

**PENGARUH LATIHAN *LOMPAT KIJANG* DAN *SQUAT JUMP*  
TERHADAP KEKUATAN OTOT TUNGKAI  
PADA SISWA PUTRA KELAS VIII  
SMP NEGERI 2 BANYUDONO**

**SKRIPSI**

Disusun untuk memperoleh gelar sarjana terapan Fisioterapi pada Program Studi DIV  
Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta



Oleh  
**ERNA RAHAYU NING TIAS**  
**E2013018**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH SURAKARTA  
2017**

**PENGARUH LATIHAN *LOMPAT KIJANG* DAN *SQUAT JUMP*  
TERHADAP KEKUATAN OTOT TUNGKAI  
PADA SISWA PUTRA KELAS VIII  
SMP NEGERI 2 BANYUDONO**

**SKRIPSI**

Disusun untuk memperoleh gelar sarjana terapan Fisioterapi pada Program Studi  
DIV Fisioterapi STIKES ‘ Aisyiyah Surakarta

Oleh  
**ERNA RAHAYU NING TIAS**  
E2013018

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ‘ AISYIYAH SURAKARTA  
2017**

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul :

**PENGARUH LATIHAN *LOMPAT KIJANG* DAN *SQUAT JUMP*  
TERHADAP KEKUATAN OTOT TUNGKAI  
PADA SISWA PUTRA KELAS VIII  
SMP NEGERI 2 BANYUDONO**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi sarjana Fisioterapi pada Program Studi Diplomka IV Fisioterapi STIKES ‘ Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapat gelar kesarjanaan di lingkungan STIKES ‘ Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata ada dikemudian hari penulis skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia bertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKES ‘ Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, November 2017

Erna Rahayu Ning Tias  
E2013018

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik STIKES ‘ Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Erna Rahayu Ning Tias

NIM : E2013018

Jenis Karya : Skripsi

Judul : Pengaruh Latihan Lompat Kijang dan Squat Jump Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 2 Banyudono.

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non exclusive Royalty-Free Right*) kepada STIKES ‘ Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. STIKES ‘ Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta

Pada Tanggal : Novmber 2017

Yang menyatakan

(Erna Rahayu Ning Tias)

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi dengan judul :

### **PEGARUH LATIHAN *LOMPAT KIJANG* DAN *SQUAT JUMP* TERHADAP KEKUATAN OTOT TUNGKAI PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP N 2 BANYUDONO**

Dinyatakan telah disetujui diujikan pada sidang skripsi Program Studi DIV  
Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, November 2017

Pembimbing I

Pembimbing II

Eddy Triyono, SSt.FT, M.Or  
NIK.123.10.14

Indarwati,SKM, M.Kes  
NIK. 07.04.93

Mengetahui  
Kaprosdi DIV Fisioterapi

Maskum Pudjianto SPh,SPd,MKes  
NIDK.9906000450

## PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul :

**PENGARUH LATIHAN *LOMPAT KIJANG* DAN *SQUAT JUMP*  
TERHADAP KEKUATAN OTOT TUNGKAI  
PADA SISWA PUTRA KELAS VIII  
SMP NEGERI 2 BANYUDONO**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Fisioterapi pada program Studi DIV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah diujikan pada sidang skripsi pada tanggal November 2017 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi DIV Fisioterapi STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, November 2017

Mengesahkan,

- |         |   |         |
|---------|---|---------|
| Penguji | 1. <u>Winarni, S.SiT., MPH</u><br>NIDN. 0622087101      | (.....) |
|         | 2. <u>Eddy Triyono, SSt.FT., M.Or</u><br>NIK. 123.10.14 | (.....) |
|         | 3. <u>Indarwati,SKM,M.Kes</u><br>NIK. 07.04.93          | (.....) |

Mengetahui  
Kaprosdi DIV Fisioterapi

Maskum Pudjianto SPh,SPd,MKes  
NIDK.9906000450

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada :

**Eddy Triyono, SSt.FT., M.Or**

**Indarwati, M.Kes**

Selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberi pengarahan, diskusi dan bimbingan serta persetujuan sehingga proposal skripsi dapat selesai dengan baik.

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Alhamdulillahirobil'alamin, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini. Berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan *Lompat Kijang* Dan Latihan *Squat Jump* terhadap Kekuatan Otot Tungkai Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP N 2 Banyudono".

Proposal ini disusun sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Terapan Fisioterapi pada program studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta. Penyusunan proposal ini banyak dukungan dan bantuan berbagai pihak baik berupa saran, motivasi, materi, dan bimbingan. Oleh karena itu, perkenankan penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Mulyaningsih, S.Kep.Ns, M.Kep. selaku Ketua STIKES 'Aisyiyah Surakarta.
2. Maskum Pudjianto SPh,SPd,Mkes selaku Ketua Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta.
3. Eddy Triyono, SSt.FT,M.Or sebagai pembimbing I dan penguji yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing proposal.
4. Indarwati, M.Kes sebagai pembimbing II dan penguji yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing proposal.
5. Kedua orang tua yang selalu memberikan semangat dalam mengerjakan skripsi ini, selalu memberi dukungan dan doa.
6. Kepada kepala sekolah SMP N 2 Banyudono yang telah memberikan ijin kepada saya untuk melakukan penelitian sampai selesai.
7. Seluruh dosen Program Studi DIV Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan motivasi kepada penulis, dari awal hingga selesainya penulisan ini.

8. Kepada adik-adik kelas VIII SMP N 2 Banyudono yang telah membantu dan mengikuti penelitian ini di sekolah.
9. Teman-teman DIV Fisioterapi angkatan 2013 yang sedang sama-sama berjuang.
10. Kepada segenap pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Mudah-mudahan Allah SWT membalas segala amalan yang mereka perbuat dan dapat menjadi manifestasi ibadah kepada-Nya Amin.

Penulis menyadari masih terdapat keterbatasan dalam menyusun proposal ini. Maka penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Semoga proposal ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya. Apabila ada kesalahan baik isi maupun tulisan, penulis mohon maaf.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Surakarta, 26 Mei 2017

Penulis