

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SPLIT JUMP* DAN *SCISSOR JUMP*
TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI PADA SISWA
PUTERA KELAS X SMK NEGERI 4 GORONTALO**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Menempuh Ujian Sarjana Pada
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan*

OLEH

YANTO SUGA

832 412 075



**PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

2016

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Yanto suga
Tempat Tanggal Lahir : Tdore,30,Juni,1993
NIM : 832 412 075
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan olahraga
Fakultas : Fakultas Olahraga dan kesehatan
Judul Skripsi : Perbedaan Pengaruh latihan *Split jump* dan *Scssor jump* terhadap peningkatan Power otot tungkai pada siswa putera kelas X SMK Negeri 4 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 saya sendiri atau terdapat plagiat dalam bagian-bagian tertentu, maka saya bersedia menerima sanksi-sanksi lainnya sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Gorontalo, 2016
Yang Menyatakan,




Yanto suga
Nim. 832 412 075

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI YANG BERJUDUL

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SPLIT JUMP* DAN *SCISSOR JUMP*
TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI PADA SISWA
PUTERA KELAS X SMK NEGERI 4 GORONTALO**

OLEH

YANTO SUGA
NIM : 832 412 075


Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Diuji

DOSEN PEMBIMBING

PEMBIMBING I



Edy Dharma Putra Dnhe, S.Pd, M.Pd
NIP. 19810615 200812 1 001

PEMBIMBING II


Svarif Hidayat S.Pd,Kor,M.Or
Nip: 19790403 200501 1 003

Mengetahui:

**Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**


Svarif Hidayat, S.Pd. Kor, M. Or
Nip: 19790403 200501 1 003

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI YANG BERJUDUL :

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SPLIT JUMP* DAN *SCISSOR JUMP*
TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI PADA SISWA
PUTERA KELAS X SMK NEGERI 4 GORONTALO




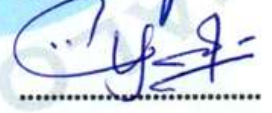
Oleh :

YANTO SUGA
NIM : 832 412 075

Telah Dipertahankan Di Depan Penguji

Hari / Tanggal : Selasa, 29 Juni 2016

Waktu : 08.00 s/d selesai

No	NAMA PENGUJI	TANDA TANGAN	TANGGAL
1.	<u>Drs. Sarian Mile, MS</u> Nip. 19610805 198703 1 003	
2.	<u>Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19760423 200501 1015	
3.	<u>Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd</u> Nip: 19810615 200812 1 001	
4.	<u>Svarif Hidayat S.Pd, Kor, M.Or</u> NIP. 19790403 200501 1 003	

Mengetahui,
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Dr. Hj. Lintje Boekoesoe, M kes
NIP : 195901101986032003

ABSTRAK

Yanto Suga, Nim 832 412 075, Skripsi Perbedaan Pengaruh Latihan *Split jump* dan *Scissor jump* terhadap peningkatan power otot tungkai pada siswa putera kelas X SMK Negeri 4 Gorontalo. Program Studi S1 pendidikan Kepelatihan olahraga, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd dan Pembimbing II Syarif Hidayat, S.Pd, Kor.M.or

Adapun yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini yaitu masih rendah Power otot tungkai pada putra kelas X SMK Negeri 4 Gorontalo. Tujuan dari Penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Split jump* dan *Scissor jump* terhadap Power otot tungkai pada Siswa Putera Kelas X SMK Negeri 4 Gorontalo dengan jumlah Siswa 18 Orang Putera.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *eksperimen two grup*. Jika menggunakan penelitian *eksperimen two grup*, maka latihan *Split jump* dan *Scissor jump* terhadap Power otot tungkai pada siswa putera kelas X SMK Neger 4 Gorontalo. Dapat Peningkatan sehingga penelitian *eksperimen two grup* bisa dikembangkan di sekolah.

Berdasarkan Hasil pengujian diperoleh $t_{hitung} = 4,553$. Nilai t_{tabel} pada $\alpha=0.05$; dk $n_1+n_2-2=18$ diperoleh harga sebesar 1.73. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} = 4,553 > t_{tabel} = 1.73$). berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, oleh karena itu hipotesis alternative atau H_a dapat diterima, sehingga dapat di nyatakan terdapat perbedaan pengaruh antara Latihan *Split jump* dan *Scissor jump* terhadap power otot tungkai pada siswa kelas X SMK Negeri 4 Gorontalo.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa menggunakan latihan *Split jump* dan *Scissor jump* dapat meningkatkan Power otot tungkai. Akan tetapi peningkatan yang lebih besar yaitu bentuk latihan *Scissor jump*.

Kata kunci : Latihan *Split jump* dan *Scissor jump* terhadap Power otot tungkai penelitian *eksperimen two grup*.

ABSTRACT

Yanto Suga, Nim 832 412 075, Exercise Influence Thesis Differences Split Scissor jump and jump to increased leg muscle power in students of class X SMK son 4 Gorontalo. Program S1 sports coaching education, State University of Gorontalo. Supervisor I Edy Putra Dharma Duhe, S. Pd, M. Pd and Advisor II Syarif Hidayat, S. Pd, Kor.M.or

As for the problem of this research is still low Power limb muscles in men's class X SMK Negeri 4 Gorontalo. The purpose of this study was to determine differences in the effects of exercise and Scissor Split jump jump to Power limb muscles Students in Class X SMK Putera 4 Gorontalo by the number of students 18 The Son.

The method used in this research is experiment two groups. If you use two experimentation research group, the exercise Scissor Split jump and jump to the Power of leg muscle on the students of class X SMK son Neger 4 Gorontalo. The increase in research experimentation can thus two groups can be developed in school.

Based on test results obtained $t = 4.553$. Ttable value at $\alpha = 0:05$; $df = n1 + n2 - 2$ 18 obtained a price of 1.73. Thus thitung greater than ttable ($t = 4.553 > \text{table} = 1.73$). based on testing criteria that reject H_0 : if thitung $>$ ttable, therefore the alternative hypothesis or H_a acceptable, so it can be in the state there is a difference between the effects of exercise Scissor Split jump and jump to the limb muscle power in class X SMK Negeri 4 Gorontalo.

It can be concluded that the use of exercise and Scissor Split jump jump can increase leg muscle power. But a larger increase is a form of exercise Scissor jump.

Keywords: Exercise Split jump and jump to the Power Scissor leg muscle group two experimental studies.

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Jika Allah menolong kamu, maka tak ada orang yang dapat mengalahkankamu; jika Allah membiarkan kamu (tidak memberi pertolongan), maka siapakah gerangan yang dapat menolong kamu (selain) dari Allah sesudah itu? Karena itu hendaklah kepada Allah saja orang-orangmu bertawakkal.

(QS. Alí 'Imraan : 160)

Kegagalan di masa lalu, adalah cambuk untuk kita bisa bangkit dan berlari meraih kesuksesan esok hari

(Yanto Suga)

Tiada keberhasilan yang abadi tanpa ridho Allah SWT dan Ridho Orang tua. Melalui karya ini kepersembahkan sebagai dharma baktiku kepada ayah dan ibundaku tercinta (Hamid Suga dan Niko Buntona) yang telah membesarkan, mendidik dan membiayai dengan penuh keikhlasan dan senantiasa mendoakan setiap langkahku demi keberhasilan studiku.

Nenekku tercinta yang selalu menantikan dan menambahkan keberhasilan studiku.

Kepada Saudaraku yang selalu kubanggakan, Nita, Ella dan, Agung, Serta iparku Yahya lamala yang selalu memberikan harapan, suport, dukungan, dan motifasi, demi keberhasilan studiku”

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

**ALMAMATERKU TERCINTAH
SEBAGAI TEMPATKU MENIBANG ILMU
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
2016**

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena hanya berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis berhasil menyelesaikan skripsi dengan judul **“Perbedaan Pengaruh Latihan *Split jump* dan *Scissor jump* Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Siswa Putera Kelas X SMK Negeri 4 Gorontalo”**.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan laporan skripsi ini, banyak mengalami kendala, namun Alhamdulillah berkat rahmat dan petunjuk-Nya, juga berkat kemauan serta kesungguhan hati, dan atas bantuan semua pihak, sehingga penulis dapat mengatasi segala hambatan dan kesulitan.

Keberhasilan penyusunan ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Olehnya pada kesempatan ini dengan penuh kerendahan hati, sambil memohon Ridho dan Rahmat dari Yang Maha Kuasa, izinkan penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Hi. Syamsu Qamar Badu, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo.
2. Bapak Prof. Dr. Ir. Mahludin H. Baruwadi, M.P selaku Wakil Rektor I Universitas Negeri Gorontalo.
3. Bapak Eduart Wolok, ST, MT selaku Wakil Rektor II Universitas Negeri Gorontalo.
4. Bapak Fence M. Wantu, SH, MH selaku Wakil Rektor III Universitas Negeri Gorontalo
5. Bapak Hasanudin Fatsah, M.Hum, M.Si selaku Wakil Rektor IV Universitas Negeri Gorontalo.
6. Ibu Dr. Hj. Lintje Boekoesoe, M.Kes selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
7. Ibu Risna Podungge, S.Pd, M.Pd selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.

8. Ibu dr. Zuhriana K. Yusuf, M.Kes selaku Wakil Dekan II Administrasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
9. Bapak Ruslan S.Pd, M.Pd selaku Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
10. Bapak Syarif Hidayat, S.Pd.Kor, M.Or selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo
11. Bapak Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo.
12. Terima kasih kepada Bapak Edy Dharma P.Duhe,S.Pd,M.Pd selaku pembimbing I dan Bapak Syarif Hidayat, S.Pd.Kor, M.Or selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan bagi penulis untuk kesempurnaan penelitian.
13. Bapak Suprianto kadir M.Pd dan Bapak Rahmat C. Gani S.Pd yang telah memberikan bimbingan dan arahan serta petunjuk dengan ikhlas dalam penyusunan skripsi ini.
14. Seluruh Dosen dan Staff Administrasi Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga.
15. Bapak Fadli Mohamad S.Pd Selaku guru mitra selama pelaksanaan penelitian di SMK Negeri 4 Gorontalo.
16. Seluruh teman-teman, Mahasiswa Hipmi Malut, yang selalu memberikan suport dan semangat buat keberhasilan studiku.
17. Orang tuaku tercinta Ibu Niko Buntona dan Ayah tersayang Bapak Hamid Suga yang terus memberikan do'a, semangat dan material selama ini.
18. Saudaraku: Nita,Ella,Dan Agung yang selalu mendukung saya dalam menyelesaikan studiku.
19. teman-teman seperjuangan angkatan 2012 jurusan pendidikan keperawatan olahraga Sabran, Rahmad,Ijal, Rusli,Hamidin,Rustam,Mansur,isal dan yang tidak dapat disebut satu persatu yang selalu memberikan motivasi selama ini.
20. Semua pihak yang telah banyak membantu penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga bantuan, bimbingan serta petunjuk yang telah diberikan berbagai pihak akan memperoleh imbalan yang setimpal dari Allah Subhana Wata'ala. *Aamiin Ya Rabbal Alamin.*

Akhirnya, dengan segala kerendahan hati penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan, sehingga penulis mengharapkan adanya saran dan kritikan yang bersifat membangun demi kesempurnaan penelitian ini dan semoga penelitian ini bermanfaat bagi kita semua. *Amiin.*

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh...

Gorontalo, Juni, 2016

Penulis

Yanto Suga
NIM: 832412097

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRAC.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Rumusan Masalah.....	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	4
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS	
2.1 Hakikat latihan	6
2.2 Pengertian latihan pliometrik	7
2.3 Power otot tungkai	8
2.3.1 Faktor-faktor Baik tindaknya Power.....	10
2.3.2 Ciri-ciri latihan Power.....	10
2.3.3 Cara-cara melatih Power	10
2.3 Hakikat latihan <i>Split jump</i>	13
2.4 Hakikat latihan <i>Scissor jump</i>	16
2.5 Karangka Berpikir.....	18
2.6 Pengajuan Hipotesis.....	18
BAB III METODE PENELITIAN	
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 dan Defenisi Operasional Variabel.....	21
3.3.1 Variabel penelitian.....	21
3.3.2 Defenisi Operasional Variabel	21
3.4 Populasi dan Sampel	22
3.4.1 Populasi.....	22
3.4.2 Sampel.....	22
3.5 Instrumen dan Teknik pengumpulan data	23
3.5.1 Instrumen.....	23
3.5.2 Teknik pengumpulan Data.....	23
3.6 Teknik Analisis Data.....	23

3.6.1 Uji Normalitas Data.....	24
3.6.2 Pengujian Homogenitas Data.....	24
3.7 Uji Hepotesi	24
3.8 Hipotesis Statistika.....	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian Latihan Lompat <i>Vertical</i>	26
4.1.1 Deskripsi Data Variabel Latihan <i>Split jump</i> (X_1)	26
4.1.2 Deskripsi Data Variabel Latihan <i>Scissor jump</i> (X_2)	27
4.2 Perhitungan Varians Dan Standar Deviasi	28
4.2.1 Perhitungan Varians dan Standar Deviasi Pre test Kelompok Latihan <i>Split jump</i> (X_1)	28
4.2.2 Perhitungan Varians dan Standar Deviasi Post test Kelompok Latihan <i>Split jump</i> (X_2)	29
4.2.3 Perhitungan Varians dan Standar Deviasi Pre test Kelompok Latihan <i>Scissor jump</i> (X_1).....	30
4.2.4 Perhitungan Varians dan Standar Deviasi Post test Kelompok Latihan <i>Scissor jump</i> (X_2).....	30
4.3 Uji Persyaratan Data	31
4.3.1 Perhitungan Uji Normalitas Data	31
4.3.2 Perhitungan Homogenitas Data.....	33
4.4 Analisis Uji Hipotesis	35
4.4.1 Perhitungan Uji Hipotesis Pengaruh Latihan <i>Split jump</i> Tehadap Power Otot Tungkai	35
4.4.2 Perhitungan Uji Hipotesis Pengaruh Latihan <i>Scissor jump</i> Tehadap Power Otot Tungkai	37
4.4.3 Perhitungan Uji Hipotesis perbedaan Pengaruh Latihan <i>Split jump</i> Dan <i>Scissor jump</i> Tehadap Power Otot Tungkai.....	38
4.5 Pembahasan.....	43
4.5.1 Pengaruh Latihan <i>Split jump</i> Tehadap Power Otot Tungkai.....	43
4.5.2 Pengaruh Latihan <i>Scissor jump</i> Tehadap Power Otot Tungkai	45
4.5.3 perbedaan Pengaruh Latihan <i>Split jump</i> Dan <i>Scissor jump</i> Tehadap Power Otot Tungkai	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Saran.....	49
5.2 Kesimpulan	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	51

DAFTAR TABEL

Table 1	Data Hasil Penelian Tes Awal Dan Tes Akhir Latihan <i>Split jump</i>	26
Table 2	Data Hasil Penelian Tes Awal Dan Tes Akhir Latihan <i>Scissor jump</i>	27
Table 3	Perhitungan Standar Deviasi Dan Varians Tes Awal Kelompok Latihan <i>Split jump</i>	28
Table 4	Perhitungan Standar Deviasi Dan Varians Tes Akhir Kelompok Latihan <i>Split jump</i>	29
Table 5	Perhitungan Standar Deviasi Dan Varians Tes Awal Kelompok Latihan <i>Scissor jump</i>	30
Table 6	Perhitungan Standar Deviasi Dan Varians Tes Akhir Kelompok Latihan <i>Scissor jump</i>	30
Table 7	Perhitungan Uji Normalitas Data Pre test kelompok latihan <i>Split jump</i>	31
Table 8	Perhitungan Uji Normalitas Data Post test kelompok latihan <i>Split jump</i>	37
Table 9	Perhitungan Uji Normalitas Data Pre test kelompok latihan <i>Scissor jump</i>	33
Table 10	Perhitungan Uji Normalitas Data Post test kelompok latihan <i>Scissor jump</i> <i>jump</i>	34
Table 11	Ringkasan Perhitungan Uji Homogenitas	35
Table 12	Perhitungan Uji Hipotesis ke-1.....	36
Table 13	Perhitungan Uji Hipotesis ke-2	37
Table 14	Perhitungan Besaran – Besaran Statistik Power Otot Tungkai.....	39
Table 15	Nilai Rata-rata masing-masing Kelompok Latihan.....	43

DAFTAR GAMABAR

Gambar 1 Latihan <i>Split jump</i>	14
Gambar2Latihan <i>Splitjump</i>	15
Gambar 3 Latihan <i>Scissor jump</i>	17
Gambar 4 alat ukur power <i>jump Df</i>	23
Gambar 5 Data pre test dan post tes Kelompok Latihan <i>Split jump</i>	27
Gambar 6 Data prê test dan post test Kelompok Latihan <i>Scissor jump</i>	28
Gambar 7 Kurva Penerimaan dan Penolakan Hipotesis.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 hasil peneltian.....	51
Lampiran 2 jadwal latihan.....	75
Lampiran 3 tabel statistik.....	76
Lampiran 4 program latihan.....	83
Lampiran 5 dokumentasi.....	90
Lampiran 6 SK.....	96