

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat dan karunianya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan baik dengan waktu yang telah direncanakan. Skripsi berjudul “ **Perbedaan Pengaruh Latihan Lompat Gawang Dan Naik Turun Tangga Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Ekskul Anggar Man 2 Model Medan Tahun 2018** ”

Penulis menyadari, keberadaan skripsi ini bagai setetes air dilaut yang tak punya apa-apa, namun dalam penyelesaiannya sangat banyak mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Selanjutnya penulis sadar bahwa selaku manusia biasa tak luput dari kesalahan “ Tidak ada gading yang tidak retak, kalau tidak retak, bukanlah gading. Tidak ada manusia yang tidak punya kesalahan, kalau tidak punya kesalahan bukanlah manusia”.

Oleh karena itu, penulis menyampaikan mohon maaf yang setinggi-tingginya dan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada semua pihak yang telah membantu penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan kuliah tepat pada waktunya dengan pembuatan skripsi ini. Secara khusus saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof.Dr.Syawal Gultom,M.Pd. Selaku Rektor Universitas Negeri Medan.
2. Bapak Dr. Budi Valianto, M.Pd. Sebagai Dekan FIK UNIMED
3. Bapak Drs. Suharjo, M.Pd, Sebagai Wakil Dekan I FIK UNIMED
4. Bapak Syamsul Gultom, S.KM, M.kes Wakil Dekan II FIK UNIMED
5. Bapak Drs. Mesnan, M.Kes Wakil Dekan III FIK UNIMED.
6. Bapak Drs. Suryadi Damanik, M.Kes Ketua Jurusan PJKR FIK UNIMED

7. Bapak Usman Nasution, S.Pd, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan PJKR FIK UNIMED.
8. Bapak Zen Fadli S.Pd, M.Pd, sebagai pembimbing Skripsi yang selama ini telah membimbing saya dalam penyelesaian Skripsi ini.
9. Para Dosen dan Asisten Dosen, Staf administrasi dan perlengkapan di lingkungan FIK UNIMED
10. Bapak Saiful Adrian S.Pd, yang membantu saya dalam pembentukan model – model latihan
11. Abang Jabal Hidayat selaku Pelatih Garuda Man 2 Model Medan yang telah memberi izin kepada penulis untuk dapat melaksanakan penelitian.
12. Kepada orang paling special Maidina Lubis yang selalu memberi motivasi kepada saya mengerjakan skripsi ini.
13. Terkhusus keluarga tercinta terutama kedua orang tua saya: Abdul Husin Ritonga (ayah) dan Hafidah Sirait (ibu), Taufik Rizal Ritonga (adik pertama), Indra Hidayat Ritonga (adik kedua), seluruh keluarga besar yang terkasih.
14. Buat Garuda Man 2 Model Medan yang telah banyak membantu dan menjadi bahan penelitian saya.
15. Tidak lupa penulis juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya Delfina Siregar yang memberi dorongan dan motivasi serta membantu menyelesaikan skripsi ini.
16. Buat sekolah Man 2 Model Medan yang telah membolehkan melakukan Penelitian dan tes.

17. Terimakasih kepada teman dekat saya Dwi Nofriyanto dan Isnan Kurniawan yang selalu membantu saya

Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang turut serta memberikan bantuan dan sumbangan pemikiran selama penulis mengikuti perkuliahan.

Akhir kata penulis mengharapkan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan semoga skripsi ini bermanfaat dalam memperkaya ilmu Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Medan, Januari 2019

Penulis

Mubarok Kurrahman Ritonga

Nim : 6142111009

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. LatarBelakangMasalah.....	1
B. IdentifikasiMasalah.....	8
C. PembatasanMasalah.....	9
D. RumusanMasalah.....	9
E. TujuanPenelitian.....	9
F. ManfaatPenelitian.....	10
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. KerangkaTeoritis.....	11
1. HakikatLatihan.....	11
1.1. Hakikat LompatGawang.....	27
1.2. Hakikat Naik Turun Tangga.....	31
1.3 OtotTungkai.....	35
1.4 DayaLedakOtot Tungkai.....	36
1.5 HakikatAnggar.....	38
B. KerangkaBerfikir.....	46
C. Hipotesis.....	47

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

1. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	48
2. Populasi dan Sampel .....	48
3. Metodologi Penelitian .....	49
4. Desain Penelitian .....	50
5. Instrumen Penelitian .....	50
6. Prosedur Penelitian .....	51
7. Teknik Analisis Data .....	53

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	55
B. Pembahasan .....	61

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	65
B. Saran .....	66

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>69</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>70</b>
-----------------------	-----------

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan Lompat Gawang .....	71
Program Latihan Naik Turun Tangga. ....	77
2. Hasil Test Pretest Dan Postest .....	83
3. Uji Normalitas Latihan Lompat Gawang Dan Naik Turun Tangga.....	88
4. Uji Homogenitas Latihan Lompat Gawang Dan Naik Turun Tangga ...	92
5. Uji T Daya Ledak Otot Tungkai Lompat Gawang .....	93
6. Uji T Daya Ledak Otot Tungka Naik Turun Tangga.....	94
7. Uji T Daya Perbedaan Latihan Yang Lebih Baik Antara Latihan Lompat Gawang Dan Naik Turun Tangga. ....	95
8. NILAI KRITIS UNTUK UJI LILIEFORS .....	99
9. Daftar Nilai F. ....	100
10. Daftar Nilai Persentil Untuk Distribusi t. ....	101

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY