

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT KATAK TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI CABANG
OLAHRAGA ATLETIK NOMOR PERTANDINGAN LOMPAT JAUH PADA SISWA
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER ATLETIK
SMK TERATAI PUTIH GLOBAL 2 BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Meraih Gelar Sarjana
Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45



Oleh:

**MUHAMMAD ALWI AL – HADAD
41182191180087**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

Pengaruh Latihan Lompat Katak Terhadap Power Otot Tungkai Cabang Olahraga
Atletik Nomor Pertandingan Lompat Jauh Pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik
SMK Teratai Putih Global 2 Bekasi

Oleh:

Muhammad Alwi Al – Hadad

41182191180087

Telah Disetujui Oleh

Pembimbing



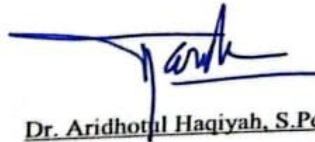
Dr. Hasan Basri, M.Pd.

Bekasi, 23 April 2025

Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR FKIP

UNISMA BEKASI



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

NIK. 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

Pengaruh Latihan Lompat Katak Terhadap Power Otot Tungkai Cabang Olahraga
Atletik Nomor Pertandingan Lompat Jauh Pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik
SMK Teratai Putih Global 2 Bekasi

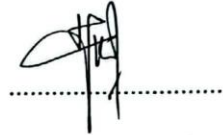
Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada tanggal 23 april 2025

Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

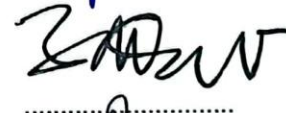
Ketua : Yudi Budianti, S.Pd, M.Pd.



Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.



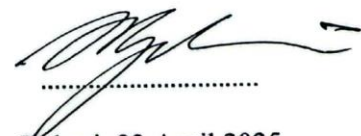
Anggota : Dr. Bujang, M.Si.



Anggota :Dr. Hj. Ekowati, S.Pd, M.Pd



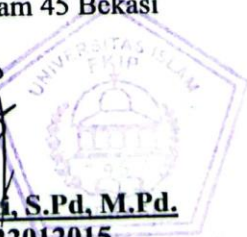
Anggota : Dani Nur Riyadi, M.Pd



Bekasi, 23 April 2025

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45 Bekasi



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



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 : 078.e/ UNISMA.FKIP/ KD / XII / 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. Hasan Basri, M.Pd**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi

Nama : **Muhammad Alwi Al - Hadad**

NPM : 41182191180087

Pengaruh Latihan Lompat Katak Terhadap ~~Peningkatan~~ Power Otot Tungkai Cabang Olahraga Atletik Nomor Pertandingan Lompat Jauh Pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMK Teratai Putih Global 2 Bekasi

- Kedua : Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester Genap 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 : 23 Desember 2024


Yudi Budianti, M.Pd
Dekan

Tembusan : Yth.

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



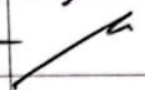
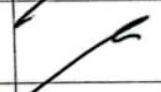
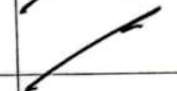
KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Muhammad Alwi Al-Habib
NPM : 1182191180087
Program Studi : Pembekesrek
Judul : Pengaruh latihan lompat katak Terhadap Peningkatan
Power otot Turakoi Cabang olahraga Atletik
Nomor Pertandingan lompat jauh Pada Siswa
Ekstrakurikuler Atletik smk Teratai Putih Global 2
Bekasi
Pembimbing : Dr. Hasan Basri M-Pd

KEGIATAN BIMBINGAN

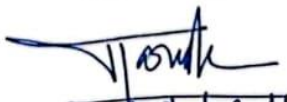
NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	23-12-2024	Sk. Bimbingan ✓ BAB I - II	
2	13-01-2025	Power Bab I x II	
3	17-01-2025	Power Bab II, lompat Bab III lompat	
4	20-01-2025	Revisi lompat	
5	23-01-2025	Bab III Metode + Power lompat	
6	30-01-2025	Revisi lompat	
7	4-02-2025	Konsultasi penyusunan Data	
8	7-02-2025	Revisi BAB III Penyusunan lompat	

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
9	12-02-2025	Tahap Refor + Ref Masing	
10	18-03-2025	Jurnal Penelitian yg telah selesai	
11	21-03-2025	Bab IV & V	
12	24-03-2025	Revisi Bab IV + V	
13	7-04-2025	Lampiran direvisi	
14	11-04-2025	Aceksi revisi PPT dll	

Bekasi, 16 April 2025 :

Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek


 Dr. Aristotel Haryanto, M.Pd.

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Alwi Al - Hadad
NPM : 41182191180087
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "*Pengaruh Latihan Lompat Katak Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Cabang Olahraga Atletik Nomor Pertandingan Lompat Jauh Pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMK Teratai Putih Global 2 bekasi*", ini benar-benar penulis kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pengambilan karya orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan penulis yang pada hakekatnya bukan merupakan karya penulis secara orisinil dan otentik. Bila dikemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, penulis bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

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

Bekasi, 23 April 2025

Penulis


Muhammad Alwi Al – Hadad

ABSTRAK

Muhammad Alwi Al - Hadad, NPM: 41182191180087, Pengaruh Latihan Lompat Katak Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Cabang Olahraga Atletik Nomor Pertandingan Lompat Jauh Pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMK Teratai Putih Global 2 bekasi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam 45 Bekasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah melalui lompat katak ini berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan power otot tungkai pada siswa Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMK Teratai Putih Global 2 bekasi. Metode penelitian menggunakan metode penelitian eksperimen, sedangkan populasi penelitian ini adalah Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMK Teratai Putih Global 2 bekasi yang berjumlah 13 orang. Dalam penelitian ini semua populasi dijadikan sampel, dengan menggunakan teknik total sampling. Dari hasil analisis data, penelitian ini menunjukkan bahwa latihan lompat katak ini dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan power otot tungkai pada siswa Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMK Teratai Putih Global 2 bekasi dengan deskripsi statistic dengan nilai rata-rata sebesar 2,225 standar deviasi sebesar 0,45. Berdasarkan hasil perhitungan uji t dapat dilihat nilai signifikansi lebih sebesar 13,28 lebih kecil dari 0.05 yang artinya terdapat pengaruh latihan lompat katak terhadap hasil kemampuan power otot tungkai pada siswa Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMK Teratai Putih Global 2 bekasi.

Kata kunci: Latihan, Lompat Katak, Power Otot , dan Lompat Jauh

ABSTRACT

Muhammad Alwi Al - Hadad, NPM: 41182191180087, The Effect of Frog Jump Exercise on Increasing Leg Muscle Power in Athletics Sports Branch Long Jump Competition Number in Extracurricular Athletics Students of SMK Teratai Putih Global 2 Bekasi. Faculty of Teacher Training and Education. Islamic University 45 Bekasi. This study aims to determine whether through this frog jump has a significant effect on leg muscle power ability in Extracurricular Athletics Students of SMK Teratai Putih Global 2 Bekasi. The research method uses an experimental research method, while the population of this study is 13 Extracurricular Athletics Students of SMK Teratai Putih Global 2 Bekasi. In this study, all populations were sampled, using the total sampling technique. From the results of data analysis, this study shows that frog jump training can provide a significant effect on increasing leg muscle power capabilities in Extracurricular Athletic Students of SMK Teratai Putih Global 2 Bekasi with a statistical description with an average value of 2.225 standard deviation of 0.45. Based on the results of the t-test calculation, it can be seen that the significance value is more than 13.28, which is smaller than 0.05, which means that there is an effect of frog jump training on the results of leg muscle power capabilities in Extracurricular Athletic Students of SMK Teratai Putih Global 2 Bekasi.

Keywords: Exercise, Frog Jump, Muscle Power, and Long Jump

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan segala rahmatnya, sehingga penulisan skripsi ini telah dapat diselesaikan dengan baik. Penyusunan skripsi ini disajikan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi sarjana satu pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

Dalam penyusunan skripsi ini banyak diperoleh bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung yang berupa tenaga dan pikiran, sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu perkenankanlah saya untuk mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya dan penghargaan yang setinggi-tinggi kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Amin, S.P.d , M.Si, selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M. Pd., sebagai Kepala Program Studi Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
4. Bapak Dr. Hasan Basri, M.Pd., selaku pembimbing sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi

6. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam 45 Bekasi.
7. Bapak Drs. Tatang Apendi, MA., selaku Kepala Sekolah SMK Teratai Putih Global 2 Bekasi yang telah mengizinkan penelitian hingga penelitian ini berjalan dengan lancar.
8. Siswa Siswi Peserta Ekstrakurikuler SMK Teratai Putih Global 2 Bekasi yang telah membantu penelitian ini hingga penelitian ini berjalan dengan lancar.
9. Kedua orang tua kami tercinta yang selalu mendo'akan penulis agar berhasil dalam mencapai cita-cita.

Tidak ada sesuatu yang penulis perbuat untuk dapat membalas budi baiknya, kecuali hanya mendo'akan semoga amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapat imbalan dari Allah SWT, Amin.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Bekasi, 23 April 2025

Penyusun,

Muhammad Alwi Al – Hadad

4118219118008

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Definisi Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN TEORITIS	8
A. Hakikat Power Otot Tungkai	8
B. Hakikat Olahraga Atletik	11
C. Hakikat Lompat Jauh	16
D. Hakikat Latihan.....	21
E. Penelitian Yang Relevan.....	30
F. Kerangka Berfikir	33
G. Profil SMK Teratai Putih Global 2 Bekasi.....	34
H. Hipotesis Penelitian.....	36
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	37
A. Metode Penelitian	37
B. Populasi dan Sampel.....	37
C. Waktu dan Tempat Penelitian	38
D. Desain dan Langkah-Langkah Penelitian.....	39
E. Instrumen Penelitian	40
F. Prosedur Analisis Data.....	42
BAB IV ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN	45
A. Deskripsi Data.....	45

B. Uji Prasyarat Analisis	46
C. Uji Hipotesis	48
D. Diskusi Penemuan.....	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran – saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian yang relevan tes awal	32
Tabel 2. 2 Penelitian yang relevan tes akhir	32
Tabel 4. 1 Perolehan data Tes awal dan Tes akhir	45
Tabel 4. 2 Hasil Uji Normalitas Dengan Menggunakan Uji Liliefors	47
Tabel 4. 3 Hasil Perhitungan Uji Homogenitas	48
Tabel 4. 4 Uji Hipotesis	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Otot Tungkai Bawah dan Otot Tungkai Atas.....	9
Gambar 2. 2 Awalan Lompat Jauh.....	18
Gambar 2. 3 Tolakan Lompat Jauh.....	19
Gambar 2. 4 Sikap badan di udara	20
Gambar 2. 5 Mendarat.....	20
Gambar 2. 6 Lapangan Lompat Jauh	21
Gambar 2. 7 Otot tungkai atas dan bawah	27
Gambar 2. 8 Gerakan lompat katak	30
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	39
Gambar 3. 2 Langkah-langkah penelitian	40
Gambar 3. 3 Instrumen tes (standing board jump).....	42



UNIVERSITAS ISLAM 45 (UNISMA)
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8801027, 8802015, 8808851-54
Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN

No. 20 /PJKR-II/IV/2025

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR),
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi dengan ini
menerangkan bahwa:

Nama	: Muhammad Alwi Al-Hadad
NPM	: 41182191100087
Judul Skripsi	: pengaruh latihan Lompat Katak Terhadap Power otot Tungkai cabang Olahraga Atletik
Pembimbing	: Nombor Perbandingan Lompat Jauh Pada sisi Kiri Ekstra Kurikuler Atletik SMK Telatai Pufih Global 2 Bekasi Dr. Hasan Basri M.Pd

Telah melakukan pengujian plagiasi terhadap dokumen proposal skripsinya
menggunakan iThenticate dengan hasil 15%.

Demikian surat keterangan ini diberikan agar digunakan sebagaimana mestinya.

Bekasi, 14 April 2025

Dr. Ardihotu Haryah, M.Pd
Kaprodi PJKR

