

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Idris Madihutu
Tempat dan Tanggal Lahir : Pontak, 9 Maret 1994
Nim : 831 413 119
Fakultas : Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Jurusan : Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan
Judul Skripsi : "Pengaruh Latihan *Single Leg Speed Hop* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Atlit Bolavoli Putra SMA Negeri 1 Kota Gorontalo".

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengikuti ujian skripsi pada jurusan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi.

Adapun bagian-bagian tertentu yang saya kutip dari hasil karya orang lain, telah dituliskan sumbernya dengan jelas dan sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan karya ilmiah dalam buku pedoman penulisan karya ilmiah Universitas Negeri Gorontalo.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian skripsi ini buka hasil karya sendiri atau terdapat plagiat dalam bagian-bagian tertentu, maka saya bersedia menerima sanksi-sanksi lainnya sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Gorontalo, Desember 2017



Idris Madihutu
Nim. 831 413 119

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *SINGLE LEG SPEED HOP* TERHADAP
PENINGKATAN *POWER* OTOT TUNGKAI PADA ATLET BOLAVOLI
PUTRA SMA NEGERI 1 KOTA GORONTALO**

Oleh :

Idris Madihutu

831 413 119

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Sarjan Mili, M.S

Nip: 19610805 198703 1 003

Rosbin Pakaya, M.Pd

Nip: 19850323 201504 1 003

Mengetahui
Ketua Prodi SI Penjaskes Rek

Drs. Sarjan Mili, M.S

Nip: 19610805 198703 1 003

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *SINGLE LEG SPEED HOP* TERHADAP
PENINGKATAN *POWER* OTOT TUNGKAI PADA ATLET BOLAVOLI
PUTRA SMA NEGERI 1 KOTA GORONTALO**

Oleh :

Idris Madihutu

831 413 119

Telah dipertahankan didepan dewan penguji

Hari/Tanggal : Rabu, 17 Januari 2018

Waktu : 10.00 - Selesai

Penguji

1. **Risna Podungge, S.Pd M.Pd**
NIP. 19710721 200212 2 001

1.....

2. **Suryadi Datau S.Pd M.Pd**
NIP. 19820419200604 1001

2.....

3. **Drs. Sarjan Mile, M.S**
NIP. 19610508 198703 1003

3.....

4. **Rosbin Pakaya, M.Pd**
NIP. 19850323 201504 1 003

4.....

Gorontalo, Januari 2018

Mengetahui

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Dr. Liric Boekoesoe, M.Kes

NIP : 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Idris Madihutu, NIM 831 413 119. Pengaruh Latihan *Single Leg Speed Hop* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Atlit Bolavoli Putra SMA Negeri 1 Kota Gorontalo. Jurusan pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi. Fakultas olahraga dan kesehatan. Universitas negeri gorontalo. 2017. Dengan pembimbing I (Sarjan Mile, M.S) dan pembimbing II (Rosbin Pakaya, M.Pd).

Masalah dalam penelitian ini adalah Apakah Terdapat Pengaruh Latihan *Single Leg Speed Hop* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Atlit Bolavoli Putra SMA Negeri 1 Kota Gorontalo, Tujuan penelitian ini : Untuk mengetahui seberapa besarnya Pengaruh Latihan *Single Leg Speed Hop* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Atlit Bolavoli Putra SMA Negeri 1 Kota Gorontalo.

Metode penelitian ini yaitu Penelitian Eksperimen. Desain Penelitian ini menggunakan *one group pre-test and post-test design*. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka disimpulkan bahwa hipotesis menyatakan :”Terdapat Pengaruh Latihan *Single Leg Speed Hop* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Atlit Bolavoli Putra SMA Negeri 1 Kota Gorontalo”, dan dinyatakan diterima.

Hal ini ditunjukan dari perhitungan tes awal (X_1) diperoleh nilai rata-rata 64,727 nilai varians 30,418 dan standar deviasinya 5,515. Untuk tes akhir (X_2) diperoleh nilai rata-rata 69,909 nilai varians 46,091 dan standar deviasinya 6,789. Nilai rata-rata dalam peningkatan tes awal sampai tes akhir 5,182 sesuai dengan analisis dan pembahasan serta hipotesis menyatakan bahwa “Terdapat Pengaruh Latihan *Single Leg Speed Hop* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Atlit Bolavoli Putra SMA Negeri 1 Kota Gorontalo”, sebelum dan sesudah pemberian Latihan *Single Leg Speed Hop* diterima dan telah teruji kebenarannya.

Dari hasil pengujian *pre-test* dan *post-test* dengan uji *t* penelitian Latihan *Single Leg Speed Hop* menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 4,39, sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} sebesar 1,812. Ternyata harga t_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} atau harga t_{hitung} telah berada di luar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan menolak H_0 .

Jadi, dapat disimpulkan bahwa Latihan *Single Leg Speed Hop* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Atlit Bolavoli Putra SMA Negeri 1 Kota Gorontalo.

Kata kunci : Latihan *Single Leg Speed Hop*), *Power* Otot Tungkai.

ABSTRACT

Idris Madihutu, NIM 831 413 119. Influence of Single Leg Speed Hop Exercise Against Increased Limb Muscle Power At Volleyball Athlete Man SMA Negeri 1 Gorontalo City. Department of physical education, health and recreation. Faculty of sports and health. State University of Gorontalo. 2017. With supervisor I (Sarjan Mile, M.S) and mentor II (Rosbin Pakaya, M.Pd).

Problems in this research is Is There Effect of Single Leg Speed Hop Exercise Against Increased Limb Muscle Power At Volleyball Athlete Man SMA Negeri 1 Gorontalo City, The purpose of this study: To find out how much Effect Single Leg Speed Hop Exercise Against Increased Limb Muscle Power At Volleyball Athlete Man SMA Negeri 1 Kota Gorontalo.

The method of this research is Experimental Research. Design This study uses one group pre-test and post-test design. Based on the results of research and discussion it is concluded that the hypothesis states: "There is Influence of Single Leg Speed Hop Exercise Against Increased Limb Muscle Power At Volleyball Athlete Man SMA Negeri 1 Gorontalo", and stated accepted.

This is directed from the initial test calculation (X_1) obtained an average value of 64.727 variance value 30.418 and standard deviation 5.515. For the final test (X_2) obtained an average value of 69.909 value of variance 46,091 and deviation standard 6,789. The average score in the initial test increase to the final test of 5,182 corresponds to the analysis and discussion and the hypothesis states that "There is Influence of Single Leg Speed Hop Exercise Against Increased Limb Muscle Power At Volleyball Athlete Man SMA Negeri 1 Gorontalo" before and after Exercise Single Leg Speed Hop accepted and has been tested the truth.

From the test result of pre-test and post-test with t test of Single Leg Speed Hop practice research shows price of t_{count} equal to 4,39, while from distribution list obtained by registration price equal to 1,812. It turns out that the price of t_{count} is greater than t_{table} or the price of t_{count} has been outside the receiving area of H_0 , so it can be concluded that H_a accepted and rejected H_0 .

Thus, it can be concluded that Single Leg Speed Hop Exercise Against Increased Limb Muscle Power At Volleyball Athlete Man SMA Negeri 1 Gorontalo City.

Keywords: (Single Leg Speed Hop exercise), Limb Muscle Power

