

SURAT PERNYATAAN

Nama : HENDRIK DAI
Tempat Tanggal Lahir : Gorontalo, 12-05-1991
NIM : 832 411 086
Jurusan : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Fakultas : Olahraga Dan Kesehatan
Judul Skripsi : "PENGARUH *SPRINT TRAINING* TERHADAP KECEPATAN, *POWER* OTOT TUNGKAI DAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTERA KELAS VIII SMP NEGERI 2 KABILA"

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengikuti ujian Skripsi pada Jurusan Pendidikan Keperawatan 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 sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Gorontalo, 2017

METERAI
TEMPEL
A/MAEADF290421653
5000
LIMA RIBU RUPIAH

Hendrik Dai
832411086

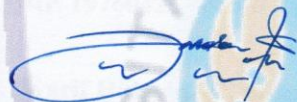
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
“Pengaruh Sprint Training Terhadap Kecepatan, Power Otot Tungkai Dan
Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putera Kelas VIII
Smp N 2 Kabila”

OLEH

NAMA : HENDRIK DAI

NIM : 832 411 086

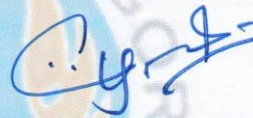
DOSEN PEMBIMBING 1



Marsal Lie Tumbal S.Pd M.Pd

NIP. 19762394 200501 1 015

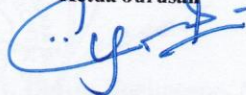
DOSEN PEMBIMBING II



Syarif Hidayat S.Pd.Kor.M.Or

NIP. 19790403 200501 1 003

Ketua Jurusan



Syarif Hidayat S.Pd.Kor.M.Or

NIP. 19790403 200501 1 003

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul : **Pengaruh Sprint Training Terhadap Kecepatan, Power Otot Tungkai Dan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putera Kelas VIII Smp N 2 Kabila**

Oleh

HENDRIK DAY
NIM : 832 411 086

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji
pada tanggal 23 Maret 2017

DEWAN PENGUJI

NAMA TANDATANGAN TANGGAL

1. **Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd**
NIP. 19760423 200501 105

(.....)

2. **Syarif Hidayat, S.Pd.Kor,M.Or**
NIP.19790403 200501 1003

(.....)

3. **Ucok H. Refiater S.Pd, M.Pd**
NIP. 19771120 200312 1 003

(.....)

4. **Drs. Ruskin, M.Pd**
NIP. 19571231 198603 1026

(.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo



Dr. Hj. Lintje Boekoesoe, M.Kes
NIP. 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

HENDRIK DAY. NIM: 832411009, 2017 “Pengaruh sprint training terhadap kecepatan, power otot tungkai dan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putera kelas VIII SMP Negeri 2 Kabila”

Skripsi, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd dan Pembimbing II Syarif Hidayat, S.Pdkor.Mor

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh sprint training terhadap kecepatan, power otot tungkai dan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putera kelas VIII SMP Negeri 2 Kabila, penelitian ini dilaksanakan dengan mengambil sampel sebanyak 20 Siswa kelas dua. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat Pengaruh sprint training terhadap kecepatan, power otot tungkai dan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putera kelas VIII SMP Negeri 2 Kabila sehingga dapat disimpulkan data hasil penelitian ini memiliki varians yang homogenitas.

Dari perhitungan uji normalitas data tes awal, diperoleh nilai L_o sebesar **0.108**. Untuk taraf nyata $\alpha = 0.05$ dan $N= 20$, diperoleh nilai L_o sebesar **0.190**. Dengan demikian dapat disimpulkan Bahwa data dari tes awal dalam penelitian ini berasal dari populasi Yang berdistribusi normal, sebab $L_o < L_t : 0.108 < 0.109$, maka H_o **diterima**. Dengan demikian pengujian normalitas ini dapat disimpulkan bahwa sampel penelitian berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Dari hasil pengujian pretest dan *post test* dengan uji t penelitian *Sprint Training*. menunjukkan harga t_{hitung} sebesar **6.995**, sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} sebesar **1.729**. ternyata harga t_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} atau harga t_{hitung} telah berada diluar daerah penerimaan H_o . Sehingga Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan menolak H_o .

Sedangkan dari perhitungan normalitas data tes akhir, diperoleh nilai L_o sebesar **0.1286**. Untuk taraf nyata $\alpha = 0.05$ dan $N= 20$, diperoleh nilai L_{tabel} sebesar **0.190** Dengan demikian dapat simpulkan bawa data dari tes akhir dalam penelitian berasal dari populasi yang berdistribusi normal sebab $L_o < L_t : 0.1286 < 0.190$

Kata Kunci : *Sprint training*, Kecepatan, power otot tungkai, Lompat jauh gaya jongkok