

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi Yang Berjudul:
PENGARUH LATIHAN ONE LEGGED REACTIVE JUMP OVER
TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI DAN KEMAMPUAN LOMPAT
JAUH GAYA BERJALAN DIUDARA
(Studi Eksperimen Pada Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 11 Gorontalo)

Oleh

WIRATAMA M ANWAR
NIM. 832413075

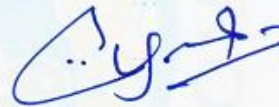
Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Diuji

Pembimbing I



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

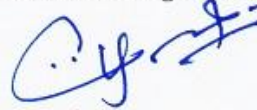
Pembimbing II



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

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 Yang Berjudul:
**PENGARUH LATIHAN *ONE LEGGED REACTIVE JUMP OVER*
TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI DAN KEMAMPUAN LOMPAT
JAUH GAYA BERJALAN DIUDARA**
(Studi Eksperimen Pada Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 11 Gorontalo)

Oleh

WIRATAMA M ANWAR
NIM. 832413075

Telah Memenuhi Syarat dan Dipertahankan di Depan Dewan Penguji
Hari/ tanggal : 11 Juli 2017
Waktu : 09.00 Wita

Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dra.Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd</u> NIP. 19570902 198203 2 001	 (.....)	14/07/2017
2. <u>Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or</u> NIP. 19790403 200501 1 003	 (.....)	14/07/2017
3. <u>Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19760423 200501 1 015	 (.....)	17/07/2017
4. <u>Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19771120 200312 1 003	 (.....)	14/07/2017

Mengetahui
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo



Dr. Lilitje Boekoesoe, M.Kes
NIP. 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Wiratama M Anwar 2013. Pengaruh Latihan *One Legged Reactive Jump Over* Terhadap *Power* Otot Tungkai Dan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Berjalan Diudara. Skripsi, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd dan Pembimbing II Syarif Hidayat, M.Or

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *one legged reactive jump over* terhadap *power* otot tungkai dan kemampuan lompat jauh gaya berjalan diudara siswa putera kelas VIII SMP Negeri 11 Gorontalo.

Desain penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan populasi 45 siswa putera dan sampel penelitian ini berjumlah 16 orang dan analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 5 %. Untuk menyatakan terdapat pengaruh latihan *one legged reactive jump over* terhadap *power* otot tungka dilakukan dengan uji t bahwa terima H_0 jika : $t_{hitung} < t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,01$ dk = n-1. Dan tolak H_0 jika : $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,01$ dk = n-1. Setelah dilakukan perhitungan diperoleh harga $t_{hitung} = 10,49$ dan $t_{tabel} = 2,602$. Sedangkan pada kriteria pengujian tolak H_0 jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,01$ dk = n-1. Jadi $10,49 > 2,602$. Oleh karena itu Hipotesis alternative H_a diterima atau terdapat pengaruh latihan *one legged reactive jump over* terhadap *power* otot tungkai. Dan untuk menyatakan terdapat pengaruh latihan *one legged reactive jump over* terhadap kemampuan lompat jauh. Dilakukan dengan uji t bahwa terima H_0 jika : $t_{hitung} < t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,01$ dk = n-1. Dan tolak H_0 jika : $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,01$ dk = n-1. Setelah dilakukan perhitungan diperoleh harga $t_{hitung} = 12,29$ dan $t_{tabel} = 2,602$. Sedangkan pada kriteria pengujian tolak H_0 jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,01$ dk = n-1. Jadi $12,29 > 2,602$. Oleh karena itu Hipotesis alternative H_a diterima atau terdapat pengaruh latihan *one legged reactive jump over* terhadap kemampuan lompat jauh gaya berjalan diudara.

Maka dapat disimpulkan bahwa latihan *one legged reactive jump over* dapat meningkatkan *power* otot tungkai dan meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya berjalan diudara pada siswa putra SMP Negeri 11 Gorontalo.

Kata Kunci : latihan *one legged reactive jump over*, *power* otot tungkai, kemampuan lompat jauh gaya berjalan diudara.

ABSTRACT

Wiratama M. Anwar 2013. The Influence of One Legged Reactive Jump Over Exercise Toward Leg Muscle Power and Ability of Long Jump Technique Walking in the Air. Skripsi, Study Program of Sport Exercise Education, Department of Sport Science, Faculty of Sport and Health, State University of Gorontalo. Principal supervisor is Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd and co-supervisor is Syarif Hidayat, M.Or.

The research aims at understanding the influence of one legged reactive jump over exercise toward leg muscle power and ability of long jump technique walking in the air on students of VIII class SMP Negeri 11 Gorontalo.

The research design applies experiment method. 45 students are the research population while sampling is addressed to 16 students. Data analysis apply t test with significance level for 5%. T test can verify that there is influence from the application of one legged reactive jump over exercise toward leg muscle power since H_0 is accepted with $t_{\text{count}} < t_{\text{table}}$, $\alpha = 0,01$ and $df = n-1$ while H_0 is rejected with $t_{\text{count}} > t_{\text{table}}$, $\alpha = 0,01$ and $df = n-1$. After calculation, t_{count} obtains 10,49 and t_{table} obtains 2,602. Meanwhile, in criteria of rejection of H_0 if $t_{\text{count}} > t_{\text{table}}$ in $\alpha = 0,01$ $df = n-1$. It shows that the verification on H_0 rejection fits since t_{count} is higher t_{table} . Therefore, the alternative hypothesis (H_a) is accepted or there is influence on the application of one legged reactive jump over exercise toward leg muscle power. Calculation obtains $t_{\text{count}} = 12,29$ and $t_{\text{table}} = 2,602$ and verifies that t_{count} is higher than t_{table} . Therefore, the alternative hypothesis (H_a) is accepted or there is influence on the application of one legged reactive jump over exercise towards ability of long jump technique walking in the air.

It can be concluded that one legged reactive jump over exercise can increase leg muscle power and ability of long jump technique walking in the air on students of VIII class SMP Negeri 11 Gorontalo.

Keywords: one legged reactive jump over exercise, leg muscle power, ability of long jump technique walking in the air

