

**PENGARUH LATIHAN *SPLIT JUMP* TERHADAP PENINGKATAN  
*POWER TUNGKAI* DALAM OLAHRAGA SEPAK TAKRAW  
PADA SISWA PUTERA SMP NEGERI I TELAGA**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mengikuti Ujian  
Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas Olahraga dan Kesehatan*

Oleh

**JULIYANTO HADJARATI**

**NIM: 832 411 027**



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

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Split Jump* terhadap Peningkatan *Power* Tungkai Dalam Olahraga Sepak Takraw Pada Siswa Putera SMP Negeri I Telaga”

**Juliyanto Hadjarati**

NIM: 832411027

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I



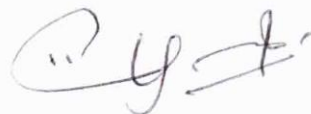
Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd  
Nip. 19570902 198203 2 001

Pembimbing II



Risna Podungge, S.Pd, M.Pd  
Nip. 19710721 200212 2 001

Mengetahui  
Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



Syarif Hidayat, S.Pd K.Or. M.Or  
Nip. 19790403 200501 1 003

LEMBAR PENGESAHAN

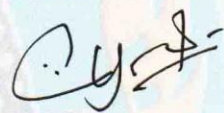

SKRIPSI YANG BERJUDUL “PENGARUH LATIHAN *SPLIT JUMP*  
TERHADAP PENINGKATAN *POWER* TUNGKAI DALAM OLAHRAGA  
SEPAK TAKRAW PADA SISWA PUTERA SMP NEGERI I TELAGA”

Juliyanto Hadjarati

NIM: 832411027

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji

Hari/Tanggal : Rabu, 12 Oktober 2016  
Waktu : 08.00 S/D Selesai

NO.	NAMA PENGUJI	TANDA TANGAN	TANGGAL
1.	<u>Syarif Hidayat, S.Pd K.Or. M.Or</u> Nip. 19790403 200501 1 003		1.....
2.	<u>Dr. Hendro Kusworo, M.Pd</u> Nip. 19811230 200501 1 002		2.....
3.	<u>Dra. Hj. Nurhavati Liputo, M.Pd</u> Nip. 19570902 198203 2 001		3.....
4.	<u>Risna Podungge, S.Pd, M.Pd</u> Nip. 19710721 200212 2 001		4.....

Gorontalo, November 2016  
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo



Dr. H. Lantje Boekoesoe, M.Kes  
NIP. 19590110 198603 2 003

## ABSTRAK

Yuliyanto Hadjarati. 2016. Pengaruh Latihan *Split Jump* Terhadap Peningkatan *Power* Tungkai Pada Siswa Putera SMP Negeri I Telaga. Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing (I) Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd dan Pembimbing (II) Risna Podungge, S.Pd, M.Pd.

Adapun yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah peningkatan *power* tungkai pada siswa Putra SMP Negeri I Telaga yang kurang maksimal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Split Jump* Terhadap Peningkatan *Power* Tungkai Pada Siswa Putra SMP Negeri I Telaga. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 95 orang sedangkan jumlah sampel berjumlah 20 orang yang di saring secara random dengan menggunakan rumus slovin dengan taraf kesalahan 0,15.

Jenis penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *one group pre-test and post-test design*. Sedangkan data dikumpulkan dengan menggunakan *pre-test* dan *post-test* dengan tes *vertical jump*. Kemudian dilakukan pengujian normalitas data dan homogenitas data dan selanjutnya dianalisis dengan menggunakan statistik uji *t*.

Dari hasil pengujian normalitas data latihan *Split Jump* diperoleh  $L$  observasi ( $L_o$ ) yaitu 0.0665. Berdasarkan tabel nilai kritis  $L$  Uji Liliefors pada  $\alpha = 0.05$  ;  $n = 20$ , ditemukan  $L$  tabel atau ( $L_t$ ) yaitu 0.190, jadi  $L$  observasi ( $L_o$ ) lebih kecil dari pada  $L_t$ . Kriteria pengujian menyatakan bahwa jika  $L_o \leq L_t$ , maka  $H_o$  diterima. Dengan demikian pengujian normalitas ini dapat disimpulkan bahwa sampel penelitian berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil pengujian dari variabel *power* tungkai diperoleh nilai hitung atau  $t_{hitung} = 29,75$  dan  $t_{daftar} = 1,729$ . Ternyata harga  $t_{hitung}$  telah berada di dalam daerah penerimaan  $H_A$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_A$  diterima dan menolak  $H_0$ . Jadi dapat disimpulkan berarti terdapat pengaruh latihan *Split Jump* Terhadap Peningkatan *Power* Tungkai Pada Siswa Putra SMP Negeri I Telaga.

**Kata Kunci:** Latihan *Split Jump*, *Power* Tungkai, *Sepak takraw*.

## ABSTRACT

Yuliyanto Hadjarati. 2016. Effect of Exercise Split Jump To Increase Power Limbs Students of Junior High School I Putera Ponds. Thesis, Department of Sports Coaching Education, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. Supervisor (I) Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd and Supervisor (II) Risna Podungge, S.Pd, M.Pd.

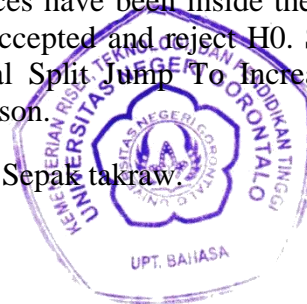
As for the problem in this research is the increased power leg on student son Junior High School I Ponds are less than the maximum. The purpose of this study was to determine the effect of exercise Split Jump To Increase Power Limbs Students of Junior High School I Telaga son. The population in this study amounted to 95 people while the number of samples numbered 20 people at random degan filtered using a formula slovin with an error level of 0.15.

This research uses experimental methods to study the design of one group pre-test and post-test design. While the data was collected using pre-test and post-test with a vertical jump test. Then testing data normality and homogeneity of data and then analyzed using t-test statistic.

From the test results data normality exercise Split Jump obtained L observation (Lo) is 0.0665. Based on the tables of critical values L Test Liliefors at  $\alpha = 0:05$ ;  $n = 20$ , was found L table or (Lt) is 0.190, so L observation (Lo) is smaller than Lt. Testing criteria states that if  $Lo \leq Lt$ , then  $H_0$  is accepted. Thus the testing of normality can be concluded that the sample comes from a population that is normally distributed.

Based on test results obtained from the variable power limbs calculated value or  $t = 29.75$  and  $t_{daftar} = 1.729$ . Turns thitung prices have been inside the reception area  $H_A$ . It can be concluded that the  $H_A$  is accepted and reject  $H_0$ . So we can conclude there are significant means rehearsal Split Jump To Increase Power Limbs Students of Junior High School I Telaga son.

**Keywords:** Exercise Split Jump, Power Limbs, Sepak takraw



## ***MOTO DAN PERSEMBAHAN***

### **Moto:**

*Berusaha Menjadi Yang Terbaik Dari Yang Baik*

*(Juliyanto)*

### **Persembahan :**

#### **Ibunda dan Ayahanda Tercinta**

Sebagai tanda bukti, hormat, dan rasa terima kasih yang tiada terhingga kupersembahkan karya kecil ini kepada Ibu dan Ayah yang telah memberikan kasih sayang, segala dukungan dan cinta kasih yang tiada terhingga yang tiada mungkin dapat ku balas hanya dengan selembar kertas yang bertulis kata cinta dan persembahan. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat Ibu dan Ayah bahagia karena ku sadar, selama ini belum bisa berbuat yang lebih. Untuk Ibu dan Ayah yang selalu membuatku termotivasi, selalu menyirami kasih sayang, selalu mendoakan aku, selalu menasehatiku menjadi lebih baik.

*"Almamaterku Tercinta Tempatku Menimba Ilmu"*  
*Universitas Negeri Gorontalo*  
*2016*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat-Nya berupa kesehatan, kesempatan, ketenangan pikiran, dan ketabahan sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang merupakan salah satu syarat dalam penyelesaian studi, guna meraih gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga pada Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.

Kelemahan dan keterbatasan yang penulis miliki, tidaklah menjadi hambatan yang berarti oleh karena penulis mendapat bantuan, bimbingan sekaligus nasehat yang tulus dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini, penulis ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Syamsu Qamar Badu, M.Pd Selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo
2. Prof. Dr. Ir. H. Mahludin Baruadi, MP. Selaku Wakil Rektor I Universitas Negeri Gorontalo
3. Eduart Wolok, ST, MT Selaku Wakil Rektor II Universitas Negeri Gorontalo
4. Dr. Fence M. Wantu, SH., M.H Selaku Wakil Rektor III Universitas Negeri Gorontalo
5. Dr. Hj. Lintje Boekoesoe, M.Kes, Selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
6. Risna Podungge, S.Pd, M.Pd, dr. Zuhriana Yusuf, M.Kes, Ruslan S.Pd, M.Pd, masing-masing Selaku Pembantu Dekan I, II, III, pada Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan

7. Syarif Hidayat, S.Pd K.Or., M.Or Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
8. Edy Dharma P. Duhe. S.Pd, M.Pd Selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga.
9. Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd Selaku Pembimbing I
10. Risna Podungge, S.Pd, M.Pd. selaku Pembimbing II.
11. Bapak dan Ibu dosen dalam Lingkungan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
12. Ayahanda Tercinta **Arinal Hadjarati**, Ibunda **Suwarni Ako** yang selalu memberikan segenap dukungan materi tanpa adanya pengeluhan, serta do'a dalam setiap sujudnya.
13. Orang-orang terkasih yang pernah singgah dalam hati, yang telah memberikan pelajaran yang sangat berarti dalam sejarah kehidupanku.

Akhirnya penulis berharap semoga bantuan yang diberikan menjadi amal ibadah bagi masing-masing dan memperoleh balasan pahala yang berlipat ganda dari ALLAH SWT, dan semoga rahmat dan berkah-Nya selalu dilimpahkan kepada kita semua, Amin.....

Gorontalo, November 2016

Penulis



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>MOTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAS ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	2
1.3 Rumusan Masalah .....	3
1.4 Tujuan Penelitian .....	3
1.5 Manfaat Penelitian .....	3
<b>BAB 11 KAJAIN TEORITIS</b> .....	4
2.1 Kajian Teoritis .....	4
2.1.1 Hakikat Sepak Takraw .....	4
2.1.2 Hakikat Power Otot Tungkai .....	9
2.1.3 Hakikat Latihan .....	12
2.1.4 Prinsip-Prinsip Latihan .....	17
2.1.5 Hakikat Plyometric.....	21
2.1.6 Hakikat Latihan Split Jump.....	29
2.2 Kerangka Berfikir .....	31
2.3 Hipotesis Penelitian .....	32

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian .....	33
3.1.1 Tempat Penelitian .....	33
3.1.2 Waktu Penelitian .....	33
3.2 Desain Penelitian.....	33
3.3 Variabel Penelitian .....	33
3.4 Definisi Operasional Variabel.....	34
3.5 Populasi dan Sampel .....	34
3.5.1 Populasi .....	34
3.5.2 Sampel.....	28
3.6 Teknik pengumpulan Data .....	35
3.6.1 Instrument Penelitian .....	35
3.6.2 Prosedur Pelaksanaan.....	35
3.5.3 Cara Pengambilan Skor .....	30
3.6 Teknik Anlisis Data .....	30
3.6.1 Pengujian Normalitas Data .....	30
3.6.2 Pengujian Homogenitas Data.....	31
3.7 Teknik Analisis Data.....	37
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>39</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	39
4.1.1 Data Hasil Penelitian .....	39
4.2 Deskripsi Hasil Penelitian .....	40
4.2.1 Deskripsi Hasil Penelitian Variabel X1 .....	40
4.2.2 Deskripsi Hasil Penelitian Variabel X2 .....	41
4.3 Pengujian Persyaratan Analisis .....	43
4.4 Pengujian Hipotesis.....	43
4.5 Pembahasan.....	44
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>46</b>
5.1 Kesimpulan .....	46
5.2 Saran.....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
<b>Tabel 3.1</b> : Desain Penelitian.....	33
<b>Tabel 4.1</b> : Data Hasil Penelitian.....	33
<b>Tabel 4.2</b> : Daftar Distribusi Frekuensi Variabel $X_1$ .....	35
<b>Tabel 4.3</b> : Daftar Distribusi Frekuensi Variabel $X_2$ .....	41
<b>Tabel 5</b> : Daftar Pengujian Homogenitas Data .....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
<b>Lampiran 1 : Analisis Data Hasil Penelitian .....</b>	49
<b>Lampiran 2 : Program Latihan Dan Jadwal Latihan .....</b>	64
<b>Lampiran 3 : Dokumentasi.....</b>	67

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
<b>Gambar 2.1</b> :Lapangan Tes Keterampilan.....	9
<b>Gambar 2.2</b> : Split Jump.....	31
<b>Gambar 3.1</b> : Sikap Awal Tes Loncat Tegak .....	36
<b>Gambar 3.2</b> : Sikap Pengambilan Awalan.....	36
<b>Gambar 3.3</b> :Sikap Meloncat.....	36
<b>Gambar 4.1</b> : Histogram Data Variabel $X_1$ .....	41
<b>Gambar 4.2</b> : Histogram Data Variabel $X_2$ .....	42
<b>Gambar 4.3</b> : Kurva Penerimaan dan Penolakan Hipotesis ( $X_1$ dan $X_2$ ) .....	44