

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

**PENGARUH LATIHAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA
PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 4 GORONTALO**

SKRIPSI

Oleh:

SUANTO DEHIMELI

831 415 044

Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Diuji :

Pembimbing I



Dr. Hj. Aisah R. Pomatahu, M.Kes
Nip. 19580520 198203 2 002


Pembimbing II



Risna Podungge, S.Pd, M.Pd
Nip. 19710721 200212 2 001

Mengetahui,

**Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**



Drs. Sarjan Mitg, M.s
Nip.196108051987031003

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 4 GORONTALO




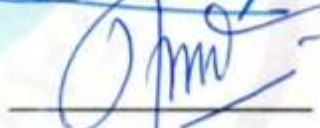
OLEH :
SUANTO DEHIMELI
NIM : 831 415 044

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada :

Hari/tanggal : Kamis, 18 juli 2019

Pukul : 08.00 s/d selesai

Dewan Penguji:

Nama	Tanda Tangan
1. <u>Prof. Dr. H. Hariadi Said, M.S</u> NIP. 19610316 198702 1 001	
2. <u>Rosbin Pakaya, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19850323 201504 1 003	
3. <u>Dr. Hj. Aisah R. Pomatahu, M.Kes</u> NIP. 19580520 198203 2 002	
4. <u>Risna Podungge, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19710721 200212 2 001	

Gorontalo, Juli 2019

Mengetahui

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo



Dr. Lintic Boekoesoc, M.Kes
NIP. 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Suanto Dehimeli, 831415044. Pengaruh Latihan Daya Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo. Program Studi S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Bimbingan dari Dr. Hj. Aisah R. Pomatahu, M.Kes sebagai pembimbing I dan Risna Podungge S.Pd, M.Pd sebagai pembimbing II.

Penelitian Eksperimen ini bertujuan untuk melihat seberapa besar Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Desain penelitian menggunakan desain *pre test* dan *pos test*. Sampel penelitian sebanyak 20 orang dimana teknik pengumpulan sampel menggunakan teknik *Random Sampling*. Hasil penelitian dari uji normalitas data *pre test* menunjukkan bahwa $L_{hitung} = 0.1234$ sedangkan $L_{tabel} = 0.190$ pada kriteria pengujian menyatakan bahwa jika $L_{hitung} \leq L_{tabel}$, maka dapat disimpulkan bahwa data *pre test* kemampuan lompat jauh gaya jongkok terdistribusi normal. Hasil penelitian dari uji normalitas *post test* menunjukkan bahwa $L_{hitung} = 0.1023$ sedangkan $L_{tabel} = 0.190$ pada kriteria pengujian menyatakan bahwa jika $L_{hitung} \leq L_{tabel}$, maka dapat disimpulkan bahwa data *post test* kemampuan lompat jauh gaya jongkok terdistribusi normal. Dari hasil analisis dan pengujian untuk variabel kemampuan lompat jauh gaya jongkok menunjukkan harga $t_{hitung} = 12.83$ Sedangkan nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; $dk = n-1$ ($20-1 = 19$) diperoleh harga sebesar 2.86 dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} 12.83 > t_{tabel} = 2.86$). Berdasarkan kriteria pengujian, terima H_0 jika $t_{hitung} > t_{tabel}$.

Kata kunci : *Latihan Standing Broad Jump, Gaya Jongkok, Lompat Jauh*

ABSTRACT

Dehimeli, Suanto. 831415044. *The Effect of Leg Muscle Strenght Exercise on the Ability of Long Jump Ortodoks Style (Conducted at Grade VIII of Junior High School of SMP N 4 Gorontalo.* Sports and Health Physical Education Department, Faculty of Sports and Health, Universitas Negeri Gorontalo. Principal Supervisor: Dr. Hj. Aisah R. Pomatahu, M.Kes. Co-supervisor: Risna Podungge S.Pd, M.Pd.

This experiment research determines to find out the effect of leg muscle strength exercise on the ability of long jump Ortodoks style at grade VIII male students of Junior High School of SMP N 4 Gorontalo It used pre-test and post-test designs which involving 20 people as its sample. Further, in collecting data, it used a Random Sampling technique. The results of the pre-test data normality test show that $L_{count} = 0.1234$ while $L_{table} = 0.190$ on the testing criteria stated that if $L_{count} \leq L_{table}$, it is normally distributed. The results of the post test normality test reveal that $L_{count} = 0.1023$ while $L_{table} = 0.190$ on the testing criteria stated that if $L_{count} \leq L_{table}$, the post test data is normally distributed. From the results of analysis and testing of the ability of long jump Ortodoks style variable indicates the price of $t_{count} = 12.83$ while the t_{table} value at $\alpha = 0.05$; $dk = n-1$ ($20-1 = 19$) obtained a price of 2.86 so that t_{count} is greater than t_{table} ($t_{count} 12.83 > t_{table} = 2.86$). Based on the testing criteria, H_0 is accepted if $t_{count} > t_{table}$.

Keywords: *Standing Broad Jump Exercise, Ortodoks Style, Long Jump*

