

**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN TANGGA TERHADAP DAYA
LEDAK OTOT TUNGKAI PADA SISWA PUTRA KELAS VIII 7
SMP NEGERI 1 RAMBAH**

SKRIPSI



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

OLEH:

MANDA RESANTI
NIM. 1834015

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN
PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN TANGGA TERHADAP DAYA
LEDAK OTOT TUNGKAI PADA SISWA PUTRA KELAS VIII 7
SMP NEGERI 1 RAMBAH

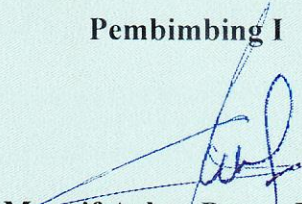
OLEH :

MANDA RESANTI
NIM. 1834015

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

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

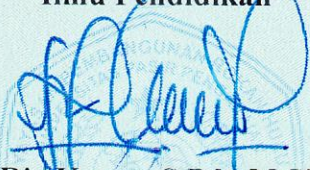

Muarif Arhas Putra, M.Pd
NIDN. 1009039101

Pembimbing II


Riwaldi Putra, M.Pd
NIDN. 1020099201

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 Manda Resanti ini telah di pertahankan di depan dewan penguji pada hari Kamis, tanggal 30 Juni 2022

No Nama

Tanda Tangan

1. Muarif Arhas Putra, M.Pd
(Ketua)

: 

2. Riwaldi Putra, S.Pd., M.Pd
(Sekretaris)

: 

3. Lolita Manurizal, M.Pd., AIFO
(Anggota)

: 

4. Aluwis, S.Pd., M.Pd
(Anggota)

: 

5. Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes
(Anggota)

: 

PERNYATAAN ORISINILITAS

PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN TANGGA TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA SISWA PUTRA KELAS VIII 7 SMP NEGERI 1 RAMBAH

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




MANDA RESANTI
1834015

**ENGARUH LATIHAN NAIK TURUN TANGGA TERHADAP DAYA
LEDAK OTOT TUNGKAI PADA SISWA KELAS VIII 7
SMP NEGERI 1 RAMBAH**

MANDA RESANTI

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

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya daya ledak otot tungkai pada siswa kelas VIII 7 SMPN 1 Rambah. Hal ini disebabkan kurangnya pembinaan dan waktu latihan dan tidak ada program latihan untuk meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai. Penelitian ini bertujuan untuk pengaruh latihan naik turun tangga terhadap Daya Ledak Otot Tungkai siswa putra kelas VIII7 di SMP Negeri 1 Rambah.

Penelitian ini merupakan penelitian metode Eksperimen Semu dilanjutkan dengan melihat kontribusi variabel X terhadap variabel Y. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Rambah yang berjumlah 20 siswa dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *Total Sampling*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 18 Mei sampai 25 Juni 2022, bertempat di lapangan SMP Negeri 1 Rambah dengan metode latihan naik turun tangga dan pengambilan tes *Standing Broad Jump*. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis uji normalitas dengan metode *Lilliefors*, homogenitas dan uji hipotesis dengan menggunakan uji t.

Dari hasil penelitian ini diperoleh hasil analisis pengujian Hipotesis dari Latihan naik turun tangga yang dilakukan perhitungan statistik sesuai dengan formula yang digunakan (Uji t) diperoleh $t_{hitung} 11,845 > t_{tabel} 1,729$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil tersebut diartikan bahwa terdapat Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa putra Kelas VIII7 SMP Negeri 1 Rambah. Kesimpulan dalam penelitian ini sebagai berikut peningkatan sebesar 43,75 (rata-rata *pretest* 185,50 dan rata-rata *post-test* 229,25) dengan persentase peningkatan sebesar 2,20%. Terdapat Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa putra Kelas VIII7 SMP Negeri 1 Rambah.

Kata Kunci : Latihan Naik Turun Tangga, Daya Ledak Otot Tungkai

**THE EFFECT OF EXERCISE UP AND DOWN STAIRS ON THE POWER
OF EXPLOSION OF LIMB MUSCLES IN CLASS STUDENTS
VIII 7 SMP NEGERI 1 RAMBAH**

Manda Resanti

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

ABSTRACT

The problem in this study is the lack of long jump ability of class VIII 7 SMPN 1 Rambah students. this is due to a lack of coaching and training time and there is no training program to increase the Explosive Power of the Limb Muscles. This study aims to determine the effect of climbing and descending stairs on the ability of the explosive power of the leg muscles of male students in class VIII7 at SMP Negeri 1 Rambah.

This research is a quasi-experimental research method, followed by looking at the contribution of variable X to variable Y. The population in this study were students of SMP Negeri 1 Rambah Uang, totaling 20 students using the Total Sampling technique. This research was conducted from May 18 to June 25, 2022, taking place in the field of SMP Negeri 1 Rambah with the training method up and down stairs and taking the Standing Broad Jump test. In this study, the data analysis used was the analysis of the normality test using the Lilliefors method, homogeneity and hypothesis testing using the t test.

From the results of this study, the results of the analysis of hypothesis testing from the up and down stairs exercise were carried out by statistical calculations according to the formula used (t test) obtained $t_{count} 11,845 > t_{table} 1,729$ which means H_0 is rejected and H_a is accepted. These results mean that there is an effect of training up and down stairs on the explosive power of the limb muscles in male students of class VIII7 SMP Negeri 1 Rambah. The conclusions in this study are as follows: an increase of 43.75 (average pretest 185.50 and average post-ttest 229.25) with a percentage increase of 2.20%. There is an Influence of Up and Down Ladder Exercises on Explosive Power Capability of Limb Muscles in Male Students of Class VIII7 SMP Negeri 1 Rambah.

Keywords: Exercise Up and Down Stairs, Explosive Power Capability of Limb Muscles

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan Skripsi ini dengan judul. **“Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Putra Kelas VIII7 SMP Negeri 1 Rambah”**, 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. Kedua orang tua tercinta Bapak Jasnadi Nasution dan Ibu Asmawati yang telah mendukung dalam penulisan Skripsi Penelitian ini baik secara materi, waktu, Do'a dan kasih sayang.
2. Bapak Muarif Arhas Putra., M.Pd, selaku Dosen Pembimbing I yang selalu sabar memberikan bimbingan, arahan serta semangat dan motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik.
3. Bapak Riwaldi Putra., M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan mengarahkan peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik.
4. Penguji I Ibu Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO. Penguji II Bapak Aluwis., S.Pd., M.Pd, dan Penguji III Bapak Dr.Or. Ardo Yulpiko Putra,

M.Kes, yangtelah memberikan saran dan masukan dalam proposal penelitian ini

5. Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan,yang telah memberikan bimbingan dan mengarahkan peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsiini dengan baik.
6. 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.
7. Bapak Dr. Hardianto, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian
8. 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 menyelesaikanSkripsiini dengan baik.
9. Terimakasih kepada teman teman seperjuangan yang telah memberikan dukungansarannya, sehingga terselesainya Skripsiini 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 dengan tujuan untuk menyempurnakan Skripsiini pada waktu yang akan datang. Semoga Skripsi ini bisa bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Pasir Pengaraian, Kamis 30 Juni 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|---------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| LEMBAR PERSETUJUAN | ii |
| LEMBAR PENGESAHAN | iii |
| PERNYATAAN ORISINILITAS | 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 Masalah | 1 |
| 1.2 Identifikasi Masalah | 6 |
| 1.3 Batasan Masalah | 6 |
| 1.4 Rumusan Masalah | 7 |
| 1.5 Tujuan Penelitian | 7 |
| 1.6 Manfaat Penelitian | 7 |
| BAB II. TINJAUAN PUSTAKA | |
| 2.1 . Kajian Teori | 9 |
| 2.1.1 Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai | 9 |
| 2.1.2 Hakikat Latihan | 13 |
| 2.1.3 Hakikat latihan naik turun tangga | 20 |
| 2.2 Penelitian Relevan | 21 |
| 2.3 Kerangka Konseptual | 23 |
| 2.4 Hipotesis Penelitian | 24 |

BAB III. METODE PENELITIAN

| | |
|---------------------------------------|----|
| 3.1 Jenis dan Desain Penelitian | 25 |
| 3.2 Tempat dan Waktu Penelitian | 26 |
| 3.3 Populasi dan Sampel | 26 |
| 3.4 Definisi Operasional..... | 27 |
| 3.5 Instrumen Penelitian..... | 27 |
| 3.6 Teknik Pengumpulan Data..... | 32 |
| 3.7 Teknik Analisis Data..... | 32 |

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

| | |
|--|----|
| 4.1 Hasil Penelitian | 35 |
| 4.2 Penyajian Persyaratan Analisis | 38 |
| 4.3 Pengujian Hipotesis..... | 40 |
| 4.4 Pembahasan..... | 40 |

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

| | |
|----------------------|----|
| 5.1 Kesimpulan | 44 |
| 5.2 Saran..... | 44 |

| | |
|-----------------------------|-----------|
| DAFTAR PUSTAKA | 46 |
|-----------------------------|-----------|

| | |
|----------------------|-----------|
| LAMPIRAN..... | 49 |
|----------------------|-----------|

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|---|---------|
| Tabel 2.1 Kerangka Konseptual..... | 24 |
| Tabel 3.1 Desain Penelitian Metode Eksperimen | 25 |
| Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Pre-test</i> Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Putra Kelas VIII 7 SMP Negeri 1 Rambah | 36 |
| Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Post-test</i> Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa putra Kelas VIII 7 SMP Negeri 1 Rambah..... | 37 |
| Tabel 4.3 Rangkuman Analisis Uji Normalitas..... | 39 |
| Tabel 4.4 Rangkuman Analisis Uji Homogenitas <i>Varians</i> | 39 |
| Tabel 4.5 Rangkuman Analisis Pengujian Hipotesis..... | 40 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|---|---------|
| Gambar 2.1 Daya Ledak Otot Tungkai..... | 10 |
| Gambar 3.1 Tes <i>Standing Broad Jump</i> | 29 |
| Gambar 4.1 Histogram Data <i>Pree-Test</i> Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Putra Kelas VIII 7 SMP Negeri 1 Rambah | 36 |
| Gambar 4.2 Histogram Data <i>Pot-test</i> Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Putra Kelas VIII 7 SMP Negeri 1 Rambah..... | 38 |

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Program Naik Turun Tangga
- Lampiran 2. Data Mentah *Pre Test Standing Broad Jump*
- Lampiran 3. Data Mentah *Post Test Standing Broad Jump*
- Lampiran 4. Uji Normalitas Data *Pre Test*.
- Lampiran 5. Uji Normalitas Data *Post Test*
- Lampiran 6. Uji Homogenitas *Varians*
- Lampiran 7. Data Uji Hipotesis
- Lampiran 8. Data Distribusi Frekuensi *Pre-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-Nilai Distribusi F
- Lampiran 13. Nilai Persentil untuk distribusi t
- Lampiran 14. Dokumentasi Foto
- Lampiran 15. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 16. Surat Balasan dari Sekolah
- Lampiran 17. Petugas Tes
- Lampiran 18. Daftar Hadir Sampel