



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEOLAHRAGAAN
Jl. Prof Jhon Ariokatili NO.44 Tlp. 0821698 Kota Gorontalo

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi Yang Berjudul

**PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA
KELAS VII SMP NEGERI 2 BATUDAA**

**OLEH
PANCE MALIK
831413149**

Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Diuji

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd
NIP. 19581219 198203 1 002

Drs. Sarjan Mile, M.s
NIP. 19610605 198703 1003

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo

Drs. Sarjan Mile, M.s
Nip. 19610605 198703 1003

LEMBAR PENGSAHAN

PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA
KELAS VII SMP NEGERI 2 BATUDAA
OLEH

FANCE MALIK
NIM : 831 413 149

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Hari/Tanggal : Senin, 30 Juli 2018
Waktu : 08.00 - Selesai

Penguji

Nama Penguji Tanda Tangan Tanggal

1. Survadi Datau, S.Pd, M.Pd (.....) (.....)
Nip. 19820419 200604 1 001
2. Zulkifli A. Lamusu, S.Pd, M.Pd (.....) (.....)
Nip. 19830725 200812 1 002
3. Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd (.....) (.....)
Nip. 19581219 198203 1 002
4. Drs. Sarjan Mile, Ms (.....) (.....)
Nip. 19610805 198703 1 003

Gorontalo, Juli 2018

Mengetahui

Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo

Dr. Lutfi Boekoesoe, M.Kes
Nip. 195901101986032003

ABSTRAK

Fance Malik, Nim 831 413 149 “Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Batudaa”. Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas olahraga dan kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo dibawah bimbingan Drs, Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd, dan Drs, Sarjan Mile, Ms.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Batudaa. Hipotesis dalam penelitian ini yakni “Ada Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Batudaa. Metode penelitian yang digunakan adalah metode Penelitian eksperimen. Dengan desain terdiri atas 2 variabel penelitian yaitu Variabel X (Latihan kekuatan otot tungkai) dengan Variabel Y (kemampuan lompat jauh), dengan prosedur penelitian “*Pre Test* (X_1), *Treatmen* (T), dan *Post Test* (X_2). Populasi dalam penelitian adalah seluruh Siswa kelas VII SMP Negeri 2 Batudaa yang berjumlah 20 siswa. Adapun sampel dalam penelitian yang ditetapkan adalah keseluruhan dari populasi sebanyak 20 siswa Kelas VII SMP 2 Batudaa yang diambil secara *Total Sampling*. Uji statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini adalah Uji *t*, dan Dari hasil pengujian hasil pre-test dan post-test menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 6.96. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} atau $t_{(0,995(19))} = 2.86$. Ternyata harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_A . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_A diterima dan tidak dapat menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa Latihan Kekuatan Otot Tungkai dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh Siswa kelas VII SMP 2 Batudaa.

Kata Kunci : Latihan Kekuatan Otot Tungkai , Kemampuan lompat jauh

ABSTRACT

Malik, Fance. Student ID: 831 413149 "The Effect of Limb Muscle Strength Exercise on the Ability Of Tack Style of Students at Grade VII Of Junior High School SMP Negeri 2 Batudaa". Department of Sports Education, Faculty of sports and health, Universitas Negeri Gorontalo, Principal Supervisor: Drs, Ahmad Lamusu, S.Pd., M.Pd. Co-supervisor: Drs, Sarjan Mile, Ms.

This study aims to determine the effect of limb muscle strength exercise on the tack style skill of students at grades VII of Junior High School SMP Negeri 2 Batudaa. The Hypothesis in this study is "There is an Influence of Limb Muscle Strength Exercise to the Ability of tack style skill of students grades VII of Junior High School SMP Negeri 2 Batudaa." The research method used is an experimental research method which consisting of 2 research variables, namely variable X (leg muscle strength training) and variable Y (Tack Style ability), and research procedure "Pre Test (X_1), Treatment (T), and Post Test (X_2). The population in the study were all students of grades VII of SMP Negeri 2 Batudaa which amounted to 20 students. Moreover, the sample in the study set is the overall of the population of 20 students of grade VII Junior High School SMP 2 Batudaa which taken by Total Sampling. The statistical test that used for the hypothesis testing is t_{test} , and from the test results of pre-test and post-test shows, the price of t count is 6.96. Meanwhile from the list of distributions obtained the price of the register or $t(0.995(19)) = 2.86$. It is true that the price of t_{count} has been within the acceptance area of H_A . Hence it can be concluded that H_A is accepted and H_0 is unaccepted. Thus, it is concluded that the limb muscle strength exercise improves the ability of tack style of students at grade VII Junior High School SMP 2 Batudaa.

Keywords: Limb Muscle Strength Exercise, Tack Style

