

ABSTRAK

Reno Setiyo Abimayu. 2016 : Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Putra Kelas VIII¹ SMP Negeri 7 Pekanbaru.

Masalah dalam penelitian ini adalah hasil lompatan tidak maksimal khusus pada jarak lompatan yang dihasilkan siswa, seperti kurang kecepatan siswa dalam melakukan awalan maka hasil tumpuan yang dilakukan tidak kuat, faktor koordinasi gerakan siswa kurang efektif sehingga pada saat melakukan rangkaian gerakan awalan dan berakhir pada tolakan tidak maksimal. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Putra Kelas VIII¹ SMP Negeri 7 Pekanbaru.

Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah Siswa Putra Kelas VIII¹ SMP Negeri 7 Pekanbaru yang berjumlah 14 orang. Penelitian ini tergolong penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik eksperimen. Percobaan dilakukan dengan rancangan dua kali penelitian, yaitu test awal lompat jauh (*pre test*) yang dilambangkan O_1 dan tes akhir lompat jauh (*post test*) yang ditandai dengan O_2 . Penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan analisis data, nilai t_{hitung} yang diperoleh adalah 9,49 kemudian hasil perhitungan tersebut dikonsultasikan pada t_{tabel} dengan derajat bebas 13, maka didapat t_{tabel} 1,771. Berarti t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , dengan demikian terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre test* dan *post test*. Analisis data juga memberikan kesimpulan bahwa terjadi peningkatan 12,72% dari perbandingan hasil *pre test* dan *post test*.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa dari hipotesis yang diajukan terbukti bahwa terdapat pengaruh antara latihan kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jauh Siswa Putra Kelas VIII¹ SMP Negeri 7 Pekanbaru. Adapun saran yang dapat penulis berikan yaitu kepada Siswa Putra Kelas VIII¹ SMP Negeri 7 Pekanbaru yang ingin meningkatkan hasil lompat jauh agar selalu giat berlatih. Ini didasarkan bahwa suatu bentuk keterampilan olahraga hanya bisa dicapai melalui latihan-latihan rutin yang dilakukan secara berkelanjutan.

Kata Kunci : Latihan Kekuatan Otot Tungkai, Hasil Lompat Jauh

ABSTRACT

Reno Setiyo Abimayu. 2016: Effect of Muscle Strength Exercise Legs Against Student Men's Long Jump Results VIII1 Class SMP Negeri 7 Pekanbaru.

The problem in this research is the result of the leap was not optimal lodging at a distance jump that produced the students, such as lack of speed the students in doing the prefix, the result pedestal do not strong, coordination movement of students are less effective sehigga when doing range of motion prefix and ends in repulsion not maximum. This study was conducted to determine whether there is influence Limb Muscle Strength Exercise Against Student Men's Long Jump Results VIII1 Class SMP Negeri 7 Pekanbaru.

Population and sample in this research is the Son Grade Students VIII1 SMP Negeri 7 Pekanbaru totaling 14 people. This research is classified quantitative study using experimental techniques. Experiments were carried out with the design of two studies, namely the initial test long jump (pre-test) symbolized O_1 and long jump final test (post-test) which is characterized by O_2. This research appointment that based on the analysis of data, the value obtained was 9.49 t_{hitung} then be consulted on the results of these calculations with a degree t_{tabel} free 13, then obtained t_{tabel} 1.771. T_{hitung} means greater than t_{tabel} , thus there are significant differences between the pre-test and post-test. The data analysis also concludes that there was an increase 12.72% from the comparison of the results of pre-test and post test.

Based on the above results, we can conclude that from the hypothesis is proven that there is influence between the leg muscle strength training results Men's long jump Students Grades VIII1 SMP Negeri 7 Pekanbaru. As for suggestions that can give that to the student author's son VIII1 Class SMP Negeri 7 Pekanbaru who want to improve the results of the long jump to always actively practicing. It is based that a form of sports skills can only be achieved through routine exercises done in a sustainable manner.

Keywords: Limb Muscle Strength Training, Long Jump Results

**PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP
HASIL LOMPAT JAUH SISWA PUTRA KELAS VIII¹
SMP NEGERI 7 PEKANBARU**

RENO SETIYO ABIMAYU

NPM : 126611081

Pembimbing Utama

Drs. Zulraflī, M.Pd

NPK. 890102132

Penata /IIIc/Lektor

NIDN. 1026116301

Pembimbing Pendamping

Toktong Parulian, M.Or

NPK. 150202005

Penata Muda / Tk.I/III b

NIDN. 1011098702

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Putra Kelas VIII¹ SMP Negeri 7 Pekanbaru. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Putra Kelas VIII¹ SMP Negeri 7 Pekanbaru.

Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah Siswa Putra Kelas VIII¹ SMP Negeri 7 Pekanbaru yang berjumlah 14 orang. Penelitian ini tergolong penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik eksperimen. Percobaan dilakukan dengan rancangan dua kali penelitian, yaitu test awal (*pre test*) yang dilambangkan O_1 dan tes akhir (*post test*) yang ditandai dengan O_2 . Penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan analisis data, nilai t_{hitung} yang diperoleh adalah 9,49 kemudian hasil perhitungan tersebut dikonsultasikan pada t_{tabel} dengan derajat bebas 13, maka didapat t_{tabel} 1,771. Berarti t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , dengan demikian terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre test* dan *post test*. Analisis data juga memberikan kesimpulan bahwa terjadi peningkatan 12,72% dari perbandingan hasil *pre test* dan *post test*.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa dari hipotesis yang diajukan terbukti bahwa terdapat pengaruh antara latihan kekuatan otot tungkai terhadap hasil lompat jauh Siswa Putra Kelas VIII¹ SMP Negeri 7 Pekanbaru. Adapun saran yang dapat penulis berikan yaitu kepada Siswa Putra Kelas VIII¹ SMP Negeri 7 Pekanbaru yang ingin meningkatkan hasil lompat jauh agar selalu giat berlatih. Ini didasarkan bahwa suatu bentuk keterampilan olahraga

hanya bisa dicapai melalui latihan-latihan rutin yang dilakukan secara berkelanjutan.

Kata Kunci : Latihan Kekuatan Otot Tungkai, Hasil Lompat Jauh



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau