

**LATIHAN *BARRIER HOPS* DAN *SPIT JUMP STRENGTH* TERHADAP
TENDANGAN MELAMBUNG JAUH PADA SISWA
SMP NEGERI 4 LIMBOTO**

SKRIPSI

Diajukan untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
di Universitas Negeri Gorontalo

Oleh

ALPIAN PAKAYA

NIM: 832411089



**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
2018**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Alpian Pakaya
Nim : 832411089
Fakultas : Olahraga Dan Kesehatan
Jurusan Studi : SI Pendidikan Keolahragaan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Barrier Hops* Dan *Spit Jump Strenght* Terhadap Tendangan Melambung Jauh Pada Siswa SMP Negeri 4 Limboto” merupakan skripsi sendiri, bukan merupakan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan dan referensi yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila ternyata pernyataan ini tidak benar atau terbukti plagiat, saya bersedia menerima sanksi akademik.

Gorontalo, November 2017

Penulis



Alpian Pakaya
NIM. 832411089

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

**LATIHAN *BARRIER HOPS* DAN *SPIT JUMP STRENGTH* TERHADAP
TENDANGAN MELAMBUNG JAUH PADA SISWA
SMP NEGERI 4 LIMBOTO**


Oleh :

**ALPIAN PAKAYA
NIM: 832411089**

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I

Pembimbing II


Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd
NIP. 19760423 200501 1 015


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

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan


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

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**LATIHAN BARRIER HOPS DAN SPIT JUMP STRENGTH TERHADAP
TENDANGAN MELAMBUNG JAUH PADA SISWA
SMP NEGERI 4 LIMBOTO**

Oleh :

ALPIAN PAKAYA
NIM: 832411089

Telah Memenuhi Syarat dan Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji

1. **Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd**
NIP. 19740826 2003312 1 002

1.

2. **Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd**
NIP. 19810615 200812 1 001

2.

3. **Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd**
NIP. 19760423 200501 1 015

3.

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

4.

Gorontalo, Januari 2018
Mengetahui
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



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

ABSTRAK

ALPIAN PAKAYA. NIM: 832411089, 2018 “PENGARUH LATIHAN BARRIER HOPS DAN SPIT JUMP STRENGHT TERHADAP TENDANGAN MELAMBUNG JAUH PADA SISWA SMP NEGERI 4 LIMBOTO”

Skripsi, Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Pak Syarif Hidayat, S.Pd, Kor, Mor dan Pembimbing II Pak Marsa Lie Tumbal, M.Pd

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui seberapa besar perbedaan pengaruh latihan *Barrier hops dan Spit jump strenght* terhadap tendangan melambung jauh pada siswa SMP Negeri 4 Limboto, penelitian ini dilaksanakan dengan mengambil sampel sebanyak 20 Siswa kelas dua. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh latihan *Barrier hops dan Spit jump strenght* dapat disimpulkan data hasil penelitian ini memiliki varians yang homogenitas.

Dari hasil pengujian di peroleh $t_{hitung} = 8.54$ nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0.05 : n-1 (10-1)$ di peroleh sebesar 1.833. dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . atau t_{hitung} sebesar $8.54 > t_{tabel}$ sebesar 1.833, berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 , dan terima H_a jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0.05 : n-1$. sehingga dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Spit Jump Streng* terhadap peningkatan tendangan lambung jauh

Latihan *spet jump streng* adalah latihan yang dilakukan dengan cara berlari dan melompat melewati *kun* dari pertama sampai yang terakhir secara berapa set. dengan berdasarkan pengertian dari latihan *spet jump streng* dapat meningkatkan kemampuan menendang bola melambung jauh hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian dan hasil uji hipotesis penelitian dengan menggunakan rumus-rumus statistic. Berdasarkan hasil pengolahan statistic rata-rata sebelum tes awal sebesar 9.414 dan tes akhir sebesar 9.762 dengan selisi 0.348

Dari hasil pengujian pre test dan post test kelompok *spet jump streng* menunjukkan harga t hitung sebesar 8.54. sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar/tabel sebesar 1.83. ternyata harga t hitung lebih besar dari t daftar/tabel atau t hitung telah berada diluar daerah penerimaan H_0 . Jadi kesmpulannya ialah latihan *spet jump streng* memiliki pengaruh terhadap peningkatan kemampuan menendang bola melambung jauh.

Kata Kunci : *Barrier Hops, Speed Jump Strenght, Tendangan Lambung Jauh*

ABSTRACT

ALPIAN PAKAYA. NIM: 832411089, 2018 "the influence of Barrier hops and Spit jump strenght exercises against soaring kicks on students of SMP Negeri 4 Limboto"

Thesis, Sport Science Education Program, Department of Sport Coaching Education, Faculty of Sport And Health, State University of Gorontalo. Supervisor I Pak Syarif Hidayat, S. Pd, Kor, Mor and Pembmbing II Pak Marsa Lie Tumbal, M.Pd

This research intends to find out how big difference of Barrier hops and Spit jump strenght effect to kick soar at student of SMP Negeri 4 Limboto, this research is conducted by taking sample as much as 20 second graders. The results of this study show that there is influence of Barrier hops and Spit jump strenght exercises can be concluded data of this research have homogeneous variance.

From the test results obtained $t_{count} = 8.54$ t_{table} value at $\alpha = 0.05: n-1$ (10-1) is obtained at 1.833. t_{hitung} is therefore bigger than t_{table} . or t_{count} of $8.54 > t_{table}$ of 1.833, based on the testing criteria that reject H_0 , and accept H_a if $t_{hitung} > t_{table}$ at $\alpha = 0.05: n-1$. so it can be concluded that there is influence Spit Jump Streng exercise against the increase in the stomach kick away

A stret spong jump exercise is an exercise done by running and jumping past the first from the last until the last one in a set number. with based on the understanding of spet jump exercise can increase the ability to kick bolla soar so far this is proved by the results of research and research hypothesis test results using statistical formulas. Based on the results of the average statistical processing before the initial test of 9.414 and the final test of 9.762 with a 0.348 division

From the test result of pre test and post test group of speet jump streng show price t count equal to 8.54. while from the list of distribution obtained price t list / table of 1.83. it turns out the price t count greater than t list / table or t arithmetic has been outside the acceptance area H_0 . So the conclusion is that speet jump exercises have an effect on increasing the kicking ability of bolla soar

Keywords: Barrier Hops, Speed Jump Strenght, Remote Hull Kick



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala nikmat dan rahmat yang dilimpahkan. Sehingga penulis memperoleh kekuatan serta kesehatan untuk menyelesaikan penulisan penelitian tindakan kelas ini dengan baik dan tepat pada waktunya.

Penyusunan penelitian ini sebagai realisasi tri dharma perguruan tinggi khususnya dalam bidang penelitian, penelitian merupakan syarat untuk menyelesaikan program studi strata satu (S-1) Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo.

Ucapan terima kasih penulis khususkan kepada Pembimbing I Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd, dan Pembimbing II Syarif Hidayat, M.Or, yang senantiasa selalu membimbing penulis hingga menyelesaikan studi.

Dalam penyusunan tugas akhir ini, peneliti banyak mendapat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, sehingga peneliti pada kesempatan ini menyampaikan terima kasih :

1. Prof. Dr. H. Syamsu Qamar Badu, M.Pd Selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo Yang Memberikan Kesempatan Untuk Menimba Ilmu Di Perguruan Tinggi,
2. Prof. Dr. Ir. Mahludin H. Baruadi, M.P, Selaku Wakil Rektor I, Edward Wolok, St, Mt, Selaku Wakil Rektor II, Dr. Fence M. Wantu, Sh.Mh, Selaku Wakil Rektor III Dan Prof. Dr. H. Hasanudin Fatsah, M.Hum Selaku Wakil Rektor IV Universitas Negeri Gorontalo.
3. Dr. Ha. Lintje Boekoesoe, M.Kes Selaku Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
4. Risna Podungge, S.Pd, M.Pd, Selaku Wakil Dekan I, Dr. Zuhriana Yusuf, M.Kes, Selaku Wakil Dekan II Dan Ruslan, S.Pd, M.Pd Selaku Wakil Dekan III Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo
5. Syarif Hidayat, M.Or dan Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Dan Sekertaris Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan,

6. Bapak/Ibu Dosen, Dan Pegawai Dalam Lingkungan Universitas Negeri
Gorontalo,

Akhirnya semoga penelitian ini dapat berguna bagi kita semua, khususnya
dalam proses pembelajaran pendidikan keolahragaan.

Gorontalo, Januari 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMBUNG	i
HALAMAN PENYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Rumusan Masalah.....	3
1.4 Tujuan Penelitian.....	4
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN TEORITIS DAN HIPOTESIS TINDAKAN	5
2.1 Kajian Teoretis.....	5
2.2 Kerangka Berpikir.....	24
2.3 Hipotesis Tindakan.....	24
2.4 Indikator Kinerja.....	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
3.1 Latar dan Karakteristik Penelitian.....	25
3.2 Variabel Penelitian.....	25
3.3 Prosedur Penelitian.....	26
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	28
3.5 Teknik Analisis Data.....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	30
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	30
4.2 Pembahasan.....	39
BAB V PENUTUP	41
5.1 Simpulan.....	41
5.2 Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
CURRICULUM VITAE	