

PENGARUH LATIHAN *MULTIPLE BOX JUMP* TERHADAP FREKUENSI TENDANGAN LURUS PADA PESILAT REMAJA DI CLUB PENCAK SILAT PANJI BELADIRI SYSTEM KOTA GORONTALO

Darman Akuba¹⁾, Ucok H. Refiater²⁾, Syarif Hidayat³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Darman Akuba)
darman_kepelatihan2011@ung.ac.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ucok H. Refiater)
ucokhasian@gmail.com

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Syarif Hidayat)
syarifhidayat@gmail.com

Abstrak

Darman Akuba. NIM. 832 411 030. Pengaruh Latihan Multiple Box Jump Terhadap Frekuensi Tendangan Lurus Pada Pesilat Remaja Di Club Pencak Silat Panji Beladiri System Kota Gorontalo. Dibawah bimbingan Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd dan Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan memperoleh gambaran tentang seberapa besar pengaruh latihan Multiple Box Jump terhadap frekuensi tendangan lurus pada pesilat remaja di Club Pencak Silat Panji Beladiri System Kota Gorontalo. Penelitian ini dilakukan dengan mengambil sampel sebanyak 21 orang yang merupakan anak didik di Club Pencak Silat Panji Beladiri System Kota Gorontalo. Hasil dari penelitian ini yaitu terdapat pengaruh latihan Multiple Box Jump terhadap frekuensi tendangan lurus pada pesilat remaja di Club Pencak Silat Panji Beladiri System Kota Gorontalo. Langkah awal pada pengujian hipotesis adalah teknik statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah uji-t, uji ini dilakukan setelah selesai melakukan uji homogenitas data terhadap pre-test dan post-test, hingga dapat disimpulkan bahwa sampel penelitian memiliki varians populasi yang homogen.

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh $t_{hitung} = 14.19$ lebih besar dari tabel nilai t atau t_{tabel} pada $\alpha = 0.05$; diketahui $n-1 (21-1 = 20)$ diperoleh harga $t_{tabel} = 1.725$. dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} ($t_{hitung} = 14.19 > t_{tabel} = 1.725$), berdasarkan kriteria pengujian menyatakan bahwa tolak H_0 jika $t_{hitung} (t_h) > t_{tabel} (t_t)$ pada $\alpha = 0.05$; $n-1$, oleh karena itu hipotesis alternative atau H_a dapat diterima karena harga t_{hitung} telah berada diluar daerah penerimaan H_0 (hipotesis nol). Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan Multiple Box Jump terhadap frekuensi tendangan lurus pada pesilat remaja di Club Pencak Silat Panji Beladiri System Kota Gorontalo.

Kata Kunci : *Multiple Box Jump, Tendangan Lurus, Pencak Silat.*

EFFECT OF EXERCISE MULTIPLE BOX JUMP KICK AGAINST FREQUENCY STRAIGHT ON PESILAT TEENS IN FLAG CLUB PENCAK SILAT MARTIAL SYSTEM GORONTALO

Darman Akuba¹⁾, Ucok H. Refiater²⁾, Syarif Hidayat³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Darman Akuba)
darman_kepelatihan2011@ung.ac.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ucok H. Refiater)
ucokhasian@gmail.com

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Syarif Hidayat)
syarifhidayat@gmail.com

Abstract

Darman AKUBA. NIM. 832 411 030. Effect of Exercise Multiple Box Jump Kick Against Frequency Straight On Pesilat Teens In Flag Club Pencak Silat Martial System Gorontalo. The Principal supervisor was Ucok Refiater Hasien, S.Pd, M.Pd and The Co-supervisor was Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or.

This study aims to determine and obtain an idea of how much influence the exercise of Multiple Box Jump to frequency-kick straight at teenage fighter at Club Pencak Silat Martial System Flag Gorontalo. This research was conducted by taking a sample of 21 people who were students at the Club Pencak Silat Martial System Flag Gorontalo. Results from this research that there is an influence of exercise Multiple Box Jump to frequency-kick straight at teenage fighter at Club Pencak Silat Martial System Flag Gorontalo. The initial step in the hypothesis testing is a statistical technique used to test the hypothesis is t-test, this test is done after the completion of the homogeneity test data against pre-test and post-test, until it can be concluded that the sample has a homogeneous population variance.

Based on the calculation results obtained $t = 14:19$ bigger than the table value t or t_{table} at $\alpha = 0:05$; Unknown = $n-1$ ($21-1 = 20$) were obtained price table = 1.725. thus thitung greater than t_{table} ($t = 14:19 > t_{table} = 1,725$), based on testing criteria states that reject H_0 if $t \text{ count } (th) > t \text{ table } (tt)$ at $\alpha = 0:05$; $n-1$, therefore the alternative hypothesis H_a acceptable or because the price has thitung are outside the reception area H_0 (null hypothesis). Thus it can be stated that there are significant Multiple exercise Box Jump to frequency-kick straight at the fighters teens in Club Pencak Silat Martial System Flag Gorontalo.

Keywords: *Multiple Box Jump, Kick Straight, Pencak Silat.*