

LEMBAR PENGESAHAN




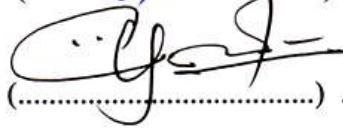
Skripsi yang berjudul : “PENGARUH LATIHAN **BARRIER HOPS** TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI DALAM OLAHRAGA SEPAK BOLA SISWA SMP N. 2 BATUDAA PANTAI KABUPATEN GORONTALO”

Oleh

**SAPRIL S ADAM**  
**NIM : 832 410 100**

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji  
pada tanggal 8 Januari 2016

DEWAN PENGUJI

NAMA	TANDA TANGAN	TANGGAL
1. <u>Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19771120 200312 1 003	 (.....)	.....
2. <u>Marsa Lie Tumbal S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19760423 200501 1 015	 (.....)	.....
3. <u>Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd</u> NIP. 19570902 198203 2 001	 (.....)	.....
4. <u>Syarif Hidayat, S.Pd. Kor, M.Or</u> NIP. 19790403 200501 1 003	 (.....)	.....

Gorontalo, Februari 2016

MENGETAHUI  
DEKAN FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN



**Dr. LINTJE BOEKESOE. M.Kes**  
**NIP. 19590110 198603 2 003**

## Abstrak

Sapril S Adam. Nim, 832 410 100. 2015. Pengaruh Latihan Barrier Hops Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dalam Olahraga Sepak Bola Siswa SMP N 2 Batudaa Pantai Kabupaten Gorontalo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *Barrier Hops* terhadap peningkatan power otot tungkai dalam permainan sepak bola. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra SMPN 2 Batudaa Pantai Kabupaten Gorontalo yang terbagi dalam 7 kelas dan dalam satu kelas terdapat 16 orang siswa laki-laki. Jadi semuanya berjumlah 80 orang siswa. Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini, dilakukan dua kali tes yaitu tes awal (pre-test) yaitu sebelum diberikan tritment latihan *Barrier Hops* dan tes akhir (post-test) setelah diberikan latihan *Barrier Hops* sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu.

Berdasarkan hasil penelitian perhitungan nilai rata-rata dapat diketahui nilai rata-rata untuk data *pretest* yakni sebesar 2.4785 dan *posttest* sebesar 2.652. Sedangkan untuk perhitungan varians dan standar deviasi, data *pretest* dapat diketahui nilai variansnya sebesar 0.12398 dan nilai standar deviasi sebesar 0.35211. Sedangkan perhitungan yang sama terhadap data *posttest*, diperoleh nilai variansnya sebesar 0.12909 dan nilai standar deviasi sebesar 0.35929.

Hasil analisis hipotesis menunjukkan bahwa  $t_{hitung} = 10.30$ , sedangkan dari tabel nilai t atau  $t_{tabel}$  pada alfa  $\alpha = 0.05$ ; dk = n-1 (20-1 =19) diperoleh harga  $t_{tebel} = 1.729$ . Dengan demikian  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{tebel}$  ( $10.30 > 1.729$ ). Selanjutnya, mengacu pada kriteria pengujian yang menyatakan bahwa tolak  $H_0$  jika  $t_{hitung} (t_0) > t_{tebel} (t_t)$ , maka dalam hal ini  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Atau dengan kata lain, terdapat peningkatan kemampuan *power* otot tungkai olahraga sepak bola pada siswa kelas SMP Negeri 2 batudaa pantai.

Kata Kunci : Barrier Hops, Power Otot Tungkai, Sepak Bola