

**PENGARUH LATIHAN *SINGLE LEG HOPS* TERHADAP *POWER* OTOT
TUNGKAI LOMPAT JAUH SISWA DI SEKOLAH MENENGAH
PERTAMA NEGERI 2 RAMBAH SAMO**

SKRIPSI



*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*

OLEH:

DIAH AYU KUSUMA WARDANI
NIM. 1834006

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PANGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU**

2022

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH LATIHAN *SINGLE LEG HOPS* TERHADAP *POWER* OTOT
TUNGKAI LOMPAT JAUH SISWA DI SEKOLAH MENENGAH
PERTAMA NEGERI 2 RAMBAH SAMO**

SKRIPSI

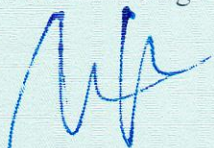
OLEH:

DIAH AYU KUSUMA WARDANI
NIM.1834006

**Telah menyelesaikan ujian akhir untuk memperoleh gelar sarjana
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan pada
Hari Kamis, 30 Juni 2022**

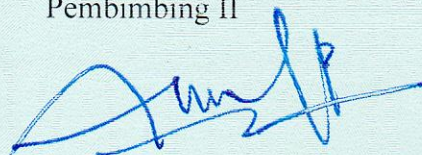
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Lolia Manurizal, M.Pd.,AIFO
NIDN:1002039001

Pembimbing II



Dr.Or. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes
NIDN:109078901

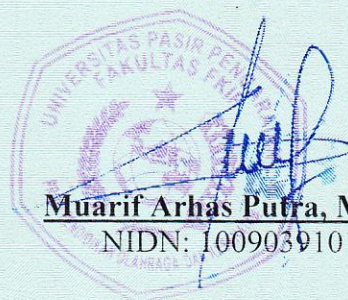
Diketahui

Dekan Fakultas Keguruan
dan Ilmu Pendidikan



Ria Karno, S.Pd, M.Si
NIDN: 0017078503

Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan



Muarif Arhas Putra, M.Pd
NIDN: 1009039101

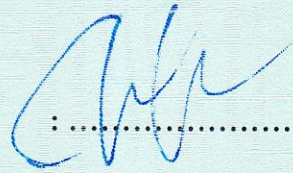
LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh Diah Ayu Kusuma Wardani ini telah di pertahankan di depan dewan penguji pada hari Kamis, 30 Juni 2022

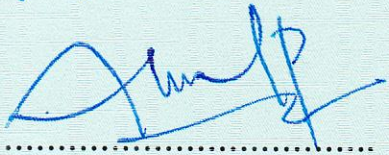
No Nama

Tanda Tangan

1. **Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO**
(Ketua)

: 


2. **Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes**
(Sekretaris)

: 

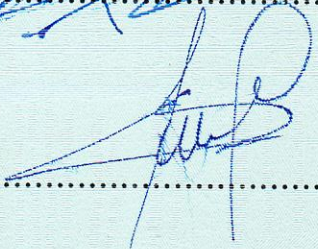
3. **Masdi Janiarli, S.ST.M.Kes**
(Anggota)

: 

4. **Riwaldi Putra, S.Pd, M.Pd**
(Anggota)

: 

5. **Muarif Arhas Putra, M.Pd**
(Anggota)

: 

PERNYATAAN ORISINILITAS

PENGARUH LATIHAN *SINGLE LEG HOPS* TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI LOMPAT JAUH SISWA DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 2 RAMBAH SAMO

SKRIPSI

Dengan ini menyatakan bahwa saya mengakui karya ilmiah ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali kutipan dari ringkasan yang tiap satunya telah di jelaskan sumbernya dengan jelas.

Pasir Pengaraian, 30 Juni 2022



DIAH AYU KUSUMA WARDANI
NIM. 1834006

**PENGARUH LATIHAN *SINGLE LEG HOPS* TERHADAP *POWER* OTOT
TUNGKAI LOMPAT JAUH SISWA DI SEKOLAH MENENGAH
PERTAMA NEGERI 2 RAMBAH SAMO**

DIAH AYU KUSUMA WARDANI

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
Kabupaten Rokan Hulu
2022

ABSTRAK

Penelitian ini berawal dari pengamatan peneliti di lapangan yang melihat *power* otot tungkai lompat jauh siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Rambah Samo yang masih rendah. Untuk itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Single Leg Hops* sebagai variabel bebas (X) terhadap *power* otot tungkai sebagai variabel terikat (Y).

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampel jenuh, sehingga jumlah sampel terdiri dari 25 orang yang berjenis kelamin laki-laki. Desain penelitian menggunakan *Pre-test* dan *Post-test* dengan menggunakan Instrumen tes *standing board jump* untuk mengetahui *power* otot tungkai. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis Uji t (t-tes) independen dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Latihan *Single leg hops* berpengaruh terhadap *power* otot tungkai dengan skor rata-rata 196,64 pada *Pre-test* meningkat menjadi 255,28 pada *Post-test*. Dengan hasil statistik menunjukkan bahwa ($t_{hitung} 76,784 > t_{tabel} 1,711$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah Latihan *Single leg hops* berpengaruh terhadap *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler lompat jauh Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Rambah Samo.

Kata Kunci: Latihan *Single leg hops* & *Power* Otot Tungkai

**THE EFFECT OF SINGLE LEG HOPS EXERCISE ON LEG MUSCLE
POWER, LONG JUMP, STUDENTS AT SEKOLAH MENENGAH
PERTAMA NEGERI 2 RAMBAH SAMO**

DIAH AYU KUSUMA WARDANI

Sport and Health Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
Pengaraian Sand University
Rokan Hulu Regency
2022

ABSTRACT

This research started from the observations of researchers in the field who saw that the long jump leg muscle power of students at Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Rambah Samo was still low. For this reason, this study aims to determine the effect of Single Leg Hops Exercise as the independent variable (X) on leg muscle power as the dependent variable (Y).

This study uses an experimental method with a One-Group Pretest-Posttest Design. The sampling technique used a saturated sample, so the number of samples consisted of 25 men. The research design used pre-test and post-test using a standing board jump test instrument to determine leg muscle power. Data analysis and research hypothesis testing used independent t-test (t-test) analysis techniques with a significant level of $\alpha = 0.05$.

The results showed that single leg hops exercise had an effect on leg muscle power with an average score of 196.64 in the pre-test increasing to 255.28 in the post-test. The statistical results show that ($t_{count} > t_{table}$). The conclusion of this study is that single leg hops exercise has an effect on leg muscle power in long jump extracurricular students at Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Rambah Samo.

Keywords: Single leg hops & leg muscle power exercises

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan Hasil Penelitian ini dengan judul **“Pengaruh Latihan *Single Leg Hops* Terhadap *Power* Otot Tungkai Lompat Jauh Siswa Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Rambah Samo”**. Dalam menyelesaikan usulan skripsi ini peneliti telah banyak mendapat bantuan dan saran dari berbagai pihak, untuk itu penyusun mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO selaku Dosen Pembimbing I yang selalu sabar memberikan bimbingan, arahan serta semangat dan motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan Hasil Penelitian ini dengan baik
2. Bapak Dr. Or. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes selaku Dosen Pembimbing II, yang telah memberikan saran serta masukan serta membimbing peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan Hasil Penelitian ini dengan baik.
3. Penguji I Ibu Masdi Janiarli, SST.M.Kes, Penguji II Bapak Riwaldi Putra, S.Pd M.Pd dan Penguji III Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd yang telah memberikan saran dan masukan dalam Hasil penelitian ini
4. Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, yang telah memberikan arahan kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan Hasil Penelitian ini dengan baik.
5. Seluruh Dosen Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian yang telah

memberikan ilmu, motivasi, masukan, saran, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang berarti baik selama peneliti menjalani perkuliahan.

6. Bapak Dr. Hardianto, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan.
7. Bapak Ria Karno, M.Si selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan pada Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini dengan baik.
8. Kedua Orang Tua Tercinta Bapak Suprianto dan Ibu Rumiwati, yang telah memberikan motivasi, do'a dan kasih sayang, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini dengan baik.
9. Kepala Sekolah Bapak Kasben, M.Pd, Guru Olahraga Bapak Almasri, S.Pd, seluruh majelis Guru dan Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Rambah Samo, yang telah bersedia membantu penelitian untuk menyelesaikan Skripsi ini dengan baik.
10. Terimakasih kepada teman teman seperjuangan Porkes 18 dan sahabat-sahabat yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungannya, sehingga terselesainya Skripsi ini.
11. Semua pihak yang telah membantu penelitian dalam menyelesaikan Skripsi ini dengan baik.

Dalam penyusunan usulan penelitian ini peneliti menyadari bahwa masih banyak terdapat kekurangan dalam penulisan usulan penelitian ini, oleh karena itu

peneliti mengharapkan masukan dan saran yang bersifat membangun dengan tujuan untuk menyempurnakan Skripsi ini pada. Peneliti berharap semoga Skripsi ini bisa bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Pasir Pengaraian, 30 Juni2022

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I.PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batasan Masalah	3
1.4 Rumusan Masalah.....	3
1.5 Tujuan Penelitian	3
1.6 Manfaat Penelitian	4
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Teori	5
2.1.1 Hakikikat Power Otot Tungkai.....	5
2.1.2 Hakikat Latihan	9
2.1.3 Prinsip – Prinsip Latihan	12
2.1.4 Latihan <i>Sigle Leg Hops</i>	14
2.2 Penelitian yang Relevan	16
2.3 Kerangka Konseptual	17
2.4 Hipotesis Penelitian	18
BAB III. METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian dan Desain Penelitian	19
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	20

3.3	Populasi dan Sampel.....	20
3.4	Definisi Operasional	21
3.5	Teknik Pengumpulan Data	21
3.6	Insrumen Penelitian	21
3.7	Teknik Analisis Data	25
BAB IV.	HASIL PENELITIAN.....	28
4.1	Deskripsi Data	28
4.2	Pengujian Syarat Analisis	31
4.2.1	Uji Normalitas.....	31
4.2.2	Uji Homogenitas <i>Varsians</i>	32
4.2.3	Pengujian Hipotesis	33
4.3	Pembahasan	33
4.3.1	Latihan <i>Single Leg Hops</i> Terhadap <i>Power</i> Otot Tungkai Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Rambah Samo	34
BAB V.	KESIMPULAN.....	36
5.1	Kesimpulan.....	36
5.2	Saran	36
	DAFTAR PUSTAKA	37
	LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka Berfikir	18
Tabel 3.2 Rancangan Penelitian.....	20
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Pre- Test Standing Broand</i>	29
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Post- Test Standing Broand</i>	30
Tabel 4.3 Rangkuman Analisis Uji Normalitas	32
Tabel 4.4 Rangkuman Analisis Uji Homogenitas <i>Varians</i>	32
Tabel 4.5 Rangkuman Pengujian Hipotesis	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Otot Tungkai Bagian Atas	8
Gambar 2.2	Otot Tungkai Bagian bawah	9
Gambar 2.3	<i>Single Leg Hops</i>	15
Gambar 3.1	<i>Standing Broand Jump</i>	23
Gambar 4.1	Histogram Data <i>Preet-test</i> Hasil <i>Standing Board Jumps</i>	29
Gambar 4.2	Histogram Data <i>Post-test</i> Hasil <i>Standing Board Jumps</i>	31

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Program Latihan *Single Leg Hops* Terhadap Power Otot Tungkai Pada Siswa Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Rambah Samo
- Lampiran.2 Data mentah *pre-test Standing Broad Jump*
- Lampiran 3 Data mentah *post-test Standing Broad Jump*
- Lampiran 4 Normalitas *Pre- test*
- Lampiran. 5 Normalitas *Post- test*
- Lampiran. 6 Homogenitas *Varians*
- Lampiran 7 Uji Hipotesis
- Lampiran.8 Data Distribusi Frekuensi *Post - test*
- Lampiran.9 Data Distribusi Frekuensi *Post- test*
- Lampiran. 10 Tabel Daftar Luas di bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z
- Lampiran 11 Tabel Daftar Nilai Kritis L untuk Uji *Lilliefors*
- Lampiran 12 Nilai Persentil untuk distribusi t
- Lampiran 13 Tabel Distribusi F
- Lampiran 14 Petugas Penelitian
- Lampiran 15 Dokumentasi Foto
- Lampiran 16 Dokumentasi *Pret Test*
- Lampiran 17 Dokumentasi *Treatment*
- Lampiran 18 Dokumentasi *Post Test*
- Lampiran 19 Foto pemanasan
- Lampiran 20 Absensi Sampel Penelitian