

**PENGARUH LATIHAN *KNEE TUCK JUMP* TERHADAP
PENINGKATAN *POWER* OTOT TUNGKAI PADA
SISWA SMK NEGERI 2 WONOSARI**

SKRIPSI

***Diajukan Sebagai Persyaratan Ujian Skripsi Pada Fakultas Olahraga Dan
Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo***

Oleh:

**WINARDI BANO
NIM: 832 411 055**



**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
2017**

SURAT PERNYATAAN

Nama : Winardi Bano
Tempat / Tgl lahir : Paguyaman, 04 April 1991
Nim : 832411055
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menempuh ujian akhir di Universitas Negeri Gorontalo merupakan hasil karya saya sendiri.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian skripsi ini bukan hasil karya saya sendiri, atau terdapat plagiat didalam bagian-bagian tertentu, maka saya sendiri menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi lainnya sesuai peraturan perundangan yang berlaku.

Gorontalo, Juli 2017

Atas Nama



WINARDI BANO

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *KNEE TUCK JUMP* TERHADAP
PENINGKATAN *POWER* OTOT TUNGKAI PADA SISWA
SMK NEGERI 2 WONOSARI**

Oleh

WINARDI BANO
NIM: 832 411 055

Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Diuji.

Pembimbing I



Dra.Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd
NIP :198106152008121001

Pembimbing II



Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd
NIP: 195709021982032001

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

**Skripsi Yang Berjudul : PENGARUH LATIHAN KNEE TUCK JUMP
TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI PADA SISWA
SMK NEGERI 2 WONOSARI**

OLEH:

WINARDI BANO
NIM: 832411055

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Tanggal 25 Juli 2017

Dewan Penguji:

- | | |
|---|-------------------|
| 1. <u>Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd</u>
NIP: 197408262003121002 | 1. Tgl. |
| 2. <u>Syarif Hidayat, S.Pd.Kor.M.Pd</u>
NIP: 197904032005011003 | 2. Tgl. |
| 3. <u>Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd</u>
NIP : 195709021982032001 | 3. Tgl. |
| 4. <u>Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd</u>
NIP: 198106152008121001 | 4. Tgl. |

Mengetahui:

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


Dr. L. Boekoesoe, M.Kes
NIP: 195901101986032003

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“ Aku tinggalkan dua pusaka untukmu sekalian, dan kalian tidak akan tersesat, selama kalian selalu berpegang teguh kepada keduanya yaitu Kitab Allah dan sunah Rasulmu ”.

Selalu Berdoa Dan Berusaha Adalah Pintu Kesuksesan Yang Utama.

(Nardy)

Karya kecil ini kupersembahkan untuk

Papa dan Mama tercinta (Ridwan Bano dan Titin Basiru) Dan Juga Papa Dan Mama Mertuaku (Maswin Sapar Dan Yusni Talib) yang tak henti-hentinya mendo'akan serta memberikan motivasi dengan penuh kesabaran dan kasih sayang. Adikku tersayang (Sri Winarsi Bano A.Md Dan Moh. Ardi Bano) yang selalu menanti keberhasilanku. Adik Iparku tercinta (Daud Adam S.Pd Dan Sumarni Sapar S.E). Teristimewa Buat Istriku Tercinta (Febriyanti Sapar Bano S.Sos) Yang Selalu Menjadi Penyemangat Dalam Pembuatan SKRIPSI ini.

**Almamaterku tercinta Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Olahraga
Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri
Gorontalo**

ABSTRAK

Winardi Bano. 832411055 “Pengaruh Latihan *Knee Tuck Jump* Terhadap peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Siswa SMK Negeri 2 Wonosari”.

Tujuan penelitian: Tujuan dari penelitian ini ialah mengetahui peningkatan power otot tungkai berdasarkan hasil latihan *knee tuck jump* pada siswa SMK Negeri 2 Wonosari. Metode penelitian: Penelitian Eksperimen. Desain penelitian ini adalah: *One Group Pre test and Post test*. Sampel penelitian ini dilakukan pada siswa putra SMK Negeri 2 Wonosari sebanyak 22 orang. Dari menunjukkan harga t hitung sebesar 12.34. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar sebesar 1,72. Ternyata harga t hitung telah berada didalam daerah penerimaan H_a . Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterimah dan tidak menerimah H_o . Jadi dapat disimpulkan “Program peningkatan *power* otot tungkai melalui latihan *Knee Tuck Jump* pada siswa SMK Negeri 2 Wonosari”.

Kata kunci: *Knee Tuck Jump*, *Power*, Otot Tungkai,

ABSTRACT

Winardi Bano. 832411055 "Effect of Knee tuck jump training on increasing muscle limb muscle in students of SMK Negeri 2 Wonosari".

Objective: The purpose of this research is to know the increase of leg muscle power based on the result of knee tuck jump training on students of SMK Negeri 2 Wonosari. Research method: Experimental research. The design of this research is: One Group Pre test and Post test. The sample of this study was conducted on the students of SMK Negeri 2 Wonosari as many as 22 people. From showing the price t arithmetic amounted to 12.34. While the list of distributions obtained t list price of 1.72. It turns out that the price of t arithmetic has been within the acceptance area of H_a . So it can be concluded that H_a accepted and did not accept H_o . So it can be concluded "Limb leg muscle power improvement program through knee tuck jump training on students of SMK Negeri 2 Wonosari".

Kata kunci: *Knee tuck jump*, *Power*, *Otot Tungkai*



KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur atas kehadiran Allah swt., karena dengan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyusun skripsi dengan judul Pengaruh Latihan *Knee Tuck Jump* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Siswa SMK Negeri 2 Wonosari.

Shalawat Serta Salam Tak Lupa Kita Haturkan Atas Junjungan Nabi kita Muhammad saw karena dengan ajaran beliau kita semua dapat membedakan mana yang hak dan yang bathil. Penulis menyadari akan adanya kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, oleh karena itu bimbingan dan arahan dari berbagai pihak sangat peneliti harapkan demi penelitian selanjutnya kearah yang lebih baik.

Akhirnya penulis ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, terutama kepada:

1. Prof. Dr. Syamsu Qamar Badu, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo.
2. Prof. Dr. Ir Mahludin Barwadi M.P Pembantu Rektor 1 Universitas Negeri Gorontalo
3. Dr. Fance M. Wantu, SH.,MH Selaku Pembantu Rektor III Universitas Negeri Gorontalo
4. Prof. Dr. Hasanudin Fatsah,M.Hum Selaku Pembantu Rektor IV Universitas Negeri Gorontalo

5. Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes Selaku Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Univesitas Negeri Gorontalo.
6. Risna Podungge, S.Pd , M.Pd Selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
7. dr. Zuhriyana K Yusuf M.Kes Wakil Dekan II Bidang Administrasi Umum Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
8. Ruslan, S.Pd, M.Pd Selaku Wakil III Bidang Kemahasiswaan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
9. Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga.
10. Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd. M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga.
11. Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd Selaku Penguji I
12. Syarif Hidayat, S.Pd. Kor, M.Pd Selaku Penguji II
13. Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd selaku Pembimbing I
14. Seluruh dosen di lingkungan program studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga yang telah banyak membantu dalam penelitian sejak awal studi sampai akhir studi di Universitas Negeri Gorontalo.
15. Bapak kepala sekolah SMK NEGERI 2 WONOSARI dan stafnya yang telah membantu memberikan data-data untuk melengkapi penelitian sehingga menjadi sebuah karya tulis kecil ini.

16. Para siswa yang telah bersedia membantu memberikan data dalam pembuatan karya tulis kecil ini.
17. Keluarga besarku tercinta yang tak dapat disebutkan satu persatu yang selalu menanti keberhasilanku.
18. Serta semua pihak yang telah membantu penulis dalam pembuatan karya tulis kecil ini yang tak bisa disebutkan satu persatu.

Akhirnya atas segala kerendahan hati penulis memohonkan maaf yang sebesar-besarnya atas semua kesalahan entah disengaja atau tidak disengaja. Dan terima kasih kepada semua pihak yang telah banyak mengajari banyak hal, memotivasi, dan membantu penulis selama menimba ilmu di Universitas Negeri Gorontalo.

Gorontalo, Juli 2017

Peneliti.

WINARDI BANO

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Pernyataan	i
Persetujuan Pembimbing	ii
Pengesahan Penguji	iii
Moto Dan Persembahan	iv
Abstrak.....	v
Abstract.....	vi
Kata Pengantar.....	vii
Daftar Isi	x
Bab 1 Pendahuluan	
1.1 Latar belakang masalah.....	1
1.2 Identifikasi masalah	2
1.3 Rumusan masalah.....	3
1.4 Tujuan penelitian.....	3
1.5 Manfaat Penelitian	3
Bab II Kajian Teori Dan Hipotesis Penelitian	
2.1 Hakikat Power (Daya Ledak).....	4
2.1.1 Kegunaan Power Otot Tungkai.....	5
2.2 Latihan Pengembangan Power	5
2.2.1 Pengertian Pliometrik.....	5
2.2.2 Dasar-dasar Pliometrik.....	6
2.2.3 Cara Kerja Latihan Pliometrik	7
2.2.4 Prinsip-prinsip Latihan Olahraga	7
2.2.5 Gerakan Dan Metode Latihan	8
2.2.6 Gerakan Dan Kelompok Otot.....	8
2.2.7 Pedoman Pelaksanaan Latihan Pliometrik.....	9
2.2.8 Bentuk Latihan Pliometrik	10

a. Latihan Knee Tuck Jump	10
2.3 Program Latihan.....	11
2.3.1 Hubungan Antara Volume dan Intensitas	12
a. Hubungan Antara Volume Dan Adaptasi.....	12
b. Klasifikasi Microcycle	13
2.4 Kerangka Berfikir.....	14
2.5 Hipotesis Penelitian	14

Bab III Metode Penelitian

3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian	15
3.2 Desain Penelitian.....	16
3.3 Variabel Penelitian	16
3.4 Definisi Operasional Variabel.....	16
3.5 Populasi Dan Sampel	17
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	18
3.7 Teknik Analisis Data.....	21
3.8 Hipotesis Statistik.....	22

Bab IV Hasil Penelitian Dan Pembahasan

4.1 Hasil Penelitian	23
4.1.1 Rata – Rata Hasil Tes Awal (Pre Test)	24
4.1.2 Median Data Tes Awal.....	24
4.1.3 Daftar Perhitungan Modus Tes Awal.....	24
4.1.4 Standar Deviasi Dan Varians Tes Awal.....	25
4.1.5 Normalitas Data Tes Awal.....	27
4.1.6 Rata-rata Tes Akhir (Post Test).....	28
4.1.7 Median Data Tes Akhir.....	29
4.1.8 Daftar Perhitungan Modus Tes Akhir	29
4.1.9 Standar Deviasi Dan Varians Tes Akhir	30
4.1.10 Normalitas Data Tes Akhir	31
4.2 Homogenitas Data Pre Test Dan Post Test	32

4.3 Pengujian Hipotesis.....	35
4.4 Pembahasan.....	36
Bab V Kesimpulan Dan Saran	
5.1 Kesimpulan	38
5.2 Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN-LAMPIRAN	40
A. Rata-rata Hasil Tes Awal (Pre Test)	40
B. Median Data Tes Awal.....	41
C. Standar Deviasi Dan Varians Tes Awal.....	42
D. Normalitas Data Tes Awal.....	44
E. Rata-rata Hasil Tes Akhir (Post Test)	45
F. Median Data Tes Akhir.....	45
G. Daftar Perhitungan Modus Tes Akhir	46
H. Standar Deviasi Dan Varians Tes Akhir	46
a. Normalitas Data Tes Akhir	48
b. Homogenitas Data Pre Test Dan Post Test	49
c. Uji t variable X.....	52