

# **PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIK FRONT CONE HOPS, TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI PADA SISWA KARATEKA DI SMA NEGERI 1 BOLIYOHUTO**

**Ismet Pongoliw<sup>1</sup>, Ahmad Lamusu<sup>2</sup>, Marsa Lie Tumbal<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ismet Pongoliw)

[ismet\\_kepelatihan2009@ung.ac.id](mailto:ismet_kepelatihan2009@ung.ac.id)

<sup>2</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ahmad Lamusu)

[lamusuahmad@yahoo.co.id](mailto:lamusuahmad@yahoo.co.id)

<sup>3</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Marsa Lie Tumbal)

[marsalie@yahoo.co.id](mailto:marsalie@yahoo.co.id)

## **Abstrak**

*Pongoliw, Ismet. 2014. Pengaruh latihan Plyometrik front cone hops, terhadap power otot tungkai pada siswa karateka Di SMA Negeri 1 Boliyohuto. SKRIPSI. Jurusan Pendidikan Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Drs. Ahmad Lamusu, M.Pd. Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd.*

*Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan Plyometric front cone hops terhadap power otot tungkai di SMA Negeri 1 Boliyohuto. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Plyometric front cone hops terhadap power otot tungkai di SMA Negeri 1 Boliyohuto. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa siswa karateka yang berjumlah 130 orang di kelas VII SMA Negeri 1 Boliyohuto Tahun Pelajaran 2013/2014. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik random sampling sebanyak 20 orang.*

*Berdasarkan kriteria pengujian bahwa, terima hipotesis varians populasi homogen jika  $x^2_{hitung} \leq x^2_{daftar(1-\alpha)}$  ( $k-1$ ) dengan taraf nyata  $\alpha = 0,01$  serta derajat kebebasan  $dk = k-1$ , maka chi kuadrat hitung  $x^2_{hitung}$  diperoleh harga sebesar  $= 0,035$ . Berdasarkan daftar tabel distribusi chi kuadrat pada  $\alpha = 0,01$  yaitu  $x^2_{daftar(1-\alpha)}$  ( $k-1$ ) atau  $x^2_{daftar(1-0,01)}$  ( $2-1$ )  $= x^2_{daftar(0,99)}$  ( $1$ ) diperoleh harga sebesar  $= 6,63$ . Lebih jelasnya bahwa:  $x^2_{hitung}$  lebih kecil dari  $x^2_{daftar}$  atau ( $0,035 < 6,63$ ). Hal ini sesuai dengan kriteria pengujian, sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada hasil penelitian memiliki varians populasi yang homogen.*

*Dari hasil pengujian hipotesis diperoleh harga  $t_{hitung}$  sebesar 11,83, sedang dari  $t_{daftar}$  diperoleh sebesar 2,70. Ternyata harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari harga  $t_{daftar}$ , atau harga  $t_{hitung}$  telah berada di luar daerah penerimaan  $H_0$  sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan menerima  $H_1$ . Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan plyometric front cone hops terhadap power otot tungkai pada siswa karateka di SMA Negeri 1 Boliyohuto.*

**Kata Kunci:** *Plyometric front cone hops, Kemampuan Power Otot Tungkai*

# EFFECT OF EXERCISE PLYOMETRIK FRONT CONE HOPS, TO THE LIMB MUSCLE POWER IN KARATE STUDENTS AT SMAN 1 BOLIYOHUTO

Ismet Pongoliw<sup>1)</sup>, Ahmad Lamusu<sup>2)</sup>, Marsa Lie Tumbal<sup>3)</sup>

<sup>1</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ismet Pongoliw)  
[ismet\\_kepelatihan2009@ung.ac.id](mailto:ismet_kepelatihan2009@ung.ac.id)

<sup>2</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ahmad Lamusu)  
[lamusuahmad@yahoo.co.id](mailto:lamusuahmad@yahoo.co.id)

<sup>3</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Marsa Lie Tumbal)  
[marsalie@yahoo.co.id](mailto:marsalie@yahoo.co.id)

## Abstrak

*Pongoliw, Ismet. 2014. Effect of exercise Plyometrik front cone hops, to the limb muscle power in karate students at SMAN 1 Boliyohuto. Thesis. Coaching Education Department, Faculty of Health Sciences and Sport, State University of Gorontalo. Drs. Ahmad Lamusu, M.Pd. Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd. Formulation of the problem in this study is whether there is influence of plyometric training on power front cone hops limb muscle in SMA Negeri 1 Boliyohuto. This study aims to determine Plyometric front cone hops to power leg muscle in SMA Negeri 1 Boliyohuto. This research is an experimental research. The population in this study were students karateka students numbering 130 people in class VII SMA Negeri 1 Boliyohuto academic year 2013/2014. Sampling was carried out by random sampling technique as many as 20 people.*

*Based on testing criteria that, thank hypothesis homogeneous population variance if:  $x^2_{hitung} \leq x^2_{daftar} (1-\alpha) (k-1)$  with significance level  $\alpha = 0.01$  and degrees of freedom  $df = k-1$ , then the chi squared  $x^2_{hitung}$  count obtained a price of = 0.035. Based on the chi-squared distribution table list at  $\alpha = 0.01$  is  $x^2_{daftar} (1-\alpha) (k-1)$  or  $x^2_{daftar} (1-0.01) (2-1) = x^2_{daftar} (0.99) (1)$  obtained price of = 6.63. More specifically that:  $x^2_{hitung}$  smaller than  $x^2_{daftar}$  or  $(0.035 < 6.63)$ . This is in accordance with the criteria of the test, so it can be concluded that the data on the results of the research have a homogeneous population variance.*

*From the hypothesis testing results obtained thitung 11.83 price, being of tdaftar obtained amounted to 2,70. It turns thitung price greater than tdaftar price, or the price thitung were outside the reception area so it can be concluded that  $H_0$  rejected  $H_0$  and accept  $H_1$ . Therefore we can conclude there are significant pliometric exercise front cone hops to limb muscle power in karate student at SMAN 1 Boliyohuto.*

**Keywords:** *Plyometric front cone hops, Limb Muscle Power Capability*