

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI YANG BERJUDUL**

**PENGARUH LATIHAN VARIASI SKIPPING TERHADAP POWER  
OTOT TUNGKAI DALAM OLAHRAGA BOLA VOLI SISWA KELAS  
VIII SMP NEGERI 4 KOTA GORONTALO  
OLEH**

**ISRAN IDRIS**  
832 410 117

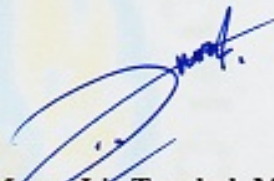
Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Diuji

**DOSEN PEMBIMBING**

**Pembimbing I**


  
**Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd**  
NIP. 198106152008121001

**Pembimbing II**

  
**Marsa Lie Tumbal, M.Pd**  
NIP. 197604232005011015

**Mengetahui:**

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



**Svarif Hidayat, S.Pd. Kor, M. Or**  
Nip: 197904032005011003

**LEMBAR PENGESAHAN**

**Skripsi yang berjudul :**  
**PENGARUH LATIHAN SKIPPING TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI DALAM**  
**OLAHRAGA BOLA VOLI SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 4 KOTA**  
**GORONTALO**

**Oleh :**

**ISRAN IDRIS**

**NIM : 832 410 117**

**Telah Dipertahankan Di Depan Penguji**

**Hari / Tanggal : 24 July 2017**

**Waktu : 08.00 s/d selesai**

- |    |  |   |
|----|--|---|
| 1. | <b><u>Edy Dharma Putra Dube, M.Pd</u></b><br><b>Nip. 19 8106152008121001</b> | <br>1. .... Tgl. ....  |
| 2. | <b><u>Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd</u></b><br><b>Nip: 197604232005011015</b> | <br>2. .... Tgl. .... |
| 3. | <b><u>Svarif Hidayat, M.Or</u></b><br><b>Nip: 197904032005011003</b>         | <br>3. .... Tgl. .... |
| 4. | <b><u>Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd</u></b><br><b>Nip: 1982204192006041001</b>  | <br>4. .... Tgl. .... |

**Mengetahui,**

**Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan**



**Dr. Hj. Lintje Boekoesoe, M kes**

**Nip : 195901101986032003**

## ABSTRAK

**ISRAN. IDRIS. NIM: 832 410 117. “ Pengaruh Latihan Variasi Skipping Terhadap Power Otot Tungkai Dalam Olahraga Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 4 Kota Gorontalo”.** Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Edy Dharma Putra Duhe S.Pd M.Pd, Pembimbing II Marsa Lie Tumbal S.Pd M.Pd.

Tujuan Penelitian Adalah Meneliti Besarnya Perbedaan Pengaruh Latihan Variasi Skipping Terhadap Kemampuan Power Otot Tungkai Siswa SMP Negeri 4 Kota Gorontalo.

Penelitian Ini Menggunakan Metode Eksperimen (*Treatment*). Populasi Dalam Penelitian Ini Adalah SMP Negeri 4 Kota Gorontalo Khususnya Pada Siswa Putra Kelas VIII Sebanyak 20 Orang Yang Diberi Perlakuan Latihan Variasi *Skipping*.

Data Penelitian Ini Diperoleh Dari Test Vertical Jump Yang Diambil Sebelum Dilakukan *Treatment*. Analisis Data Dalam Penelitian Ini Menggunakan Uji t Yang Sebelumnya Data Hasil Penelitian Dilakukan Dengan Menghitung Varians Dan Standar Deviasi, Uji Normalitas Data Homogenitas Data, Uji Perbedaan Menggunakan Uji Liliefors.

Berdasarkan Hasil Penelitian Dan Kesimpulan: Terdapat Pengaruh Latihan Variasi *Skipping* Terhadap Power Otot Tungkai Dalam Olahraga Bola Voli Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 4 Kota Gorontalo. Hasil Pengujian Menunjukkan Bahwa Harga t hitung sebesar 5,161 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  $H_0$ , Sehingga Dapat Disimpulkan Bahwa  $H_a$  Diterima Dan Menolak  $H_0$ .

**Kata Kunci :** Variasi *Skipping*, Power Otot Tungkai, Bola Voli

## ABSTRACT

**ISRAN. IDRIS. Student ID 832 410 117. "The Influence of Skipping Exercise Variations toward Leg Muscle Power in Men's Volleyball Play in Class VIII of SMP Negeri 4, Gorontalo City".** Skripsi, Department of Sports Exercise Education, Faculty of Sports and Health Sciences, State University of Gorontalo. Principal supervisor is Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd., M.Pd., and Co-supervisor is Marsa Lie Tumbal, S.Pd., M.Pd.

This research aims at investigating the differences of the influence of skipping exercise variations toward leg muscle power of students at SMP Negeri 4 Gorontalo City.

This is an experimental research (treatment). The population in this research is students at class VIII of SMP Negeri 4 Gorontalo, City consisting of 20 students that treated with the skipping variations exercise.

The data was obtained through vertical jump test taken before the treatment. The data analysis was done by T test; the variance and standard deviation, normality test of data homogeneity was calculated before, and the difference test was done by Lilliefors test.

According to the result it can be concluded that: there was a significant influence of skipping variations exercise toward leg muscle power in men's volleyball play in class VIII of SMP Negeri 4 Gorontalo city. The test result shows that  $t_{count}$  was 5.161, while from the distribution data the  $t_{count}$  was outside the reception area of  $H_0$ , and therefore it can be concluded that  $H_a$  is accepted and  $H_0$  is rejected.

Keywords; Skipping variations, leg muscle power, volleyball

