

ABSTRAK

MOH. IQBAL KONATO. 831 408 112. ”Pengaruh Pelatihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jangkit Pada Siswa Putera Kelas VIII SMP N 3 Gorontalo”.

Masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat pengaruh pelatihan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit pada cabang olahraga atletik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh pelatihan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit siswa putera kelas VIII SMP N 3 Gorontalo. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Untuk menguji hipotesis yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh pelatihan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit digunakan teknik pengujian statistik one group design . Dalam pedoman analisis ini lebih dititikberatkan pada pengujian kesamaan duarata-rata.

Dari hasil analisis data eksperimen hasil data pre-test dan post test pada pengujian t yaitu diperoleh harga t_{hitung} sebesar 7.27 sedangkan untuk harga t_{daftar} diperoleh sebesar 2,093. Jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka data tersebut memiliki pengaruh. $T_{tabel} = N-1 = 20-1 = 19$. Jadi $t_{tabel} = 2,093$. Berarti t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini signifikan dan pelatihan daya ledak otot tungkai memiliki pengaruh dan harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_A . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_A diterima dan tidak dapat menerima H_o . Jadi dapat disimpulkan bahwa pelatihan daya ledak otot tungkai memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan hasil lompat jangkit pada cabang olahraga atletik.

Berdasarkan hal tersebut, maka harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_A . Sehingga H_A yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh pelatihan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit siswa putera kelas VIII di SMP Negeri 3 Gorontalo diterima.

Kata kunci : daya ledak otot tungkai, lompat jangkit.

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PEMBIMBING I

PEMBIMBING II

Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd. M.Pd Marsa Lie Tumbal, S.Pd. M.Pd
NIP:19780817 200501 1 003NIP:19760423 200501 2 020

MENGETAHUI

**Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan
Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan**

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

LEMBARAN PENGESAHAN

Ujian Skripsi

Hari / Tanggal : Jum'at, 13 Juli 2012

W a k t u : 08.00 s/d Selesai

P e n g u j i :

1. Prof. Dr. H. Hariadi Said, MS
NIP. 19610316 198702 1 001

1. 

2. Mirdayani Pauweni, S.Pd. M.Pd
NIP. 19840503 200812 2 004

2.

3. Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd. M.Pd 3.
NIP:19581219298203 0 012

4. Marsa Lie Tumbal, S.Pd. M.Pd
NIP:19760423 200501 1 020

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

Ilmu adalah **Cahaya** (Al-Hadits)

“AKU ADALAH APA YANG AKU PIKIRKAN”
(Iqbal)

**“Kesetiaanmu merupakan semangat dalam studi dan hidupku
Teruntut pujaan hatiku (Wisra Anuba)”**

Kupersembahkan sebagai dharma baktiku kepada orang tuaku dalam dekapan cinta dan kasih sayangmu dalam naungan doa. Untukmu Ayah dan bundaku tercinta DJUMADI KONATO dan NURTIN SALAS yang telah mengasuh, membimbing dan berkorban dengan penuh keikhlasan, membiayai, serta senantiasa mendoakan keselamatan dan kesuksesan studiku.

*Saudara-saudaraku (Abd. Rahim Konato, Alm. Asria Konato,
Bahrudin Konato dan Syahril Konato) yang senantiasa mendambakan
keberhasilan studiku, serta tante Q (Dharmiati Konato) yang selalu Ikhlas
menjadi pelabuhan untuk aku bersandar disaatku belum waktunya bersandar
sagi pada orangtuaku.*

*Khususnya teman-teman seperjuanganku (angkatan 2008) yang selalu memberikan
bantuan, doa dan motivasi serta selalu menanti keberhasilan studiku.*



**Almamaterku Tercinta
Tempat Aku Menimba Ilmu
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

KATA PENGANTAR

Untaian kalimat syukur dari lubuk hati yang paling dalam hamba haturkan kepada Maha Besar Ilahi Rabbi karena atas segala nikmat-Nya, baik berupa nikmat kesehatan, kekuatan, kesempatan, dan kesanggupan yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini meskipun hasilnya masih dalam bentuk yang sederhana dengan judul **“Pengaruh Pelatihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jangkit Pada Siswa Putera Kelas VIII SMP N 3Gorontalo”**.

Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu persyaratan yang harus dipenuhi penulis guna untuk mengikuti ujian akhir sarjana. Hambatan maupun kendala, banyak dijumpai penulis dalam penyusunan skripsi ini. Namun berkat do'a dan bantuan serta motivasi yang tulus dari bapak dan ibu dosen pembimbing, Alhamdulillah semua permasalahan yang dijumpai dapat terselesaikan. Sebagai manusia biasa, penulis menyadari bahwa skripsi yang diterbitkan ini masih jauh dari kesempurnaan, sehingga segala bentuk saran dan kritikan yang bertujuan menyempurnakan isi skripsi ini masih sangat diharapkan. Dan apabila di dalam skripsi ini terdapat kesalahan maupun perbedaan pendapat dan pemahaman dari semua pihak, maka dengan segala kerendahan hati, penulis memohonkan maaf yang sebesar-besarnya.

Ucapan terima kasih yang tulus dan penghargaan yang setinggi-tingginya, tidak lupa penulis sampaikan kepada yang terhormat :

1. Dr. H. Syamsu Qamar Badu, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo
2. Prof. Dr. H. Sarson W.DJ. Pomalato, M.Pd selaku Pembantu Rektor I
3. Edwart Wolok, ST, MT selaku Pembantu Rektor II
4. Dr. Fence M. Wantu, SH, MH selaku Pembantu Rektor III
5. Prof. Dr. Yulianto Kadji, M.Si selaku Pembantu Rektor IV
6. Dra. Rani Hiola, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo.
7. Risna Podungge, S.Pd.M.Pd selaku Pembantu Dekan IFakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo
8. Dra. Dian, M.Kes selaku Pembantu Dekan II Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo
9. Ruslan, S.Pd.M.Pd selaku Pembantu Dekan III Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo
10. Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo.
11. Zulkifli Lamusu, S.Pd, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Keolahragaan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo.
12. Drs. Ahmat Lamusu, S.Pd.M.Pd sebagai Pembimbing I yang dengan tulus dan ikhlas membimbing penulis.
13. Marsa Lie Tumbal, S.Pd.M.Pd sebagai pembimbing II yang dengan tulus dan ikhlas membimbing penulis.

14. Seluruh staf pengajar pada Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri gorontalo.
15. Semua rekan-rekan yang selalu memberikan dorongan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
16. Kepada semua pihak yang tidak sempat disebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan bantuan moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga segala bantuan yang tulus dan ikhlas yang diberikan, senantiasa memperoleh balasan dan berkah serta bernilai pahala dari Allah SWT. Amin

Gorontalo, Juli 2012

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembatasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Kegunaan Penelitian	5

BAB II KAJIAN PUSTAKA HIPOTESIS

2.1 Landasan Teoritis	6
2.1.1 Hakikat Lompat Jangkit	6
2.1.2 Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai	9
2.1.3 Pentingnya Daya ledak Otot	12
2.1.4 Prinsip-Prinsip Latihan	13

2.1.5 Hakikat Cabang Olahraga Atletik	14
2.2 Kerangka Berfikir.....	17
2.3 Hipotesis Penelitian.....	18

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	19
3.2 Rancangan Penelitian.....	19
3.3 Variabel Penelitian.....	19
3.3.1 Definisi Operasional Variabel	20
3.4 Populasi dan Sampel.....	20
3.4.1 Populasi.....	20
3.4.2 Sampel.....	21
3.5 Teknik Pengambilan Data.....	21
3.6 Teknik Analisis Data.....	22
3.6.1 Pengujian Normalitas Data.....	22
3.6.2 Pengujian Homogenitas Data.....	22
3.6.3 Pengujian Hipotesis Statistik Uji T	23

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	24
4.1.1 Pre-Test Hasil Lompat Jangkit.....	24
4.1.2 Post Test Hasil Lompat Jangkit	25
4.2 Pengujian Prasyarat Analisis.....	27
4.2.1 Pengujian Normalitas Data	27
4.2.2 Pengujian Homogenitas Data.....	28
4.3 Pengujian Hipotesis.....	29
4.4 Pembahasan	30

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan	32
5.2 Saran	33

DAFTAR PUSTAKA	34
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Daftar Distribusi Frekuensi Variabel X1.....	24
Tabel 2.2 Daftar Distribusi Frekuensi Variabel X2.....	26
Tabel 3.3 Tabel Pengujian Normalitas Data.....	28
Tabel 3.4 Tabel Homogenitas Data.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Jadwal Penelitian.....	35
Lampiran 2	: Program Latihan.....	36
Lampiran 3	: Pre-Test Hasil Lompat Jangkit.....	42
Lampiran 4	:Post-Test Hasil Lompat Jangkit	43
Lampiran 5	: Data Hasil Penelitian.....	44
Lampiran 6	: Dokumentasi Penelitian.....	59

