

**PENGARUH LATIHAN *HURDLE HOPS* UNTUK MENINGKATKAN
KEKUATAN OTOT TUNGKAI PADA SISWA PUTRA
EKSTRAKURIKULER RENANG DI SMAN 15 SURABAYA**

SKRIPSI



LUTHFI FADLILLAH FIRMANA

NIM 165900096

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA FAKULTAS KEGURUAN
DAN ILMU PENDIDIKAN PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

2020

**PENGARUH LATIHAN *HURDLE HOPS* UNTUK MENINGKATKAN
KEKUATAN OTOT TUNGKAI PADA SISWA PUTRA
EKSTRAKURIKULER RENANG DI SMAN 15 SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
Untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani

LUTHFI FADLILLAH FIRMANA

NIM 165900096

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Luthfi Fadlillah Firmana
NIM 165900096

Judul Penelitian : Pengaruh Latihan *Hurdle Hops* Untuk
Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai
Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler
Renang di SMAN 15 Surabaya

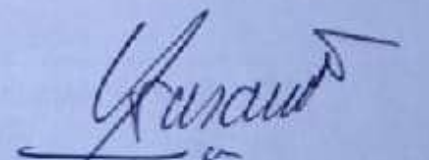
Telah memenuhi syarat dan disetujui untuk diuji.

Mengetahui
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani,



Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd
NPP.1002560/DY

Surabaya, 19 Januari 2020
Dosen Pembimbing,



Drs. Ismawandi B.P., M.Pd. AIFO
NIDN.0713036802



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. NgagelDadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234
Kampus II : Jl. DukuhMenanggal XI Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

<http://fkip.unipasby.ac.id/>

PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Luthfi Fadlillah Firmana
NIM : 165900096
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Hurdle Hops* Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Renang di SMAN 15 Surabaya

Skripsi ini telah diuji dan disetujui oleh Panitia Ujian Skripsi Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya:

Pada hari : Kamis
Tanggal : 30 Januari
Tahun : 2020

Panitia Ujian Skripsi:

1. Ketua


Dr. Suharti., S.H., M.Si.

2. Sekretaris


Dr. Endang Mastuti Rahayu., M.Pd.

3. Anggota


Dr. Suharti., M.Sz, M.Pd., AIFO, FIT

4. Anggota


Drs. Ismawandi B.P., M.Pd., AIFO.

KATA PENGANTAR

Assala,ualaikum Wr. Wb.

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat serta kasih-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang mengambil judul “Pengaruh Latihan Hurdle Hops Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Renang di SMAN 15 Surabaya”, Tujuan pembuatan skripsi ini untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) bagi mahasiswa program studi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan jurusan Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Terselesakainya skripsi ini tidak lepas dari bantuan, arahan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, saya mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. Marianus Soebandowo, MS., Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak Dr. Suhari, S.H., M.Si., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Bapak Dr. Muhammad Muhyi Faruq, M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,
4. Bapak Dr. Sumardi, M.Kes., Dosen Pembimbing yang memberikan bimbingan, arahan dan dukungan dalam pembuatan skripsi.
5. Kepala sekolah SMP Hang Tuah 1 Surabaya yang telah memberikan tempat ijin untuk melakukan pengambilan data penelitian.
6. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan support.
7. Teman-teman kelas A angkatan 2016 khususnya grup bismillah sarjana 2020 (Angga Amblek, Lutfi Brewok, Pk. Martin, Pk. Daru, Hilal, Ubedilla, Aji Koplek, dan Fadly Setiawan.

Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dan penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Surabaya, 19 Januari 2020
Penulis

Luthfi Fadlilah Firmana

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Luthfi Fadlillah Firmana
NIM : 165900096
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri; bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat

Surabaya, 19 Januari 2020
Yang membuat pernyataan,



Luthfi Fadlillah Firmana

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Pengesahan.....	iii
Pernyataan Keaslian	iv
Abstrak.....	v
Abstract.....	vi
Motto.....	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi.....	x
Daftar Gambar.....	xi
Daftar Tabel	xii
Daftar Lampiran	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah	3
D. Tujuan Penelitian	3
E. Manfaat Penelitian	3

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Dasar Teori.....	5
1. Sejarah Renang.....	5
2. Teknik Dasar Renang Gaya Bebas.....	7
3. Pengertian Latihan	10
4. Tujuan Latihan	11
5. Prinsip-Prinsip Latihan	11

6. <i>Hurdle Hops</i>	13
7. Kekuatan Otot Tungkai	14
B. Tinjauan Penelitian Yang Relevan	14
C. Kerangka Konseptual	15
D. Hipotesis	16

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian	17
B. Populasi dan Sampel Penelitian	18
C. Variabel Penelitian	19
D. Instrumen Penelitian	20
E. Teknik Pengumpulan Data	21
F. Teknik Analisis Data	22

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	23
B. Pembahasan	28

BAB V PENUTUP

A. Simpulan	31
B. Saran	31

DAFTAR PUSTAKA	33
----------------------	----

LAMPIRAN	35
----------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Posisi Tubuh	7
2.2 Gerakan Kaki	8
2.3 Gerakan Lengan	9
2.4 Gerakan Kordinasi Gerak.....	10
2.5 <i>Hurdle Hops</i>	14

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Nomor-Nomor Renang Yang Dikategorikan	6
3.1 Kerangka Konseptual	16
3.1 Desain Penelitian.....	17
3.2 <i>Ordinal Pairing</i>	19
4.1 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	23
4.2 Analisis Deskriptif	25
4.3 Uji Normalitas	26
4.4 Uji Homogenitas	27
4.5 Uji Paired Sampel Test.....	27
4.6 Uji-T.....	29
4.7 Hasil Analisis Uji-T Statistik	30

DAFTAR LAMPIRAN

1. Berita Acara Bimbingan Skripsi	35
2. Surat Ijin Penelitian.....	36
3. Surat Balasan Penelitian.....	37
4. Format Revisi Skripsi.....	38
5. Program Pelatihan <i>Hurdle Hops</i>	39
6. Dokumentasi Lapangan.....	43