

**PENGARUH LATIHAN MODIFIKASI OLAHRAGA TRADISIONAL
DAMPU TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI PADA PESERTA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SDN SUKAINDAH 02
SUKAKARYA BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas "45" BEKASI



**OLEH
FIRMAN RIZQI MAULANA SYAH
NPM. 41182191190165**

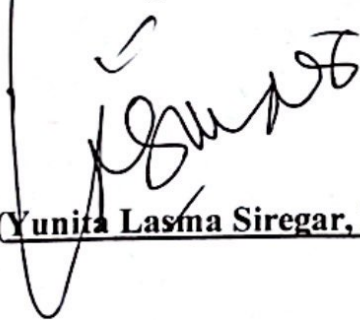
**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

**SKRIPSI
PENGARUH LATIHAN MODIFIKASI OLAHRAGA TRADISIONAL
DAMPU TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI PADA PESERTA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SDN SUKAINDAH 02
SUKAKARYA BEKASI**

**OLEH :
FIRMAN RIZQI MAULANA SYAH
NPM. 41182191190165**

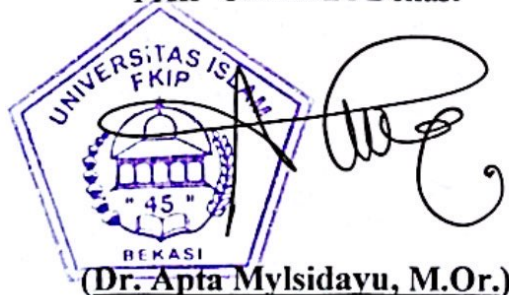
Telah disetujui oleh:
Pembimbing



(Yunita Lasma Siregar, M.Pd)

Tanggal 2024

Mengetahui,
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi



(Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.)

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

**PENGARUH LATIHAN MODIFIKASI OLAHRAGA TRADISIONAL
DAMPU TERHADAP *POWER* OTOT TUNGKAI PADA PESERTA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SDN SUKAINDAH 02
SUKAKARYA BEKASI**

Dipersiapkan dan ditulis Oleh :

**FIRMAN RIZQI MAULANA SYAH
NPM. 41182191190165**

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 24 Januari 2024 dan Dinyatakan Memenuhi Syarat
Panitia Ujian Skripsi UNISMA BEKASI

Susunan Dewan Penguji

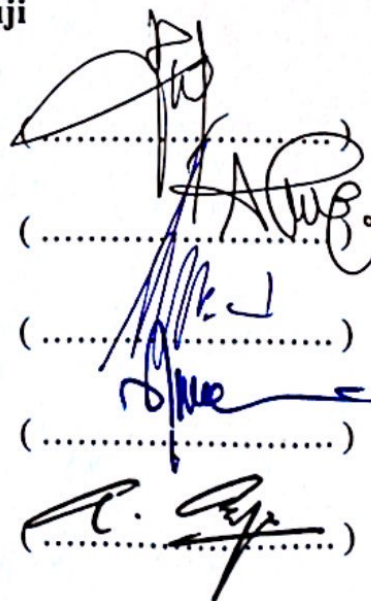
Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.

Penguji 1 : Dr. Dindin Abidin, M.Si.

Penguji 2 : Mia Kusumawati, M.Pd.

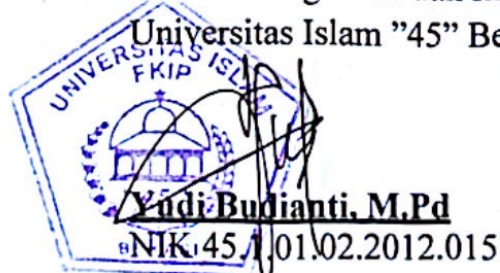
Penguji 3 : Adli Azhari, M.Pd.



Bekasi, 24 Januari 2024

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd
NIK. 451.01.02.2012.015

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Firman Rizqi Maulana Syah

Npm : 41182191190165

Progam studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa Skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan Modifikasi Olahraga Tradisional Dampu Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SDN Sukaindah 02 Sukakarya Bekasi", beserta seluruh isinya benar karya saya dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dengan masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian dari karya saya ini.

Bekasi, Februari

Yang Membuat Pernyataan



Firman Rizqi Maulana Syah
41182191190165

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

Musuh yang paling berbahaya di atas dunia ini adalah penakut dan bimbang. Teman yang paling setia, hanyalah keberanian dan keyakinan yang teguh.

Persembahan :

Skripsi ini ku persembahkan untuk :

Kedua Orang Tua, Saudara, Orang

Tersayang serta teman- teman FKIP

Penjaskesrek angkatan 2019

ABSTRAK

Firman Rizqi Maulana Syah, 41182191190165, Skripsi ini berjudul: “Pengaruh Latihan Modifikasi Olahraga Tradisional Dampu Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SDN Sukaindah 02 Sukakarya Bekasi”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Modifikasi Olahraga Tradisional Dampu Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SDN Sukaindah 02 Sukakarya Bekasi.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Metode Eksperimen yaitu metode perlakuan yang berbeda dengan jumlah sampel 26 atau seluruh populasi dijadikan sampel, dimana jumlah populasinya adalah 26 juga. Instrumen penilaian dilakukan berdasarkan skor tes awal dan tes akhir Tes *Power* Tungkai dengan *Vertical Jump*.

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil perhitungan statistik terhadap uji hipotesis maka didapat hasil :

Latihan Modifikasi Olahraga Tradisional Dampu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *power* otot tungkai pada peserta Ekstrakurikuler Futsal di SDN Sukaindah 02 Sukakarya Bekasi. Hal ini dibuktikan dengan hasil pengujian signifikansi yang menunjukkan hasil yaitu, yaitu $t_{hitung} (16.32 > t_{tabel} (1,71))$.

Kata Kunci : Pengaruh, Olahraga Tradisional Dampu, Power Tungkai

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah Penulis sampaikan kehadiran Illahi Robbi, karena atas perkenan-Nyalah penulis dapat menyelesaikan tugas akhir pembuatan skripsi ini walaupun hasilnya masih jauh dari harapan yang diinginkan.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi UNISMA BEKASI dan dalam Tugas Akhir ini penulis mengambil judul: “Pengaruh Latihan Modifikasi Olahraga Tradisional Dampu Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SDN Sukaindah 02 Sukakarya Bekasi”.

Dengan segala kerendahan hati penulis menyusun skripsi ini jauh dari sempurna, hal ini disebabkan terbatasnya hasil dan pengetahuan dalam penyusunan skripsi yang kami buat.

Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan perbaikan dimasa yang akan datang. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd.,M.Si., selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Kependidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu Kependidikan Universitas Islam “45” Bekasi.

4. Ibu Yunita Lasma Siregar, M.Pd., sebagai pembimbing yang telah membimbing dan mengarahkan penulis.
5. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Keguruan Ilmu Kependidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
6. Kedua orang tua, orang tersayang dan saudara-saudara yang telah membantu dan memberikan dorongan moril melanjutkan studi ke jenjang Sarjana.
7. Kepala Sekolah, Guru PJOK dan keluarga Besar SDN Sukaindah 02 Sukakarya Bekasi yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Keluarga besar angkatan 2019 yang selalu membantu dan mensupport dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.
9. Rekan-rekan sesama mahasiswa dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.

Semoga semua amal baiknya yang di berikan kepada penulis mendapat limpahan rahmat dan karunia dari Allah Swt, Amin ya robal alamin.

Akhirnya Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat dan berguna untuk perkembangan ilmu pengetahuan dan olahraga.

Terima kasih Wassalamualaikum wr,wb.

Bekasi, Februari 2024

Firman Rizqi Maulana Syah

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR JUDUL	
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAKSI	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Definisi Operasional	8
BAB II TINJAUAN TEORITIS DAN PENELITIAN RELEVAN	
A. Hakekat Pengaruh	12
B. Hakekat Latihan.....	12
C. Hakekat Olahraga Permainan Tradisional	19
D. Olahraga Permainan Tradisional Dampu	33
E. Modifikasi Olahraga Permainan Tradisional Dampu	36
F. Hakekat <i>Power</i> Otot Tungkai	39
G. Hakekat Ekstrakurikuler Futsal	40
H. Anggapan Dasar dan Hipotesis	44
I. Penelitian Relevan	46

BAB III	PROSEDUR PENELITIAN	
	A. Metode Penelitian	49
	B. Populasi dan Sampel	50
	C. Waktu dan Tempat Penelitian	52
	D. Desain dan Instrumen Penelitian	52
	E. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	56
	F. Program Latihan	58
BAB IV	HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	
	A. Deskripsi Data	63
	B. Pengujian Hipotesis	65
	C. Diskusi Penemuan	66
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan	67
	B. Saran-saran	67
DAFTAR PUSTAKA	69

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Program Latihan	59
Tabel 4.1. Hasil Penghitungan Rata-rata dan Simpangan Baku	63
Tabel 4.2. Hasil Penghitungan Normalitas Data Dari Tiap Distribusi	64
Tabel 4.3. Hasil Pengujian Homogenitas Data	64
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Hipotesis Menggunakan Uji-t	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Lapangan Permainan Dampu	35
Gambar 2.2	Latihan Modifikasi Olahraga Tradisonal dampu Melewati Box ..	38
Gambar 2.3	Latihan Modifikasi Olahraga Tradisonal dampu Melewati Tali...	39
Gambar 3.1	Desain Penelitian.....	53
Gambar 3.2	Langkah-langkah Penelitian.....	53
Gambar 3.3	Test Power Otot Tungkai	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Daftar Tabel Proses Hasil Tes Awal dan Tes Akhir	72
Lampiran 2	Tabel Tes Awal, Tes Akhir dan Peningkatan.....	73
Lampiran 3	Tabel Tes Awal	74
Lampiran 4	Tabel Tes Akhir	75
Lampiran 5	Tabel Peningkatan	76
Lampiran 6	Tabel Uji Normalitas Tes Awal	77
Lampiran 7	Tabel Uji Normalitas Tes Akhir	78
Lampiran 8	Tabel Uji Normalitas Peningkatan	79
Lampiran 9	Hasil Uji Homogenitas Tes Awal	80
Lampiran 10	Hasil Uji Homogenitas Tes Akhir.....	81
Lampiran 11	Hasil Uji Homogenitas Peningkatan	82
Lampiran 12	Hasil Uji Peningkatan	83
Lampiran 13	Tabel Nilai Distribusi t	84
Lampiran 14	Tabel Nilai Kritis L	85
Lampiran 15	Tabel Nilai Distribusi Z	86
Lampiran 16	Tabel Uji F	87
Lampiran 17	Surat Permohonan Penelitian	90
Lampiran 18	Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian	91
Lampiran 19	Daftar Frekwensi Pertemuan bimbingan	92
Lampiran 20	Surat Keputusan Pengangkatan Pembimbing	93

Lampiran 21	Dokumentasi / foto-foto Penelitian	94
Lampiran 22	Riwayat Hidup	110