

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul : “**Pengaruh latihan *plyometric double front jump* terhadap *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan sabit pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga ”**

Oleh

ABD RIZAL HUNOWU
NIM : 832 411 132

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji
pada tanggal 29 Desember 2015

DEWAN PENGUJI

NAMA	TANDA TANGAN	TANGGAL
1. <u>Syarif Hidayat, S.Pd. Kor, M.Or</u> NIP. 19790403 200501 1 003	 (.....)
2. <u>Dra. Hj. Nurhavati Liputo, M.Pd</u> NIP. 19570902 198203 2 001	 (.....)
3. <u>Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19581219 198203 1 002	 (.....)
4. <u>Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19810615 200812 1 001	 (.....)

Gorontalo, Desember 2015

MENGETAHUI
DEKAN FAKULTAS OLAAHRAGA DAN KESEHATAN



Dr. LINTJE/BOEKESOE. M.Kes
NIP. 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Pengaruh Latihan *Plyometric Double Front Jump* Terhadap *Power* Otot Tungkai Dan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Telaga.

**Pembimbing I Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd. Pembimbing II
Edy Dharma Putra Duhe S.pd, M.pd**

Abd Rizal Hunowu 832 411 132 Pencak Silat merupakan cabang olahraga beladiri yang populer di Indonesia karena merupakan beladiri yang berasal dari Indonesia. Pencak silat merupakan olahraga *body contact* sehingga kemungkinan terjadi cedera relatif lebih besar. Untuk itu dalam pertandingan diperlukan pesilat berkualitas. Dalam pencak silat terdapat teknik menyerang dan bertahan, teknik serangan dalam pertandingan pencak silat yang dinilai adalah serangan yang menggunakan pola langkah, tidak terhalang, mantap, bertenaga, dan tersusun dalam koordinasi teknik serangan yang baik. Untuk itu agar serangan yang tidak terhalang, mantap, dan bertenaga diperlukan *power* dan kecepatan pada saat melakukan gerak teknik. salah satu latihan yang dapat mempengaruhi *power* dan kecepatan gerak yaitu *plyometric double front jump*. Adapun manfaat dari *power* kecepatan tendangan yang baik dalam pencak silat bisa meminimalisir terjadinya jatuhnya dalam melakukan tendangan. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometric double front jump* terhadap *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan sabit siswa kelas VII SMP Negeri 1 Telaga. Penelitian ini berjumlah 20 orang sampel. Dengan perincian adanya tes awal yaitu tes sebelum melakukan latihan *plyometric double front jump* dan tes akhir setelah di berikan latihan. Pada tes *power* otot tungkai tes awal diperoleh skor tertinggi 156 cm dengan rata-rata loncatan 164,1 cm, varians 614,9368 dan standar deviasi 24,79792. Sedangkan pada tes akhir skor tertinggi 196 cm dengan rata-rata 199,9 cm, varians 420,9368 dan standar deviasi 20,51. Untuk menyatakan terdapat pengaruh latihan *plyometric double front jump* terhadap *power* otot tungkai. Dilakukan dengan uji t bahwa terima H_0 jika : $t_{hitung} < t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,01$ dk = n-1 (20-1=19). Dan tolak H_0 jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha=0,01$ dk=n-1 (20-1=19). Setelah dilakukan perhitungan di peroleh harga $t_{hitung} = 15,72$ dan $t_{tabel} = 2,539$. Sedangkan pada criteria pengujian tolak H_0 jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha=0,01$ dk=n-1. Jadi $15,72 > 2,539$. Oleh karena itu Hipotesis alternative H_a diterima atau terdapat pengaruh latihan *plyometric double front jump* terhadap *power* otot tungkai. Pada tes kecepatan tendangan sabit tes awal diperoleh skor tertinggi 20 kali dengan rata-rata 15,89, varians 4,11 dan standar deviasi 2,03. Sedangkan pada tes akhir skor tertinggi 23 kali dengan rata-rata 19,8 kali, varians 3,28 dan standar deviasi 1,81. Untuk menyatakan terdapat pengaruh latihan *plyometric double front jump* terhadap *power* otot tungkai. Dilakukan dengan uji t bahwa terima H_0 jika : $t_{hitung} < t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,01$ dk = n-1. Dan tolak H_0 jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha=0,01$ dk=n-1 (20-1=19). Setelah dilakukan perhitungan di peroleh harga $t_{hitung} = 7,574$ dan $t_{tabel} = 2,539$. Sedangkan pada criteria pengujian tolak H_0 jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha=0,01$ dk=n-1 (20-1=19). Jadi $7,574 > 2,539$. Oleh karena itu Hipotesis alternative H_a diterima atau terdapat pengaruh latihan *plyometric double front jump* terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa SMP Negeri 1 Telaga.

Maka dapat disimpulkan bahwa latihan *Plyometric double front jump* memiliki pengaruh terhadap *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan sabit pada siswa SMP Negeri 1 Telaga. Untuk itu diharapkan kepada Pelatih dan Guru Pencak Silat yang ingin meningkatkan *power* otot tungkai dan kecepatan tendangan sabit bisa menerapkan latihan *plyometric double front jump*.

Kata Kunci : Latihan *Plyometric Double Front Jump*, *power* otot tungkai, kecepatan tendangan sabit pada pencak silat.