



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

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi Yang Berjudul

**PENGARUH LATIHAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN
LOMPAT JAUH PADA SISWA KELAS VIII PUTRI
SMP NEGERI 1 TELAGA**

**OLEH
MUHLIS HASANIA
831 413 196**

Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Diuji

Pembimbing I

Pembimbing II


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


Dra. Hj. Nurbayah Liputo, M.Pd
NIP. 19570902 198203 2 001

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


Drs. Sarjan Mile, M.s
Nip. 19610805 198703 1003



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 PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN
LOMPAT JAUH PADA SISWA KELAS VIII PUTRI
SMP NEGERI 1 TELAGA

OLEH
MUHLIS HASANIA
831 413 196

Telah dipertahankan di dewan penguji pada

Hari/ Tanggal : Senin, 20 November 2017

Pukul : 12.30 wita/selesai

No	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
1.	<u>Drs. Sarjan Mile, M.S</u> NIP. 19610805 198703 1003	
2.	<u>Mirdayani Pauweni, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19840503 200812 2004	
3.	<u>Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19581219 198203 1 002	
4.	<u>Dra. Hj. Nurhavati Liputo, M.Pd</u> NIP. 19570902 198203 2 001	

Mengetahui
Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo

Dr. H. Lantje Boekoesoe, M.Ken
Nip. 196890110 198603 2 003

ABSTRAK

MUHLISHASANIA “PENGARUH LATIHAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA SISWA KELAS VIII PUTRI SMP NEGERI 1 TELAGA”.

Skripsidibawah bimbingan Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd dan Dra.Hj.Nurhayati Liputo, M.Pd. 2017.

Adapun yang menjadi permasalahan pada penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh latihan otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa kelas VIII putri SMP Negeri 1 Telaga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa kelas VIII putri SMP Negeri 1 Telaga. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen, untuk mencapai tujuan yang telah dirumuskan, maka pemberian perlakuan berdasarkan pada rancangan atau desain penelitian yakni *One Group Pre-Test Post Test Design*. Sampel dalam penelitian berjumlah 20 orang putri, dengan selisih perolehan nilai pre-test 2.42 (skor tertinggi) dan 1.7 (skor terendah) diperoleh rata-rata 2.04, sedangkan nilai post-test 3.4 (skor tertinggi) dan 2.3 (skor terendah) diperoleh rata-rata 2.96. Hasil pengujian hipotesis menggunakan *uji t* menghasilkan t_{hitung} sebesar 28.44. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{tabel} 2.86. Ternyata harga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa latihan otot tungkai berupa (*box jump* dan *barrier hops*) mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan siswa melakukan lompat jauh.

Kata Kunci: *Latihan Otot Tungkai, Lompat Jauh.*

ABSTRACT

MUHLIS HASANIA "THE EFFECT OF EXERCISE TUNGKAI EXERCISE TO THE LONG JUMP ABILITY IN STUDENTS CLASS VIII PRINCIPLE SMP NEGERI 1 TELAGA".

Thesis under the guidance of Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd and Dra.Hj. NurhayatiLiputo, M.Pd. 2017.

As for the problem in this research is whether there is influence of leg muscle exercises on the ability of long jump on the students of class VIII daughter SMP Negeri 1 Telaga. The purpose of this study was to find out how big the influence of leg muscle training on the ability of long jump in the students of class VIII daughter SMP Negeri 1 Telaga. This study is an experimental research, to achieve the objectives that have been formulated, the provision of treatment based on the design or research design that is One Group Pre-Test Post Test Design. The sample in the study was 20 women, with the difference of the pre-test score of 2.42 (highest score) and 1.7 (lowest score) was obtained on average 2.04, while the post-test score 3.4 (highest score) and 2.3 (lowest score) - 2.96. Hypothesis test result using t test yield t_{count} equal to 28.44. While the list of distribution obtained price t_{table} 2.86. It turns out that the price of t_{count} is greater than t_{table} . Thus it can be concluded that leg muscle exercises (box jump and barrier hops) have a significant effect on students' ability to do long jump.

Keywords: Limb Exercise, Long Jump.

