

PERBANDINGAN LATIHAN BARRIER HOP DAN PLYOMETRIK BOX JUMP TERHADAP KEMAMPUAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA SISWA KELAS X PUTRA MAN MODEL GORONTALO

Abdul Latif Ali ¹⁾, Sarjan Mile²⁾, Marsa Lie Tumbal³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Abdul Latif ALi)
abdullatif@yahoo.co.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Sarjan Mile)
sarjan.mile@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Marsa Lie Tumbal)
marsalie@yahoo.co.id

Abstrak

ABDUL LATIF ALI. 832 410 067 “Perbandingan Latihan Barrier Hop Dan Plyometrik Box Jump Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Kelas X Putra MAN Model Gorontalo”. Skripsi yang dibuat dibawah bimbingan Drs. Sarjan Mile, MS dan Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd

Tujuan penelitian: untuk mengetahui perbandingan hasil latihan barrier hop dan latihan plyometrik box jump terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pada siswa kelas X putra MAN Model Gorontalo.

Metode penelitian: Penelitian Eksperimen. Desain penelitian ini adalah: Two Group Pre test and Post test. Sampel penelitian ini dilakukan pada siswa putra kelas X Putra MAN Model Gorontalo sebanyak 20 orang.

Hasil penelitian: Dari hasil pengujian hasil pre test dan post test pada kelompok Barrier Hop menunjukkan harga t hitung sebesar 5.26. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar sebesar 1,83. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t tabel atau harga t hitung telah berada diluar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan tidak dapat menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa dalam latihan Barrier Hop mempunyai pengaruh terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pada siswa kelas X putra MAN Model Gorontalo. Dari hasil pengujian hasil pre test dan post test pada kelompok box jump menunjukkan harga t hitung sebesar 6.57. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar sebesar 1,83. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t tabel atau harga t hitung telah berada diluar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan tidak dapat menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa dalam latihan Box Jump terdapat pengaruh terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai pada siswa kelas X putra MAN Model Gorontalo. Dari perhitungan hipotesis perbedaan X_1 dan X_2 diperoleh t hitung lebih besar dari t daftar atau $4.8 > 1,73$ pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ atau tingkat kepercayaan 95%. Dan pada taraf nyata $\alpha = 0,01$ atau tingkat kepercayaan 99% menunjukkan t hitung lebih besar dari t daftar atau $4.8 > 2,55$. Sehingga hipotesis ketiga dari penelitian ini yang berbunyi “Terdapat perbedaan latihan antara latihan Barrier Hop dan Box Jump terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai untuk siswa kelas X putra MAN Model Gorontalo”

Kata kunci: Latihan Barrier Hop, Box Jump dan Daya Ledak Otot Tungkai,

COMPARISON OF EXERCISE BARRIER HOP AND PLYOMETRIK BOX JUMP AGAINST EXPLOSIVE MUSCLE POWER ABILITY LIMBS IN CLASS X MEN MAN MODEL GORONTALO

Abdul Latif Ali ¹⁾, Sarjan Mile²⁾, Marsa Lie Tumbal³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Abdul Latif ALi)
abdullatif@yahoo.co.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Sarjan Mile)
sarjan.mile@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Marsa Lie Tumbal)
marsalie@yahoo.co.id

Abstract

ALI ABDUL LATIF. 832 410 067 "Comparison of Exercise Barrier Hop And Plyometrik Box Jump Against Explosive Muscle Power Ability Limbs In Class X Men MAN Model Gorontalo". Thesis, created under the guidance of Drs. Sarjan Mile, MS and Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd

Objective: to compare the results of drills and exercises barrier hop plyometrik box jump on the ability of leg muscle explosive power in class X MAN son Model Gorontalo. Methods: This study Eksperimen.Desain is: Two Group Pre test and Post-test. The sample of this study conducted on male students of class X Men MAN Model Gorontalo many as 20 people.

RESULTS: The results of the test results of pre-test and post-test on Barrier Hop group showed price t count equal to 5:26. While the distribution list obtained from t list price of 1.83. It turns out that the price of t is greater than t table or price t have to be outside the reception area of Ho, so it can be concluded that the Ha received and unable to accept the Ho. So it can be concluded that in practice Barrier Hop has an influence on the ability of leg muscle explosive power in class X MAN son Model Gorontalo. From the results of the test results of pre-test and post-test in the group box shows the price jump t at 6:57. While the distribution list obtained from t list price of 1.83. It turns out that the price of t is greater than t table or price t have to be outside the reception area of Ho, so it can be concluded that the Ha received and unable to accept the Ho. So it can be concluded that in practice Box Jump contained explosive effect on the ability of the leg muscles in class X MAN son Model Gorontalo. From the calculation of the difference X1 and X2 hypotheses obtained t is greater than t register or $4.8 > 1.73$ at significance level $\alpha = 0.05$ or 95% level of confidence. And the significance level $\alpha = 0.01$ or 99% confidence level indicates t is greater than t register or $4.8 > 2.55$. So that the third hypothesis of this study that says "There is a difference between training exercises Barrier Hop and Box Jump to increased leg muscle explosive power capability for class X son MAN Model Gorontalo"

Keywords: Exercise Barrier Hop, Box Jump and Explosive Power Leg Muscles