

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP  
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA  
KELAS VIII SMP NEGERI 1 TAPA

ABDUL AZIZ  
Nim. 831412036

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Hj. Aisah R. Pomatohu, Dra, M.Kes  
NIP. 19580520 198203 2 002

Surivandi Datu, S.Pd,M.Pd  
NIP. 19820419 200604 1 001

Gorontalo, Juli 2017

Mengetujui :  
Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan

Drs. Sarjan Mile, M.S  
NIP. 19610308198703 1 003

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN BAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP  
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA  
KELAS VIII SMP NEGERI 1 TAPA

ABDULAZIZ  
Nim. 831412036

Telah dipertahankan didepan dewan penguji

Hari/Tanggal : Kamis, 20 Juli 2017

Waktu : 09.00 - Selesai

Penguji

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

2. Drs. Sarjan Mile, MLS  
NIP. 19610508 198703 1 003

3. Dr. Hj. Aisah R. Pomatahu, Dra, M.Kes  
NIP. 19580520 198203 2 002

4. Suryadi Datu, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19820419 200604 1 001

Gorontalo, Juli 2017

Mengetahui  
Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan

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

## ABSTRAK

**Abdul Aziz 831413036. Skripsi** “*pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tapa*”. Program Studi S1 Pend. Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Bimbingan dari Ibu Dr. Hj. Aisah R. Pomatahu, M.Kes sebagai pembimbing I dan Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd sebagai pembimbing II.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa besar pengaruh *Latihan* daya ledak otot tungkai Terhadap Kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII Smp Negeri 1 Tapa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Desain penelitian menggunakan desain *pre test* dan *post test*. Sampel penelitian sebanyak 24 orang dimana penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian dari uji normalitas data *pre test* menunjukkan bahwa  $L_{hitung} = 0,1064$  sedangkan  $L_{tabel} = 0,173$ . Pada kriteria pengujian menyatakan bahwa jika  $L_{hitung} \leq L_{tabel}$ , maka dapat disimpulkan bahwa data *pre test* kemampuan lompat jauh berdistribusi normal. Hasil penelitian dari uji normalitas *post test* menunjukkan bahwa  $L_{hitung} = 0,1223$  sedangkan  $L_{tabel} = 0,173$ . Pada kriteria pengujian menyatakan bahwa jika  $L_{hitung} \leq L_{tabel}$ , maka dapat disimpulkan bahwa data *post test* kemampuan lompat jauh gaya jongkok atas berdistribusi normal. Dari hasil analisis dan pengujian untuk variabel kemampuan lompat jauh gaya jongkok atas menunjukkan harga  $t_{hitung} = 3,236$ . Sedangkan nilai  $t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$ ;  $dk = n-1$  ( $24 - 1 = 23$ ) di peroleh harga sebesar 1,714. Dengan demikian  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung} = 3,236 > t_{tabel} = 1,714$ ). Sehingga  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima.

Kata kunci: *Latihan standing broad jump, gaya jongkok dan lompat jauh.*

## ABSTRACT

**Abdul Aziz 831413036. Thesis** "the influence of leg muscle explosive power exercise on the ability of long jump style squats on students of class VIII SMP Negeri 1 Tapa". Study Program S1 Pend. Physical, Health and Recreation, Department of Physical Education Sport and Health, Faculty of Sport and Health, State University of Gorontalo. Guidance from Dr. Hj. Aisah R. Pomatahu, M. Kes as a supervisor I and Suriyadi Datau, S. Pd, M.Pd as mentors II.

This study aims to see how big the effect of muscle limb muscle power Exercise Against the ability to jump long style squat on students of class VIII Smp Negeri 1 Tapa. The method used in this research is experimental research method. The research design used pre test and post test design. The sample of research is 24 people where the sampling using purposive sampling technique. The result of the test of normality of pre test data showed that  $L_{count} = 0,1064$  while  $L_{table} = 0,173$ . On the test criteria states that if  $L_{count} \leq L_{table}$ , it can be concluded that the pretest data of long jump ability normally distributed. The results of the post test normality test showed that  $L_{count} = 0.1223$  while  $L_{table} = 0.173$ . On the test criteria states that if  $L_{count} \leq L_{table}$ , it can be concluded that post test data ability long jump style squat over normal distributed. From the results of analysis and testing for the variable ability of long jump style squatting above shows the price  $t_{count} = 3.236$ . While  $t_{table}$  value at  $\alpha = 0,05$ ;  $Dk = n-1$  ( $24 - 1 = 23$ ) at the price of 1.714. Thus  $t_{hitung}$  is bigger than t table ( $t_{count} = 3,236 > t_{table} = 1,714$ ). So  $H_0$  rejected  $H_a$  accepted.

**Keywords: Standing Jump Exercise, Squat Style And Long Jump.**

