

ABSTRAK

Abdul Rahman Kenta,141407001:“Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jingkat Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Keolahragaan semester II Universitas Negeri Gorontalo”skripsi dibawah bimbingan Ibu Dra.Nurhayati Liputo, M.Pd dan Ibu Dra. Rama P. Hiola, M.Kes

Adapun yang menjadi permasalahan pada penelitian ini yaitu kurangnya hasil lompat jingkat pada mahasiswa semester IIA jurusan pendidikan keolahragaan universitas negeri gorontalo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah benar, latihan daya ledak otot tungkai menentukan kemampuan melakukan lompat jingkat? Dan seberapa besar pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jingkat pada mahasiswa jurusan Pendidikan keolahragaan semester IIA Universitas Negeri Gorontalo.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jingkat, hal tersebut dilakukan dengan cara melakukan pengukuran dari hasil tes kepada sampel yang diberikan kesempatan untuk melakukan lompatan sebanyak tiga kali kesempatan

Dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu latihan daya ledak otot tungkai (variabel bebas), sedangkan hasil lompat jingkat (variabel terikat). Populasi yaitu mahasiswa semester IIA yang berjumlah 50 orang, kemudian diambil sebanyak 20 orang sebagai sampel. latihan kekuatan otot tungkai yang diberikan yaitu latihan lompat kardus, latihan hoping dan latihan naik turun tangga. secara garis besar operasional penelitian ini yaitu untuk mengetahui data empirik tentang pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jingkat

Dari hasil pengujian hasil pre-test dan post-test menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 10.75. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} 2.093. 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 berarti daya ledak otot tungkai memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan lompat jangkit pada cabang olahraga atletik.

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka diharapkan kepada pengajar/guru sebagai tenaga pendidik dan pelatih atletik pada khususnya agar memperhatikan kondisi fisik pemain/atlitnya. Pada dasarnya kekuatan otot tungkai sangat berguna dan banyak manfaatnya bagi atlit.