

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *BARRIER HOPS* DAN
SINGLE LEG SPEED HOPS TERHADAP LARI GAWANG
PADA SISWA PUTERA SMA NEGERI 2 GORONTALO**

SKRIPSI

Oleh:

EMI ZEES
NIM: 832 410 093



**JURUSAN PENDIDIKAN KEPERLATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
2016**

SURAT PERNYATAAN

Nama : EMI ZEES
Tempat Tanggal Lahir : Gorontalo, 21-02-1992
NIM : 832410093
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Judul Skripsi : "PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *BARRIER HOPS* DAN *SINGLE LEG SPEED HOPS* TERHADAP LARI GAWANG PADA SISWA PUTERA SMA NEGERI 2 GORONTALO"

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengikuti ujian Skripsi pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga sekaligus memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) benar-benar karya sendiri

Adapun bagian-bagian tertentu yang saya kutip dari hasil karya orang lain, telah dituliskan sumbernya dengan jelas dan sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan karya ilmiah dalam buku pedoman penulisan karya ilmiah Universitas Negeri Gorontalo.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian skripsi ini bukan hasil karya sendiri atau terdapat plagiat dalam bagian-bagian tertentu, maka saya bersedia menerima sanksi-sanksi lainnya seusai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Gorontalo, juli 2016



Emi zees
NIM.832410093

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIBING

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *BARRIER HOPS* DAN
SINGLE LEG SPEED HOPS TERHADAP LARI GAWANG PADA
SISWA PUTERA SMA NEGERI 2 GORONTALO**

Oleh

**EMI ZEES
NIM.832410093**

Pembibing I


Dra.Hj.Nurhayati Liputo,M.pd
NIP . 19570902 1998203 2 001

Pembibing II


Ucok H. Refiater, M.pd
NIP .19771120 200312 1 003

Ketua jurusan


Syarif Hidayat,s.pd.kor,M.or
NIP .19790403 200501 1 003

LEMBAR PENGESAHAN

“Perbandingan Pengaruh Latihan *Barrier Hops* dengan *Single Leg Speed Hops* terhadap Lari Gawang pada siswa putera
SMA Negeri 2 Gorontalo”
OLEH:

Telah di pertahankan di dewan pengaji

Hari/tanggal : Rabu, 29 Juni 2016

Waktu : 08.00 pagi sampai selesai

No.	<u>nama pengaji</u>	<u>tandatangan</u>	<u>tanggal</u>
1	<u>Dra. Hj. Nurhayati Liputo, S.Pd, M.pd</u> NIP . 195709021998203 2 001	(.....)	(.....)
2	<u>Ucok H. Refiater, S.Pd, M.pd</u> NIP . 19771120 200312 1 003	(.....)	(.....)
3	<u>Syarif Hidayat, S.Pd, kor, M.or</u> NIP .19790403 200501 1 003	(.....)	(.....)
4	<u>Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M. Pd</u> NIP. 19810615 200812 1 001	(.....)	(.....)

Gorontalo, 2016
MENGETAHUI
DEKAN FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN



Dr. LINTJE BOEKHOESOE. M.Kes
NIP. 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

EMIL ZEES:832410093 (Tahun 2016) “**Perbandingan Pengaruh latihan *Barriel hops* dan *Single leg speed hops* Terhadap Lari Gawang Pada Siswa putra SMA Negeri 2 Gorontalo”**

Skripsi, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga S1, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu-Ilmu kesehatan Dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I. Dra. Hj. Nurhayati Liputo,S.pd M.Pd dan Pembimbing II. Ucok H. Rafiater, S.Pd. M.Pd

Masalah dalam penelitian ini adalah :“apakah terdapat Perbandingan pengaruh latihan *Barriel hops* dan *Single leg speed hops* Terhadap Lari Gawang Pada Siswa SMA Negeri 2 Gorontalo” Tujuan Penelitian : untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Barriel hops* dan *Single leg speed hops* Terhadap Lari Gawang Pada Siswa SMA Negeri 2 Gorontalo. Metode penelitian : Penelitian ini merupakan penelitian Eksperimen. Untuk menguji hipotesis digunakan teknik pengujian statistik deskritif dan uji hipotesis menggunakan uji t. Dari hasil analisis data eksperimen hasil data pre-tes dan post-tes pada pengujian t yaitu diperoleh harga t hitung 12,95 sedangkan untuk harga t tabel pada $\alpha = 0,05$; dk = $N_1 + N_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$ diperoleh sebesar 32,72.

Desain penelitian ini adalah : Two Group Pre test and Post test. Sampel penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VIII Negeri 2 Gorontalo sebanyak 20 orang.

Dengan demikian thitung lebih besar dari ttabel (t hitung 12,95 > t tabel = 32,72). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : jika t hitung > t tabel pada $\alpha = 0,05$; N_1 , oleh karena itu hipotesis Ilenativ atau H_a dapat diterima, sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat “Pengaruh Pengaruh latihan *Barriel hops* dan *Single leg speed hops* Terhadap Lari Gawang Pada Siswa SMA Negeri 2 Gorontalo”.

Kata kunci : *barriel hops*, *single leg speed hops*, lari gawang

ABSTRACT

EMIL ZEES:832410093 (2016) "Comparative Effects of exercise Barriel Single leg hops and hops speed Against Students son Hurdles At SMAN 2 Gorontalo"

Thesis, Study Program S1 Sport Coaching Education, Sport Coaching Education Department, Faculty of Health Sciences and Sport, the State University of Gorontalo. Supervisor I. Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd and Advisor II. Ucok H.Rafiater,S.Pd.M.Pd

The problem in this research is: "whether there Comparisons the effects of exercise Barriel Single leg hops and hops speed Hurdles Against Students of SMA Negeri 2 Gorontalo"Objective: to determine how much influence the exercise Barriel Single leg hops and hops speed Hurdles Against Students of SMA Negeri 2 Gorontalo. Methods: This study is a research experiment. To test the hypothesis used technique descriptive statistical tests and hypothesis testing using t test. From the analysis experimental data results of the data pre-test and post-test on the test t is obtained the price of t 12.95 t table while prices at $\alpha = 0.05$; $dk = N_1 + N_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$ obtained for 32.72.

Design of this study are: Two Group Pre test and Post test. samples This study conducted on students of class VIII SMA Negeri 2 Gorontalo many as 20 people.

Thus thitung greater than ttable ($t > 12.95$ table = 32.72). Pursuant testing criteria that reject H_0 : if $t > t$ table at $\alpha = 0.05$; N_1 , therefore hypothesis H_a tenativ or unacceptable, so it can be stated that there was "Effect of Effect of exercise Barriel Single leg hops and hops speed Hurdles Against Students of SMA Negeri 2 Gorontalo".

Keywords: *barriel hops, single leg hops speed, hurdling*

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*Bahwa tiada yang orang dapatkan, kecuali yang ia usahakan, Dan
bahwa usahanya akan kelihatan nantinya.*

(Q.S. An Najm ayat 39-40)

*Jangan terlalu memikirkan masa lalu karena telah pergi dan selesai, dan jangan terlalu
memikirkan masa depan hingga dia datang sendiri. Karena jika melakukan yang terbaik
dihari ini maka hari esok akan lebih baik*

(EMI ZEES)

Puji syukur kepada ALLAH SWT atas segalah rahmad dan ridhanya yang telah memberikan kekuatan kesehatan dan kesabaran yang tak kunjung henti untuk saya menyelesaikan skripsi ini dengan selesai. Ucapan terimah kasih banyak kepada ayahku tercinta Ahmad zees dan ibuku tercinta Maryam ali Dan kaka-kaka saya dan sebagai penyemangat dalam hidupku serta keluarga semua atas nasehat, dan motivasi, semangat serta do'a dan pengorbanan kalian yang tak kuncung pudar dari sejak awal hingga sekarang.sesungguhnya diri ini tidak akan mampu menjadi seperti sekarang ini tanpa adanya perhatian dari kalian semua, dan saya ingin melihat kalian bangga dengan apa yang saya capai saat ini...

Terutama karya tulis ini saya persesembahkan untuk kedua orang tua saya tercinta Ahmad zees dan Maryam ali yang telah membesarkan saya sampe dengan sekarang terutama ibu yang telah melahirkan saya.

Terimah kasih yang tak terhingga untuk teman-teman COMUNITY (GKCI,YRKI,YRFI,ABG) angkatanku dan junior yang selalu membantu, berbagi keceriaan, dan melewati setiap suka duka selama kuliah.Tiada hari tanpa kalian semua bray.

Buat seseorang yang selalu tulus memberikan motivasi, semangat dorongan dan rasa cinta kasihnya yang tak kunjung putus dari sejak awal sampai dengan sekarang saya ucapkan terimah kasih banyak.

**ALMAMATERKU TERCINTA
UNIVERSITAS NEGERI TERCINTA**

2016

KATA PENGANTAR

Puji Syukur dipanjangkan kepada ALLAH SWT, karena atas ijin dan kuasanya kita manusia dikanuniai ilmu sebagai pedoman kepada kita untuk bekal dikehidupan ini.

Dengan kuasaNYA itu, penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini, dengan judul “Perbedaan latihan lompat rintangan dan lompat meraih sasaran terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Gorontalo”. Shalawat dan salam tetap dihaturkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat dan kepada kita yang masih konsisten.

Terimah kasih penulis ucapkan pada semua pihak yang telah memberikan dukungannya, bantuan moril maupun materil sehingga propoosal ini bisa terselesaikan pada waktu yang diharapkan.

Penulis hanya manusia biasa dan tak ada yang sempurna, olehnya didalam penulisan Skripsi ini masih banyak kekurangan dalam segi pengetikan dan struktur kalimat yang kurang benar, maka saran dan kritikannya sangat diharapkan.

Semoga Skripsi ini dapat berguna bagi kita untuk menambah pengetahuan dan memperkaya wawasan keilmuan kita serta diharapkan menjadi satu bahan reperensi didalam penelitian dimasa mendatang demi pembaharuan disiplin ilmu keolahragaan khususnya.

Untuk itu dalam kesempatan ini peneliti menyampaikan penghargaan dan trimakasih yang tulus dan setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr.Syamsul Qamar Badu, selaku rector Universitas Negri Gorontalo.
2. Prof. Dr.Ir Mahludin H. Baruadi, Edwar Wolok, ST.MT,Dr Fance Wantu,SH,MH, Prof.Dr.H. Hnudin Fatsa, M.Hum selaku wakilrektor I,II,III,dan IV Universitas Negri Gorontalo
3. Dr. Lintje boekoesoe, M,Kes Selaku dekan fakultas olahraga dan kesehatan Universitas negri Gorontalo

4. Risna Podungge S.pd M.pd Dr. Zuhriana K. Yusuf M.Kes, Ruslan S.pd M.pd selaku wakil dekan I,II, dn III Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo
5. Syarif Hidayat, S.pd, Kor M.or, dan Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.pd selaku ketua dan sekretaris jurusan Pendidikan Kepelatihan olahraga Universitas Negeri Gorontalo
6. Dra.Hj.Nurhayati Liputo,S.Pd,M,Pd Pembimbing I
7. UcokH.Refiater,S.Pd,M.Pd pembimbing II
8. Seluruh staff Dosen Pengajar Pendidik Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo
9. Abdul hafidz Daun,S.Sos Mm Selaku Kapala Dinas,Kota Gorontalo
10. Abdul Wahab Pahrum,S.pd.selaku Kepala Sekolah SMA Negri 2 Gorontalo
11. Drs.Yance,T. Hilimi. Selaku Guru Pamong SMA Negeri 2 Gorontalo
12. Seluruh siswa SMA Negri 2 Gorontalo Yang Dengan Semangat Mengikuti Penelitian
13. Terima kasih Buat Andika H.Saputra Yang slalu membantu Di siap waktu Luangnya,
14. Semua Pihak Yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu baik secara langsung Maupun tidak langsung

Akhirnya, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan dan peningkatan ilmu pengetahuan kita dan semoga Tuhan Yang Maha Esa senantias tetap melimpahkan Rahmad dan Karinia-Nya Kepada Kita semua,Amin.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL

SURAT PERYATAAN.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIBING.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
ABSTRAK.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	2
1.3 Rumusan Masalah.....	2
1.4 Tujuan Penelitian	2
1.5 Manfaat Penelitian.....	3
BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....	4
2.1 Pengertian Atletik.....	4
2.2 Pengertian Lari Gawang.....	5
2.2.1 Peraturan Lari Gawang.....	7
2.2.2 Lari Gawang 100 dan 110 m.....	8

2.3 Hakikat Latihan Pliometrik.....	10
2.3.1 Latihan Barrier Hops.....	12
2.3.2 Latihan Single Leg Speed Hops.....	13
2.4 Kerangka Berpikir.....	17
2.5 Penelitian Relevan.....	18
2.5 Hipotesis Penelitian.....	18
BAB III METODE PENELITIAN.....	20
3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian.....	20
3.1.1 Tempat	20
3.1.2 Waktu.....	20
3.2 Desain Penelitian.....	20
3.3 Variabel Penelitian.....	21
3.4 Definisi Operasional Variabel.....	21
3.5 Populasi Dan Sampel.....	22
3.5.1 Populasi.....	22
3.5.2 Sampel.....	24
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	24
3.6.1 Instrumen Tes lari gawang 110 m.....	24
3.7 Teknik Analisis Data.....	25
3.8 Hipotesis Statistik.....	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	
DAFTAR PUSTAKA.....	28

DAFTAR TABEL

1. Tabel Rancangan penelitian.....	17
1. Tabel 1 Test Hasil Pre Test Dan Post Test latihan barrier hops	23
2. Tabel 2 Distribusi Normal Variabel X1	24
3. Tabel 3 Daftar Distribusi Frekuensi Variabe X 1	24
4. Tabel 4 Data hasil pre test dand post test latihan single leg speed hops ...	25
5. Tabel 5 Daftar perhitungan Rata-rata pre test Variabel X2	26
6. Tabel 6 Daftar perhitungan Rata-rata pre test Variabel X2	26
7. Tabe 7 Distribusi Frekuensi Variabel X 1.Tes awal	27
8. Tabel 8 Distribusi Frekuensi Variabel X 1.Tes Akhir.....	27
9. Tabel 9 Distribusi Frekuensi Variabel X 2.Tes Awal.....	28
10. Tabel 10 Distribusi Frekuensi Variabel X 2.Tes Akhir.....	29
11. Tabel 11 Perhitungan Normalitas.....	30
12. Tabel 12 Perhitungan Normalitas.....	31
13. Tabel 13 Perhitungan Normalitas.....	32
14. Tabel 14 Perhitungan Normalitas.....	33

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 1 Tehnik Lari gawang	9
2. Gambar 2 Rangkaitan Gerak Lari Gawang	9
3. Gambar 3 Latihan <i>Barrier hops</i>	13
4. Gambar 4 Latihan <i>Single leg speed hops</i>	14