

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT KATAK TERHADAP
POWER TUNGKAI PADA PEGIAT OLAHRAGA
TRADISIONAL KOTA BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Strata Satu
Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu
Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi



Oleh:

MUHAMAD RAMDAN KURNIA ILLAHI

41182191200023

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

2024

LEMBAR PERSTUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT KATAK TERHADAP *POWER* TUNGKAI
PADA PEGIAT OLAHRAGA TRADISIONAL KOTA BEKASI**

Oleh:

MUHAMAD RAMDAN KURNIA ILLAHI

41182191200023

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Dr. Dindin Abidin, M.Si

Bekasi, 23 Oktober 2024

Menyetujui

Ketua Program Studi PJKR

FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd

NIK. 45102072018005

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi

PENGARUH LATIHAN LOMPAT KATAK TERHADAP *POWER* TUNGKAI
PADA PEGIAT OLAHRAGA TRADISIONAL KOTA BEKASI

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

MUHAMAD RAMDAN KURNIA ILLAHI

41182191200023

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal, 23 Oktober 2024

Dan telah memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

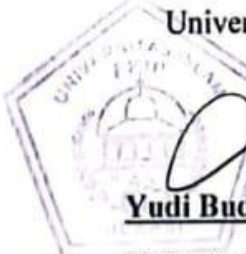

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd
Sekertaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd
Penguji 1 : Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd
Penguji 2 : Dr. Hj. Ekowati, S.Pd., M.Pd
Penguji 3 : Mia Kusumawati, M.Pd

()
()
()
()
()

Bekasi, 23 Oktober 2024

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45 Bekasi



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd
NIK: 45101022012015

SK Pembimbing



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : 134.a/ UNISMA.FKIP/ KD / V / 2024

TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

- Menimbang : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan
- Mengingat : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani
- Memperhatikan : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

MEMUTUSKAN

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Dr. Dindin Abidin, M.Si**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi
Nama : **Muhammad Ramdan Kurnia Illahi**
NPM : 41182191200023

Pengaruh Latihan Lompat Katak Terhadap Power Tungkai Pada Pegiat Olahraga Tradisional Kota Bekasi

- Kedua : Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Ganjil T.A. 2024/2025**
- Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana

DITETAPKAN DI : Bekasi
TANGGAL : 31 Mei 2024



Yudi Budianti, M.Pd
Dekan

Tembusan : Yth.

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip

Frekuensi Bimbingan



**KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Nama Mahasiswa : Muhamad Ramadan Kurnia Illahi
 NPM : 41182191200023
 Program Studi : PJKR
 Judul : Pengaruh Latihan Lompat Katar Terhadap Power
Tungkai Pada Pesiat Olahraga Tradisional
Kota Bekasi.
 Pembimbing : Dr. Dindin Abidin, M.Si

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	2/6 24	Bisulsi Instrumen dan Program Latihan	
2	3/6 24	Revisi Instrumen dan Program Latihan apda BAB I	
3	5/6 24	Perbaikan tata letak BAB I dan BAB II	
4	8/6 24	Perbaikan kalimat BAB I, dan BAB II dan teori, aplikasi BAB III	
5	10/6 24	Perbaikan Rumusan dan Judul skripsi dan Bab pada BAB I, II dan III	
6	15/7 24	Revisi BAB I dan BAB II dan III	
7	23/7 24	Revisi BAB II dan III dan Bab pada BAB IV	
8	7/8 24	Perbaikan BAB IV dan Bab pada Bab dan Bab Statistik	

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
9	20/8 24	Uraian Pembahasan BAB II dan BAB V	[Signature]
10	4/9 24	Pembahasan Paragraf BAB IV dan V	[Signature]
11	8/9 24	Arahan BAB IV Pembahasan BAB V	[Signature]
12	10/9 24	Arahan BAB V Pembahasan Lampiran	[Signature]
13	15/9 24	Lampiran tambahan, data pendukung dan lampiran	[Signature]
14	17/9 24	Arahan Pembahasan BAB dan Lampiran beserta fiducial Skripsi	[Signature]

Bekasi, 23 September 2024

Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek

[Signature]
 Dr. Arif Hidayat, M.Pd

LEMBAR PERYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhamad Ramdan Kurnia Illahi

Nomor Pokok Mahasiswa 41182191200023

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul, “Pengaruh Latihan Lompat Katak Terhadap *Power* Tungkai Pada Pegiat Olahraga Tradisional Kota Bekasi” ini benar benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, peencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karna hubungan material maupun non material, ataupun segala kemungkinanlain yang pada hakekatnya bukan karya saya secara orsinil dan outentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan saksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak ada tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakan integritas akademik institusi ini.

Bekasi, 25 September 2024

Yang membuat pernyataan



Muhamad Ramdan Kurnia Illahi

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Moto

Kalau mau menunggu sampai kita siap, kita hanya akan menghabiskan waktu kita untuk menunggu, jadi mulailah, karna sesuatu yang sudah dimulai harus diselesaikan

Jadilah baik untuk dirimu sendiri dan selalu berbuat baik untuk orang lain serta banggalah pada dirimu, dan jangan malu dengan cara orang lain melihatmu. Karna hidup bukan hanya untuk bertahan hidup tapi juga memberikan arti hidup

Jalani, Nikmati, Syukuri dan Jangan lupa berdoa

Berhentilah mengawatirkan masa depan syukuri hari ini dan hidup dengan sebaik-baiknya

(Muhamad Ramdan Kurnia Illahi)

Skripsi yang baik adalah skripsi yang selesai

(Dr. Dindin Abidin, M.Si)

Persembahan

Alhamdulillah segala puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan nikmat-nya. Sehingga penulisan ini dapat di selesaikan dengan baik. Dengan rasa bangga, karya ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua penulis, Bapak Saman dan Ibu Rosih, dua orang yang sangat berharga bagi penulis. Terimakasih atas kasih sayang, pengorbanan yang tiada lelah, serta doa-doa yang tiada henti di langitkan kepada penulis, serta dukungan yang tak terhingga, sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya hingga mendapatkan gelar sarjana ini. Terimakasih telah berjuang untuk kehidupan puteri bungsu kalian.
2. Bapak Dr. Dindin Abidin, M.Si selaku Pembimbing Skripsi. Yang telah banyak memberikan masukan, kritik, saran serta motivasi bagi penulis sehingga penulis dapat mengerjakan skripsi ini dengan tepat waktu. terimakasih banyak
3. Teruntuk Abang dan adik saya, IPDA. Syarifudin, S.Kom dan Fatimah Azzahra, yang selalu membersamai pahit dan manisnya kehidupan.
4. Teruntuk teman-teman seperjuangan di Prodi PJKR angkatan 2020, HIMOR 2020, Salam olahraga 2020, terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup selama perkuliahan
5. Amanda, seseorang di balik layar yang telah menemani, membantu mendengarkan keluh kesah penulis hingga saat ini.
6. Teruntuk Royan, Reza, Nissa dan teman teman yang saya tidak sebutkan 1 per satu. Terimakasih sudah menjadi sahabat yang baik, selama masa perkuliahan.

ABSTRAK

Muhamad Ramdan Kurnia Illahi 41182191200023, Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan Lompat Katak Terhadap *Power* Tungkai Pegiat Olahraga Tradisional Kota Bekasi”. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas 45 Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Lompat katak Terhadap *Power* Tungkai Pada Pegiat Olahraga Tradisional Kota Bekasi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan desain one group pretest-posttest. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pegiat olahraga tradisional kota Bekasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan Teknik purposive sampling dengan Teknik tersebut maka jumlah sampel yang didapat yaitu sebanyak 10 pegiat olahraga tradisional kota Bekasi.

Dari perhitungan statistic dapat dilihat nilai hasil data yang diperoleh dari tes *power* tungkai menunjukkan hasil rata rata pretest 30,10 dan posttest 47,50 dan untuk selisih hasil test yaitu sebesar 17,40. Dapat dilihat dari hasil uji T dengan nilai T hitung $10,54 > T$ Tabel 1.833 dan nilai signifikansi $\alpha = 0,05\%$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari Latihan lompat katak terhadap *power* tungkai pada pegiat olahraga tradisional Kota Bekasi.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan lompat katak secara signifikan meningkatkan *power* tungkai pada pegiat olahraga tradisional di Kota Bekasi, sehingga latihan ini dapat diterapkan sebagai metode yang efektif untuk mengembangkan kekuatan tungkai dalam konteks olahraga tradisional.

Kata Kunci : Latihan Lompat Katak, *Power* Tungkai, Pegiat Olahraga Tradisional

ABSTRAK

Muhamad Ramdan Kurnia Illahi, 41182191200023, presents a thesis titled “*The Impact of Frog Jump Training on Leg Power in Traditional Sports Practitioners of Bekasi City.*” This research is conducted under the Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas 45 Bekasi.

The objective of this study is to examine the effect of frog jump training on leg power among traditional sports practitioners in Bekasi City. The research employs an experimental method with a one-group pretest-posttest design. The population for this study comprises traditional sports practitioners in Bekasi City. Sampling was carried out using purposive sampling, resulting in a sample size of 10 traditional sports practitioners from Bekasi City.

Statistical analysis reveals that the average pretest score for leg power was 30.10, while the posttest average score was 47.50, indicating a difference of 17.40. The T-test results show a calculated T-value of 10.54, which exceeds the critical T-value of 1.833, with a significance level $\alpha = 0.05\%$. These findings indicate a significant impact of frog jump training on leg power among traditional sports practitioners in Bekasi City.

This research concludes that frog jumping training significantly increases leg strength in traditional sports practitioners in Bekasi City, so that this exercise can be applied as an effective method for developing leg strength in the context of traditional sports.

Keywords: Frog Jump Training, Leg Power, Traditional Sports Practitioners

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan bismilahirrahmanirrahim, puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahnya yang telah di berikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “PENGARUH LATIHAN LOMPAT KATAK TERHADAP *POWER* TUNGKAI PADA PEGIAT OLAHRAGA TRADISIONAL KOTA BEKASI”.

Penyusunan skripsi ini dibuat untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan untuk mendapatkan gelar strata 1 (S1), pada Universitas Islam 45 Bekasi Fakultas keguruan dan ilmu Pendidikan. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Penyusuna skripsi ini dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Si. Selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi.
4. Bapak Dr. Dindin Abidin, M.Si. Selaku Dosen Pembimbing Skripsi, yang selalu sabar dalam memberikan bimbingan serta masukan dan selalu memberikan motivasi yang berharga.

5. Ibu dan Bapak Dosen, serta Staff pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
6. Seluruh Pengurus Portina Kota Bekasi yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian
7. Saman dan Rosih selaku kedua orang tua, serta kakak dan adik saya,
8. Seluruh keluarga saya yang selalu memberikan saya semangat.
9. Pasangan, sahabat, teman teman seperjuangan saya yang selalu membantu memberikan dukungan kepada saya.
10. Serta beberapa pihak terkait yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Demikian skripsi ini dibuat atas dasar upaya serta dedikasi pengetahuan penulis dalam mengeksplorasi dan pengetahuan tentang topik yang dipilih. Semoga dapat bermanfaat bagi yang membacanya.

Bekasi, 23 Oktober 2024

Penyusun

Muhamad Ramdan Kurnia I

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSTUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	ii
LEMBAR PERYATAAN	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Definisi Oprasioal	6
BAB II	9
KAJIAN TEORI.....	9
A. Kerangka Teori	9
1. Hakikat Olahraga Tradisional	9
2. Hakikat Terompah Panjang.....	11
3. Hakikat Latihan	18

4. Hakikat Lompat Katak.....	19
5. Hakikat Power (Daya Ledak).....	20
B. Penelitian Relevan.....	21
C. Kerangka Berfikir.....	25
D. Hipotesis	27
E. Profil Portina Kota Bekasi	28
BAB III.....	30
METODOLOGI PENELITIAN.....	30
A. Metode Penelitian.....	30
B. Populasi dan Sampel	32
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	33
D. Desain dan Instrument Penelitian	34
E. Prosedur Analisis Data	38
F. Program Latihan.....	40
BAV IV.....	42
HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA.....	42
A. Deskripsi Data.....	42
B. Hasil Penelitian	43
C. Uji Hipotesis	45
D. Pembahasan	45
BAB V.....	47
KESIMPULAN DAN SARAN.....	47
A. Kesimpulan	47
B. Saran- Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	52

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2 1 Penelitian Relevan.....	25
Tabel 4 1 Deskripsi Hasil Tes Vertical Jump.....	42
Tabel 4 2 Uji Normalitas Liliefors.....	43
Tabel 4 3 Uji Homogenitas Data.....	44
Tabel 4 4 Uji Hipotesis.....	45
Tabel 4 2 Uji Normalitas Liliefors.....	36
Tabel 4 3 Uji Hipotesis.....	38

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2 1 Lapangan terompah panjang	13
Gambar 2 2 Terompah Panjang	13
Gambar 2 3 Latihan lompat katak	19
Gambar 2 4 Kerangka Berfikir	27
Gambar 2 5 Langkah - Langkah Penelitian.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 1 Data Mentah Hasil Penelitian	52
Lampiran 1 2 JUMLAH, MEAN, STANDAR DEVIASI, DAN VARIAN	54
Lampiran 1 3 UJI NORMALITAS LILIEFORS	56
Lampiran 1 4 Uji Homogenitas	59
Lampiran 1 5 Uji Hipotesis	60
Lampiran 1 6 Table Uji Normalitas Liliefors	61
Lampiran 1 7 Tabel Uji Homogenitas	62
Lampiran 1 8 Tabel T Uji Hipoteisis	63
Lampiran 1 9 Program Latihan	64
Lampiran 1 10 SK Pembimbing	79
Lampiran 1 11 Surat Izin Permohonan Penelitian	80
Lampiran 1 12 Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian	81
Lampiran 1 13 Frekuensi Bimbingan	82
Lampiran 1 14 Dokumentasi Penelitian	84
Lampiran 1 15 Absen	89
Lampiran 1 16 Daftar Riwayat Hidup	90

SURAT BEBAS PLAGIASI



UNIVERSITAS ISLAM "45" FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME Nomor : /Perpustakaan-PL/007/AE-DS/E/IX/2024

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Muhamad Ramdan Turnia Illahi
NPM : 41182101200023
Program Studi : PJKE

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Pengaruh Latihan Lompat Katat Terhadap power Tungkai
pada Peotat Olahraga Tradisional Kota Bekasi

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 20% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 17 September 2024

Mengetahui,
Kepala Program Studi

(.....)

Staf Perpustakaan FKIP



(.....)

Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$