

## ABSTRAK

**IMAM MAULUDIN (2124200002).** Skripsi ini berjudul “Pengaruh Naik Turun Bangku Menggunakan Rompi Pasir Dengan Lompat Gawang Terhadap *Power* Otot Tungkai.” Di bawah bimbingan Bapak Gani Kardani, M.Pd. selaku Pembimbing I dan Ibu Isna Daniyati Nursasih, M.Pd. selaku Pembimbing II.

---

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Naik turun bangku menggunakan rompi pasir dengan lompat gawang terhadap peningkatan *power* otot tungkai.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, desain penelitian yang digunakan adalah “*Pretest Posttest Control Group Design*”. Populasi yang diperlukan, satu data obyek penelitian atau populasi yang akan diteliti. Penelitian yang akan digunakan adalah sejumlah atletik SMK Nurul wafa.

Sampel dalam penelitian ialah jumlah keseluruhan ekstrakurikuler atletik SMK Nurul wafa yang berjumlah 20 orang. Keseluruhan jumlah populasi dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini, dengan menggunakan teknik “total sampling” (Hadi; 1990:87).

Artinya, keseluruhan dari jumlah populasi dijadikan sebagai anggota sampel dalam penelitian ini, yaitu sebanyak 20 orang.

Sampel dibagi menjadi dua kelompok, kelompok pertama diberi perlakuan naik turun bangku menggunakan rompi pasir dan kelompok kedua sebagai kelompok lompat gawang. Latihan diberikan 3 kali perminggu selama 16 kali pertemuan. Instrumen yang digunakan untuk mengukur *power* tungkai menggunakan tes *standing broad jump*. Analisis data menggunakan uji-t.

Dari pengolahan data diperoleh kesimpulan bahwa latihan dengan menggunakan latihan naik turun bangku berpengaruh secara signifikan terhadap *power* otot tungkai dengan dibuktikan oleh hasil penghitungan statistik yaitu  $t_{hitung}$  sebesar 3,33 dengan  $t_{tabel}$  sebesar 1,76  $dk = (n-1)$  dan taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$ , demikian juga dengan latihan lompat gawang berpengaruh secara signifikan terhadap *power* otot tungkai dengan dibuktikan hasil penghitungan statistik yaitu  $t_{hitung}$  sebesar 3,36 dengan  $t_{tabel}$  sebesar 1,76,  $dk = (n-1)$  dan taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$ .

Kesimpulan selanjutnya terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan naik turun bangku dengan latihan lompat gawang, dengan demikian latihan dengan naik turun bangku lebih berpengaruh secara signifikan terhadap *power* otot tungkai. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil penghitungan statistik yaitu  $t_{hitung}$  sebesar 2,61 dengan  $t_{tabel}$  1,75,  $dk=(n_1+n_2-2)$  dan taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$ .

## KATA PENGANTAR

Segala puji serta syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT. Shalawat serta salam semoga selalu tersampaikan kepada Nabi Muhammad SAW, karena berkat rahmat, petunjuk, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan yang penulis tempuh selama mengikuti studi pada Jurusan Pendidikan Jasmani Universitas Galuh (UNIGAL).

Penulis menyadari sepenuhnya, bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan dan banyak terdapat kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan untuk kesempurnaan penulisan skripsi ini.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari segala bantuan dan dorongan dari semua pihak. Oleh karena itu perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini, terutama kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Dadi, Drs., M.Si., sebagai Rektor Universitas Galuh.
2. Bapak U. Runalan S, Drs., M.Si., sebagai Dekan FKIP Universitas Galuh.
3. Bapak Andang Rohendi, sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Galuh, yang telah memberikan bimbingan dan arahnya dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Gani Kardani, M.Pd. sebagai Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahnya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Isna Daniyati Nursasih, M.Pd. sebagai Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahnya dalam penyusunan skripsi ini.

6. Para Dosen dan Civitas Akademika Universitas Galuh yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Rekan-Rekan Mahasiswa yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh keluarga, kerabat yang telah banyak membantu baik moril maupun spiritual sehingga selesainya skripsi ini.

Serta kepada semua yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang telah membantu penulis dalam menyusun skripsi ini. Akhirnya hanya kepada Allah SWT saja saya serahkan semuanya, semoga segala amal baik semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini mendapatkan balasan yang setimpal dari-Nya. Amiin.

Penulis