

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi Yang Berjudul:
**PENGARUH LATIHAN *HALFSQUAT* TERHADAP PENINGKATAN
KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KEMAMPUAN
LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG
(Studi Eksperimen Pada Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga)**

Oleh

**RAHMAT HIDAYAH
NIM. 832411035**

Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Diuji

Pembimbing I


Uok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd
NIP. 19771120 200312 1 003

Pembimbing II


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

Mengetahui,

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


Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or
NIP: 19790403 200501 1 003

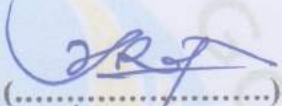

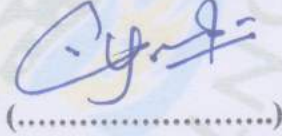
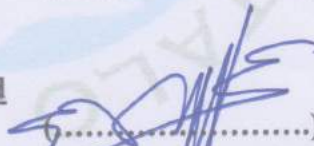
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *HALFSQUAT* TERHADAP PENINGKATAN
KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KEMAMPUAN
LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG
(Studi Eksperimen Pada Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga)**

Oleh

**RAHMAT HIDAYAH
NIM. 832411035**

Telah Memenuhi Syarat dan Dipertahankan di Depan Dewan Penguji
Hari/ tanggal : 25 Juli 2017
Waktu : 09.00 Wita

Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19771120 200312 1 003	 (.....)	28/07/2017
2. <u>Dra.Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd</u> NIP. 19570902 198203 2 001	 (.....)	29/7/2017
3. <u>Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or</u> NIP. 19790403 200501 1 003	 (.....)	26/7/2017
4. <u>Edy Dharma Putra Duhe S.Pd, M.Pd</u> Nip. 19810615 200812 1 001	 (.....)	26/7/2017

Mengetahui

**Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**



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

ABSTRAK

RAHMAT HIDAYAH. NIM: 832411035, 2017 “Pengaruh Latihan *Halfsqat* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai dan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Gantung Studi Eksperimen Pada Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri Telaga”. Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo 2017 (Pembimbing I Ucok Hasian Rafiater S.Pd M.Pd dan Pembimbing II Dra. Hj. Nurhayati Liputon, M.Pd

Masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah ada pengaruh latihan *Halfsqat* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai dan pengaruh latihan *halfsqat* terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa putera kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga. Tujuan penelitian : Untuk mengetahui pengaruh latihan *Halfsqat* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai pada siswa putera kelas VIII SMP Negeri I Telaga, dan Untuk mengetahui pengaruh latihan *Halfsqat* terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa putera kelas VIII SMP Negeri I Telaga. Metode penelitian merupakan penelitian Eksperimen. Populasi seluruh siswa putera kelas VIII SMP Negeri I Telaga. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang. Desain penelitian ini adalah *one group pre tets - post test design*. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan baraga t_{hitung} sebesar 6.34, Sedangkan dari daftar distribusi memperoleh harga t_{daftar} 1.729. Ternyata harga t_{hitung} lebih besar dari tabel/daftar atau harga t_{hitung} telah berada di luar daerah penerimaan H_0 , sehingga H_a diterima dan tidak menerima H_0 . Jadi dapat di simpulkan *Halfsqat* memiliki pengaruh Terhadap kekuatan otot tungkai dan kemampuan lompat jauh Pada Siswa Putera SMP Negeri I Telaga.

Kata kunci: *Latihan halfsqat kekuatan otot tungkai, Lompat jauh gaya menggantung*

ABSTRACT

Rahmat Hidayah. Student ID 832411035, 2017 : The Influence of Half-squat on the Increase of the Leg Muscles' Strength and Ability to Perform Long Jump with Hang Style. An experiment study on grade VIII male students of SMP N Telaga. Skripsi. Department of Sports Education, State University of Gorontalo. Principal Supervisor is Ucok Hasian Rafiater, S. Pd., M. Pd and Co-supervisor is Dra.Hj. Nurhayati Liputo, M. Pd

The problem in this study was whether there is an influence of half-squat training toward the ability to perform long jump on grade VIII male students of SMP N 1 Telaga. The objective of this study was to find out the influence of half-squat training on the increase of leg muscles strength on male students of grade VIII in SMP N 1 Telaga, and to find out the influence of half-squat training on ability to perform long jump on male students of grade VIII in SMP N 1 Telaga. This was an experiment study. The population of this study were all male students of grade VIII in SMP N 1 Telaga. The samples in this study were 20 people. This study design was one group pre-test – post-test design. This study revealed that the t count was 6.34, whereas the t table was 1.729. It was clear that the t count was bigger than t table and that t count was outside the acceptance range of H_0 , hence, H_a was accepted and H_0 was rejected. Therefore, it was concluded that half-squat training had influence on the leg muscles training and ability to perform long jump on male students of SMP N 1 Telaga.

Keywords: Half-Squat Training For Muscles Leg Strength, Hang Style Long Jump

