

**PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC KNEE TUCK JUMP TERHADAP
PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI PADA SISWA
EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI
SMP NEGERI 4 GORONTALO**

Teguh Wiyono¹⁾, Sarjan Mile²⁾, Ucok H. Refiater³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Teguh Wiyono)
teguh_kepelatihan2011@ung.ac.id

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

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ucok H. Refiater)
ucokhasian@gmail.com

Abstrak

TEGUH WIYONO. NIM. 832 411 024. (Skripsi 2015). "Pengaruh Latihan Plyometric Knee Tuck Jump Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 4 Gorontalo". Skripsi, Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu-Ilmu kesehatan Dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I. Drs. Sarjan Mile MS dan Pembimbing II. Ucok Hasian Refiater S. Pd M.Pd

Masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah latihan plyometric knee tuck jump berperan untuk meningkatkan power otot tungkai pada permainan bola voli. Tujuan penelitian : untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan plyometric knee tuck jump terhadap peningkatan power otot tungkai dalam permainan bola voli. Metode penelitian ini merupakan penelitian Eksperimen. Populasi seluruh siswa kelas VII dan kelas VIII. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 22 orang. Desain penelitian ini adalah One Group Pre test and Post test. Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pengujian diperoleh data pre test and post test menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 13,89, Sedangkan dari daftar distribusi memperoleh harga t_{daftar} sebesar 1,72. Ternyata harga t_{hitung} lebih besar dari tabel/daftar atau harga t_{hitung} telah berada diluar daerah penerimaan H_0 , sehingga H_a diterima dan tidak menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan latihan plyometrik kneetuck jump memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power otot tungkai siswa ekstrakurikuler.

Kata kunci : power otot tungkai, plyometrik knee tuck jump.

EFFECT OF PLYOMETRIC EXERCISES KNEE TUCK JUMP AGAINST INCREASED MUSCLE POWER LEGS ON STUDENTS EXTRACURRICULAR VOLLEYBALL SMP NEGERI 4 GORONTALO

Teguh Wiyono¹, Sarjan Mile², Ucok H. Refiater³

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Teguh Wiyono)
teguh_kepelatihan2011@ung.ac.id

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

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ucok H. Refiater)
ucokhasian@gmail.com

Abstract

TEGUH Wiyono. NIM. 832 411 024. (Thesis 2015). "Effect of Plyometric Exercises Knee Tuck Jump Against Increased Muscle Power Legs On Students Extracurricular Volleyball SMP Negeri 4 Gorontalo". Thesis, Department of Sports Coaching Education, Faculty of Health Sciences and Sport, State University of Gorontalo. Supervising I. Drs. Sergeant Mile MS and Supervisor II. Ucok Hasian Refiater S. Pd Pd
Problems in this study is: Does knee tuck jump plyometric exercises serve to improve limb muscle power in the game of volleyball. Objective: to determine whether there is influence knee tuck jump plyometric exercises to increase leg muscle power in permaian volleyball. This research method is a research experiment. The population of the entire class VII and VIII. The sample in this study are as many as 22 people. This study design is One Group Pre and Post test test. Based on the results of research and test results obtained from the data pre-test and post-test showed the price t count equal to 13.89, while on the distribution list price gained by 1.72 t list. Apparently the price t count bigger than table / list or price t been located outside the reception daaerah Ho, so that Ha Ho accepted and do not accept. So we can conclude the exercise plyometrik jump kneetuck have a significant effect on the increase in leg muscle power ekstrakurlikuler students.

Keywords: leg muscle power, plyometrik knee tuck jump.