

ABSTRAK

Lopuo, Ibrahim. 2014. *Pengaruh Pelatihan Side Jump terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Kelas XI Putera MAN Model Gorontalo*. Skripsi yang di buat ini dibawah bimbingan Prof. Dr. H. Hariadi Said, MS dan Dr. Hj. Aisah R. Pomatahu, Dra., M.Kes

Adapun bagian yang menjadi permasalahan saya dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh pelatihan *side jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada siswa kelas XI putera MAN Model Gorontalo dan seberapa besar pengaruhnya.

Penelitian ini dilakukan dengan cara untuk mengukur hasil dari *pre-test* dan *pos-test* daya ledak otot tungkai, dengan cara berdiri di depan dinding yang berskala sentimeter dengan posisi menyamping dan meloncat sebanyak 3 set.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan “ *One Group Pre Test And Post Test*”. Dengan jumlah sampel 20 orang dan diambil secara acak.

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh $t_{observasi} = 13,48$ dari tabel nilai t atau t_{tabel} pada alfa $\alpha = 0.05$; $dk = n-1$ ($20-1 = 19$) diperoleh harga $t_{tabel} = 1.729$. dengan demikian $t_{observasi}$ lebih besar dari pada t_{tabel} , kriteria pengujian menyatakan bahwa tolak H_0 jika $t_{observasi} (to) > (tt)$, oleh karena itu Hipotesis alternative H_a dapat diterima atau terdapat pengaruh pelatihan *side jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada siswa kelas XI putera MAN Model Gorontalo.

Kata Kunci: Latihan *side jump* dan daya ledak otot tungkai