

ABSTRAK

ABDUL TAHIR BURUI NIM : 832 408 142 Pengaruh Pelatihan Plyometerik *Single Leg Tuck Jump* Terhadap Kemampuan Power Tungkai Pada Siswa SMA Negeri 2 Lomboto..

Tujuan yang dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Pelatihan Plyometerik *Single Leg Tuck Jump* Terhadap Kemampuan Power Tungkai Siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 2 Limboto.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dilakukan pada siswa EkstraKurikuler sepak bola SMA Negeri 2 Limboto yang ditarik secara random. Dalam pengambilan datanya, peneliti memberikan materi pelatihan *Single Leg Tuck jump* Terhadap Kemampuan Power Tungkai pada cabang olahraga sepak bola metode yang digunakan adalah metode eksperimen dan desain penelitian dengan teknik horizontal lompat tegak tanpa awalan.

Melalui hasil peatihan ini, peneliti dapat menganalisis data secara statistik untuk mendapatkan nilai yang baik tentang kemampuan power tungkai siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Limboto dalam melakukan lompatan tegak tanpa awalan. Dari angka peningkatan kemampuan ini, yang diamati berdasarkan jauhnya lompatan dengan menggunakan meter sebagai alat pengukur,

Dalam penelitian ini, data tes awal dan tes akhir memiliki perbedaan yang cukup signifikan. Dimana, pada tes akhir dapat dimengerti bahwa kemampuan *power tungkai* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Limboto mengalami peningkatan setelah melakukan pelatihan *plyometrik Single Leg Tuck Jump*.

Sesuai dengan hasil analisis dan pembahasannya: hipotesis yang berbunyi terdapat pengaruh Pelatihan Plyometerik *Single Leg Tuck Jump* terhadap kemampuan power tungkai pada siswa ekstrakurikuler sepak bola sebelum dan sesudah latihan, dinyatakan diterima dan teruji kebenarannya. Hal ini dibuktikan melalui hasil perhitungan, dimana diperoleh harga t_{hitung} 92.05 sedangkan dari daftar tersebut diperoleh t_{daftar} sebesar 36,1 ternyata harga t_{hitung} telah berada diluar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan dapat menerima H_1 .

Kata kunci:

Kemampuan power tungkai sepak bola, plyometerik *single leg tuck jump*