

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

**"Pengaruh Latihan *single Leg Speed Hop* Terhadap *Power* Otot Tungkai
Pada Atlit Bola Voli Putra Klub Gihang Star Kab Bolaang Mongondow
Utara"**

Oleh

Sahdan Gumohung

NIM. 831 414 163

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing 1

Drs. Sarjan Mile, M.S

NIP. 19610508198703 1 003

Pembimbing 2

Zulkifli A. Lamusu, S.pd, M.pd

NIP. 19830725 200812 1 002

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan

Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Dr. Aswan Dai, M.pd

NIP. 19610221 198603 1 002

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH LATIHAN *SINGLE LEG SPEED HOP* TERHADAP *POWER*
OTOY TUNGKAI PADA ATLET BOLA VOLI CLUB GIHANG STAR
KABUPATEN BOLAAN MONGODOW UTARA

SKRIPSI

Oleh:

SAHDAN GUMOHUNG

NIM: 831 141 163

Telah Dipertahankan di Depan Penguji

Hari/Tanggal : Selasa, 02 Februari 2021

Waktu : 08.00 Wita s/d selesai

Penguji:

1. Drs. Ahmad Lamusu, S.pd, Mpd
NIP. 19581219 198203 1 002

2. Ruslan, S.pd, M.pd
NIP. 19780817 200501 1 003

3. Drs. Sarjan Mile, MS
NIP. 19610805 198703 1 003

4. Zulkifli A. Lamusu, S.pd, M.pd
NIP. 19830725 200812 1 002

Gorontalo, Februari 2021

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Negeri Gorontalo



ABSTRAK

Sahdan Gumohung, Nim 831 414 163 “Pengaruh Latihan *Single Leg Speed Hop* Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Atlit Bola Voli Putra Gihang Star Kabupaten Bolaang Mongondow Utra”. Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo dibawah bimbingan bapak Zulkifli A. Lamusu, S.pd, M.pd dan bapak Drs, Sarjan Mile, MS.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Latihan *Single Leg Speed Hop* terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Atlit Bola Voli Putra Gihang Star Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. Hipotesis penelitian ini yakni “Terdapat Pengaruh Latihan *Single Leg Speed Hop* Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Atlit Bola Voli Putra Klub Gihang Star Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen, dengan prosedur penelitian “*Pre Test (X₁)*, *Treatmen (T)*, dan *Post Test (X₂)*. Adapun sampel dalam penelitian yang di tetapkan adalah sebanyak 16 atlit putra klub bola voli Gihang Star Kabupaten Bolaang Mongondow Utar. 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*. = 22,8 lebih besar dari tabel nilai *t* atau *t tabel* pada alfa $\alpha = 0.05$; dk = n-1 (16-1 =15) diperoleh harga *t tabel* = 1.753.

Dengan demikian *t hitung* lebih besar dari pada *t tabel*, maka kriteria pengujian menyatakan bahwa tolak H₀ jika *t hitung* (th) > (tt), oleh karena itu Hipotesis alternative H_a dapat diterima atau terdapat pengaruh metode latihan *single leg speed hop* atau dengan kata lain bahwa hipotesis terdapat pengaruh metode latihan *single leg speed hop* terhadap power otot tungkai pada atlet bola voli putra Klub Gihang Start Kabupaten Bolaang Mongondow Utara dapat diterima.

Kata Kunci : Latihan *Single Speed Hop Leg*, *Power* Otot Tungkai

ABSTRACT

Sahdan Gumohung, Student ID Number 831 414 163 "The Influence of Single-Leg Speed Hop Exercise towards Leg Muscle Power on Male Volleyball Athletes of Gihang Star, Bolaang Mongondow Utara District". Bachelor's Degree Program in Health, Physical Education and Recreation, Department of Sports Education, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. The principal supervisor is Zulkifli A. Lamusu, S.Pd., M.Pd, and the Co-supervisor is Drs. Sarjan Mile, MS.

This research aims to find out to what extent the Influence of Single-Leg Speed Hop Exercise towards Leg Muscle Power on Male Volleyball Athletes of Gihang Star, Bolaang Mongondow Utara District". The research hypothesis is "There is an Influence of Single-Leg Speed Hop Exercise towards Leg Muscle Power on Male Volleyball Athletes of Gihang Star Club, Bolaang Mongondow Utara District". The research method employed is the experimental research method, with the research procedures "Pre Test (X_1), Treatment (T), and Post Test (X_2). Meanwhile, the samples in this research are 16 male volleyball athletes of Gihang Star club, Bolaang Mongondow Utara District. Moreover, the statistical test that is used to examine the research hypothesis is the t-test. The testing results of pre-test and post-test indicate that the value of t test= 22.8 higher than the value of t table or t table in the significance level of alpha $\alpha= 0.05$; $df= n-1$ ($16-1=15$) obtain the value of t table= 1.753.

Therefore, t count is higher than t table, as the testing criteria states that H_0 is rejected if t count $>$ t table. Thus, an alternative hypothesis (H_a) can be accepted, or there is an influence of single-leg speed hop. In other words, the hypothesis that there is an influence of single-leg speed hop exercise towards leg muscle power on male volleyball athletes of Gihang Stars Club, Bolaang Mongondow Utara District.

Keywords: Single- Leg Speed Hop, Leg Muscle Power

