

**PENGARUH LATIHAN *PLIOMETRIK SIDE JUMP SPRINT* TERHADAP
POWER OTOT TUNGKAI DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA
PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI 4 GORONTALO**

Moh. Fikri Wiranto K¹⁾, Sarjan Mile²⁾, marsa Lie Tumbal³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Moh. Fikri Wiranto K)
fikri_kepelatihan2011@ung.ac.id

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

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

Abstrak

MOH FIKRI WIRANTO K . NIM. 832 411 085. (Skripsi 2015). "PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK SIDE JUMP SPRINT TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI 4 GORONTALO". Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu-Ilmu kesehatan Dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I. Drs Sarjan Mile, MS dan Pembimbing II. Marsa Lie Tumbal S.Pd M.Pd

Masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah latihan side jump sprint dapat meningkatkan power otot tungkai dalam permainan sepak bola pada siswa putra SMP negeri 4 Gorontalo. Tujuan penelitian : untuk mengetahui seberapa besar pengaruh side jump sprint terhadap peningkatan power otot tungkai dalam permainan sepak bola pada siswa putra SMP negeri 4 Gorontalo. Metode penelitian ini merupakan penelitian Eksperimen. Populasi seluruh siswa kelas VII SMP negeri 4 Gorontalo. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang. Desain penelitian ini adalah One Group Pre test and Post test. Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka dapat ditarik simpulan hasil pengujian data hasil tes awal dan tes akhir pada penelitian ini, menunjukkan harga diperoleh t hitung sebesar 9.76 dan t tabel sebesar 2.093. Ternyata harga t hitung lebih besar dari table atau harga t hitung telah berada diluar daerah penerimaan Ho, sehingga dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan tidak menerima Ho. "bahwa latihan Side Jump Sprint mempunyai pengaruh terhadap power otot tungkai dalam permainan sepak bola pada siswa putra SMP Negeri 4 Gorontalo".

Kata kunci : *Standing broad jump, power dan side jump sprint.*

**PLYOMETRICS SIDE EFFECTS OF EXERCISE OF POWER JUMP
SPRINT LEG MUSCLE SOCCER GAME IN SON OF STUDENT
AFFAIRS SMP 4 GORONTALO**

Moh. Fikri Wiranto K¹⁾, Sarjan Mile ²⁾, marsa Lie Tumbal ³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Moh. Fikri Wiranto K)

fikri_kepelatihan2011@ung.ac.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Sarjan Mile)

sarjan.mile@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Marsa Lie Tumbal)

marsalie@yahoo.co.id

Abstrak

MOH FIKRI WIRANTO K. NIM. 832 411 085. (Thesis 2015). "Plyometrics SIDE EFFECTS OF EXERCISE OF POWER JUMP SPRINT leg muscle SOCCER GAME IN SON OF STUDENT AFFAIRS SMP 4 GORONTALO" .Skripsi, Sports Coaching Education Department, Faculty of Health Sciences and Sport, State University of Gorontalo. Drs I. Supervising Sergeant Mile, MS and Supervisor II. Marsa Lie Tumbal S.Pd M.Pd

The problem in this research is: What is the training side jump sprint can increase muscle power tugkai dalam permainan football at junior high school boys 4 Gorontalo. Objective: to determine how much influence the sprint jump side to increase leg muscle power in the game of football in junior high school boys 4 Gorontalo. This research method is a research experiment. The entire population of junior high school students of class VII 4 Gorontalo. The sample in this study are as many as 20 people. This study design is One Group Pre and Post test test. Based on the analysis of research data, the conclusion can be drawn test result data from the initial test and final test on this study, shows the price obtained t count equal to 9.76 and t table amounted to 2,093. It turns out the price of t is greater than t table or price has been located outside the reception area of Ho, so it can be inferred that are acceptable and might also accept Ha Ho. "Sprint Jump Side that exercise has an effect on limb muscle power in the game of football in junior high school boys 4 Gorontalo country".

Keywords: *Standing broad jump, jump power and side sprint.*