

**PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT PERUT TERHADAP
KEMAMPUAN KAYANG PADA SISWA KELAS IX PUTRI
SMP NEGERI 5 GORONTALO**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi persyaratan
Guna menempuh Ujian Sarjana Pendidikan Keolahragaan
Pada Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan dan Keolahragaan*

OLEH :

**ABDURAHMAN SUPU
NIM. 141 407 004**



**JURUSAN PENDIDIKAN KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN DAN KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

2012

LEMBAR PERSETUJUAN

PEMBIMBING I

PEMBIMBING II

Dra. Lintje Boekoesoe, M.Kes
NIP. 19590110 198601 2 003

Suriyadi Datau, S.Pd. M.Pd
NIP. 19820419 200604 1 001

MENGETAHUI

**KETUA JURUSAN PENDIDIKAN KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN DAN KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

Suriyadi Datau, S.Pd. M.Pd
NIP. 19820419 200604 1 001

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi berjudul “Pengaruh Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Kayang pada Siswa kelas IX Putri SMP. Negeri 5 Kota Gorontalo.

Nama : ABDURAHMAN SUPU

NIM : 141 407 004

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji

Hari / Tanggal : Jum’at / 13 Juli 2012

Waktu : pukul. 07.00 -15.00 Wita

PENGUJI

TANDA TANGAN

- | | |
|---|-----------|
| 1. Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd M.Pd
NIP. 19581219 198203 1 002 | 1. |
| 2. Zulkifli Lamusu, S.Pd M.Pd
NIP. 19830725 200812 1 002 | 2. |
| 3. Dra. Lintje Boekoesoe, M.Kes
NIP. 19590110 198601 2 003 | 3. |
| 4. Suriyadi Datau, S.Pd M.Pd
NIP. 19820419 200604 1 001 | 4. |

**Gorontalo, Juli 2012
Dekan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan dan Keolahragaan
Universitas Negeri Gorontalo**

**Dra. Hj. Rany Hiola, M.Kes
NIP. 19530913 198302 2 001**

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Katakanlah: kalau sekiranya lautan menjadi tinta untuk (menulis) kalimat-kalimat Tuhanku, sungguh habislah lautan itu sebelum habis (ditulis) kalimat-kalimat Tuhanku, meskipun kami datangkan tambahan sebanyak itu (lagi).

(Q. S Al-Kahfi: 109)

Berikan Aku 100 orang tua maka Aku bisa hancurkan Gunung Inora dan berikan Aku 10 orang Pemuda maka Aku Dapat Goncangkan Dunia

(Soekarno)

Kesuksesan seseorang tidak diukur dari tingkat pendidikan yang ia miliki dan bukan pula dilihat dari banyaknya kekayaan yang ia kumpulkan tetapi dari sejauhmana ia menjadi berarti bagi orang lain (Aman)

Memahami diri sendiri ialah bentuk sebuah pencerahan dan memahami orang lain ialah bentuk sebuah kearifan (Aman)

Bertikir Besar, Bertindak Besar, Jadilah Besar

Aku persembahkan sebagai dharma bhaktiku kepada kedua orang tuaku tercinta (Mama Adam) dan Ayahku (Imran Supu) untuk segala cinta, kasih sayang, perhatian, pengorbanan, keteguhan hati, kesabaran dan do'a selama membesarkan, mendidik, serta senantiasa mendambakan keberhasilan studiku.

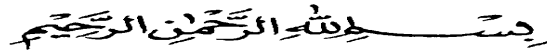
Kakakku Abd. Latief Supu dan Yasfin Supu, A.Md yang turut memberikan dukungan moril maupun materil dengan cinta dan kasih sayang serta iringan do'a demi keberhasilan studiku.

Almamaterku tercinta tempat Aku menimba ilmu

Universitas Negeri Gorontalo

2012

KATA PENGANTAR



Dengan penuh ketulusan rasa syukur penulis panjatkan puja dan puji kehadiran Allah SWT. Yang telah menganugrahkan rahmat dan hidayahnya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini.

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Kayang Pada Siswa Putri Kelas IX SMP Negeri 5 Gorontalo” hal ini disusun untuk melengkapi dan memenuhi persyaratan dalam menempuh ujian sarjana Pendidikan Keolahragaan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan dan Keolahragaan.

Dalam penelitian skripsi ini, tidak sedikit tantangan, kesulitan dan hambatan yang dihadapi. Namun dengan percaya diri serta tekad dan kemauan keras pada akhirnya penelitian ini dapat diselesaikan sebagaimana adanya.

Faktor anugerah dan bantuan dari berbagai pihak telah memperlancar penyelesaian penelitian ini dan olehnya dengan mendahulukan syukur Alhamdulillah pada kesempatan yang berharga ini, penulis merasa berkewajiban menyampaikan ucapan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah rela memberikan bantuan moril maupun materil kearah penyelesaian penelitian ini.

Untuk itu dengan kerendahan hati maka sepatutnyalah penulis menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya dan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada yang terhormat :

1. Dr. Syamsu Qamar Badu M. Pd Rektor Universitas Negri Gorontalo

2. Pembantu Rektor I, II, III, dan VI Universitas Negri Gorontalo
3. Dra Hj. Rany Hiola, M. Kes Dekan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan dan Keolahragaan
4. Risna Podungge S.Pd M.Pd, Dian saraswati S.Pd M. Kes, Ruslan S.Pd M.Pd pembantu Dekan I, II, III Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negri Gorontalo.
5. Suryadi Datau S.Pd M.Pd Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan Universitas Neg ri Gorontalo
6. Zulkifli Lamusu S.Pd M.Pd Sekretaris Jurusan Pendidikan Keolahragaan Universitas Negri Gorontal
7. Dra. Lintje Boekoesoe M.Kes selaku pembimbing I dan Suryadi Datau, M.Pd selaku pembimbing II yang bersedia dan meluangkan waktu untuk membimbing penulis.
8. Bapak dan Ibu Dosen serta seluruh staf tata usaha Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negri Gorontalo
9. Papa dan Mama tercinta Hi. Imran Supu dan Hj. Muna Adam terima kasih atas segala doa, arahan, dukungan dan pengorbanannya dalam membimbing dan mengingatkan penulis untuk senantiasa memahami arti dari pada sebuah perjuangan.
10. Bapak kepala sekolah SMP Negeri 5 Gorontalo yang telah rela dan ikhlas membantu penulis pelaksanaan penelitian sehingga dalam mengumpulkan data. guna penyelesaian skripsi dapat dengan mudah dilakukan.

11. Ibu Doni Tooli guru mitra SMP Negeri 5 Gorontalo yang telah berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian.
12. K' Ferry A. Pakaya, S.Pd dan Bunda Marleni Makuta, AP, yang dengan ikhlas telah membimbing selama masa studiku di Universitas Negeri Gorontalo "Terimakasih K' terimakasih Bunda" semoga semua kerendahan hati dan kebaikan kalian berbuah pahala dan ridho Allah SWT.
13. Rekan-rekan seangkatan (2007/2008) Klas A : Jul, Upik, Kamel, Stenli, Signi, Otha, Poge, Potutu, Pian, Endi, Maswan, Eki, Ama, Karlina, Hayat, Rifay, Farid, Elias, Uyun, Yusran, Dedi, Nurdin, Agus, Puce, Wantu, Defri, Huda, Kenta, Opaladu, Rinto, Tatro, Yayan, Terimakasih atas kebersamaan kita di Universitas Negeri Gorontalo.
14. Sahabat- sahabat seperjuanganku "Komponen Bela Negara" : Sudirman, Tazman, Anjar, Kasim kadondong, Ika, Rama, dan buat rekan-rekan yang tidak dapat disebutkan satu persatu,terimakasih atas kebersamannya.
15. .Rekan – rekan "Brigade Penolong" : Kijang, Hamster, Kancil, Harimau, Garuda, Buaya, Mawar, Tarantula, Bunglon, Butterfly, dan buat rekan-rekan yang tidak dapat disebutkan satu persatu,terimakasih atas kebersamannya.
16. Rekan-rekan TAGANA : K'David, K'Fitri, Pak Kumis, Santo, Ulan, Dewi, Wiko, Onal, Bang Muziono, Fatrah, Nur, Ayu, Lion, Ritmon, Bpk.Iskandar kearifan, Al-hak, Isal, dan buat rekan-rekan yang tidak dapat disebutkan satu persatu,terimakasih atas kebersamannya.

17. Rekan-rekan AMPG Bone Bolango : Panglima, K'Pedro, K'Budi, Ayah Ato, Udin, K'Debi, Kalfi, dan buat rekan-rekan yang tidak dapat disebutkan satu persatu,terimakasih atas kebersamannya.
18. Staf Sekretariat PPS_UNG : K' Isnanto, K' Lukman, K'.Hasim, K'Mulis, K'Warjo, K'Zakir, K'Nini, Mas, K'Yuli, K'Ira, K'Repi, K'Ida. Terimakasih banyak atas kebersamaannya
19. Segenap keluarga,sahabat serta pihak yang turut membantu dan mendoakan dalam penyelesaian skripsi ini.

Akhirnya punulis menyadari bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari kesempurnaan, Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik serta saran demi ksempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua. Amin...

Gorontalo, Juli 2012

Abdurahman Supu

DAFTAR ISI

JUDUL	i
Lembar Persetujuan	ii
Lembar Pengesahan	iii
Motto dan Persembahan	iv
Kata Pengantar	v
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel	xi
Daftar Gambar	xii
Daftar Lampiran	xiii
Abstrak	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Permasalahan	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Rumusan Masalah	5
1.4 Tujuan Penelitian	5
1.5 Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS	6
2.1 Kajian Teoritis	6
2.1.1 Hakikat Olahraga Senam	6
2.1.2 Hakikat Kayang	11
2.1.3 Hakikat Latihan	13
2.1.4 Hakikat Latihan Kekuatan Otot Perut	15
2.2 Kajian Penelitian yang relevan	20
2.3 Kerangka Berfikir	21
2.4 Hipotesis Penelitian	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	23
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	23
3.2 Metode Penelitian	23
3.3 Design Penelitian	23
3.4 Defenisi Oprasional Penelitian	24
3.4.1 Variabel Kemampuan Kayang	24
3.4.2 Variabel Latihan Kekuatan Otot Perut	25
3.5 Populasi dan Sampel	25
3.6 Teknik Pengumpulan Data	25
3.7 Teknik Analisis Data	26

3.8 Hipotesis Statistik	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	28
a. Deskripsi Hasil Penelitian	28
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian Variabel X1 (Sebelum Experimen)...	29
4.1.2 Deskripsi Hasil Penelitian Variabel X2 (Setelah Eksperimen)...	30
b. Pengujian Pengujian Homogenitas data	32
c. Pengujian Hipotesis	33
d. Pembahasan	34
 BAB V PENUTUP	 37
5.1 Kesimpulan	37
5.2 Saran	37
 DAFTAR PUSTAKA	 39
 LAMPIRAN – LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Daftar 1 Design Penelitian	23
Daftar 2 Data Hasil Penelitian Kemampuan Kayang	28
Daftar 3 Daftar Tabel Distribusi Variabel X1	29
Daftar 4 Daftar Tabel Distribusi Variabel X2	31
Daftar 5 Daftar Tabel Hasil Perhitungan Standar Deviasi	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Siswa	40
Lampiran 2 Jadwal dan Program Latihan Kekuatan Otot Perut	41
Lampiran 3 Daftar Hasil Kemampuan Kayang Pada Tes Awal	53
Lampiran 4 Daftar Hasil Kemampuan Kayang Pada Tes Akhir	54
Lampiran 5 Analisis Data	55
Lampiran 6 Daftar Distribusi $= t$	64
Lampiran 7 Surat Rekomendasi	66
Lampiran 8 Surat Tugas Meneliti.....	71
Lampiran 9 Surat Keterangan.....	73
Lampiran 10 Gambar Foto	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Posisi badan pada saat melakukan sikap kayang	11
Gambar 2 Cara melakukan Sit – Up.	18
Gambar 3 Cara melakukan Back – Up / Back Lift.	19
Gambar 4 Histogram Data Variabel X_1	30
Gambar 5 Histogram Data Variabel X_2	31
Gambar 6 Kurva Penerimaan dan Penolakan Hipotesis (X_1 , dan X_2).	34

ABSTRAK

Abdurahman Supu, NIM. 141 407 004, **Judul Penelitian Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Kayang Pada Siswa Kelas IX Putri SMP Negeri 5 Gorontalo. Pembimbing I Mirdayani Pauweni, S.Pd M.Pd, Pembimbing II Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd**

Tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan jawaban secara ilmiah, apakah ada pengaruh Kekuatan Otot Perut terhadap Kemampuan Kayang Siswa Putri Kelas IX SMP Negeri 5 Gorontalo.

Hipotesis dalam penelitian ini bahwa : “Terdapat Pengaruh Kekuatan Otot Perut terhadap Kemampuan Kayang Siswa Putri Kelas IX SMP Negeri 5 Gorontalo.

Dengan metode yang digunakan adalah metode eksperimen yang meneliti tentang Pengaruh Kekuatan Otot Perut terhadap Kemampuan Kayang, design penelitian yaitu “Pre Test (X1), Treatment (T) dan Post Test (X2)”.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Putri Kelas IX SMP Negeri 5 Gorontalo yang berjumlah 170 Orang siswa. Sedangkan sampel yang diambil berjumlah 20 orang siswa.

Dari hasil pengujian hipotesis diproses harga t_{hitung} sebesar -6,30 sedang dari daftar distribusi pada t_{daftar} diperoleh 2,02 ternyata harga t_{hitung} lebih kecil dari t_{daftar} atau harga t_{hitung} telah berada di luar daerah penerimaan H_0 sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Maka hipotesis dalam penelitian ini adalah ”Terdapat Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Kayang Siswa Putri Kelas IX SMP Negeri 5 Gorontalo”, dapat diterima. Dalam hal ini bahwa upaya peningkatan prestasi siswa pada olahraga senam khususnya pada kemampuan kayang dapat dilakukan melalui pelaksanaan latihan yang intensif berupa latihan kekuatan otot perut.

Kata Kunci : Kekuatan Otot Perut dan Kayang