

**LEMBAR PENGESAHAN  
SKRIPSI**

**PENGARUH LATIHAN *MULTIPLE BOX FORWARD JUMP DAN BOX SIDE JUMP*  
*SPRINT* TERHADAP PENINGKATAN POWER TUNGKAI CABANG  
OLAHRAGA PENCAK SILAT PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 8 KOTA  
GORONTALO**

**Oleh:**

**YAHYA BANGGA  
NIM : 832 411 047**

Telah dipertahankan didepan dewan pengaji pada tanggal 8 Januari 2016

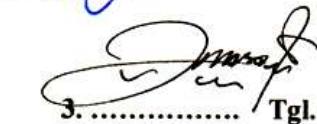
**Pengaji:**

1. **Drs. Ruskin, M.Pd**  
Nip: 195712311986031026

1. .... Tgl. ....



2. .... Tgl. ....



3. .... Tgl. ....

2. **Ruslan, S.Pd, M.Pd**  
Nip: 197808172005011003
3. **Marsa Lie Tumbal, S.Pd. M.Pd**  
Nip: 197604232005011015

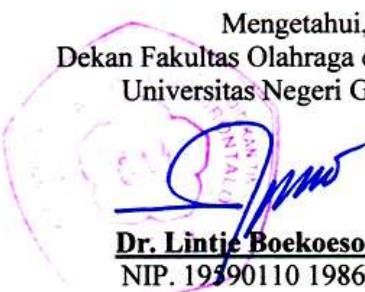
4. .... Tgl. ....



3. **Marsa Lie Tumbal, S.Pd. M.Pd**  
Nip: 197604232005011015
4. **Syarif Hidayat, S.Pd. Kor, M. Or**  
Nip: 197904032005011003

Mengetahui,

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo

  
**Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes**  
NIP. 19790110 198603 2 003

## ABSTRAK

Bangga, Yahya. 2016. Pengaruh Latihan *Multiple Box Forward Jump Dan Box Side Jump Sprint* Terhadap Peningkatan Power Tungkai Cabang Olahraga Pencak Silat Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo. Skripsi, Jurusan Pendidikan Kependidikan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Bapak Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd, dan Pembimbing II Bapak Syarif Hidayat, S.Pd, M.Pd.

Permasalah dalam penelitian ini yakni seberapa besar pengaruh pelatihan *Multiple box forward jump dan side jump sprint* terhadap peningkatan power tungkai pada siswa Kelas VII SMP N 8 Kota Gorontalo? Tujuannya untuk mengetahui pengaruh latihan *Multiple box forward jump dan side jump sprint* terhadap peningkatan power tungkai pada siswa Kelas VII SMP N 8 Kota Gorontalo. Latihan yang diterapkan dalam penelitian ini yaitu Latihan *Multiple Box Forward Jump Dan Box Side Jump Sprint*. Desain penelitian menggunakan desain “*One Group Pre-test and Post-Test Design*”

Berdasarkan hasil perhitungan uji t diperoleh  $t_{hitung} = 7.767925$  lebih besar dari nilai  $t_{tabel}$  pada alfa  $\alpha = 0.05$ ; dk  $n-1$  ( $20-1 = 19$ ) diperoleh harga  $t_{tabel} = 1.729$ . Dengan demikian  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$ , kriteria pengujian menyatakan bahwa tolak  $H_0$  jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , oleh karena itu hipotesis alternatif  $H_a$  dapat diterima atau terdapat pengaruh latihan *Multiple box forward jump dan side jump sprint* terhadap power tungkai. Sehingga hipotesis  $H_0$  menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh latihan *Multiple box forward jump dan side jump sprint* terhadap power tungkai, tolak dan menerima hipotesis  $H_a$  yang menyatakan ; diterima atau terdapat pengaruh latihan *Multiple box forward jump dan side jump sprint* terhadap power tungkai.

**Kata Kunci :** *Power Tungkai, Pencak Silat, Multiple Box Forward Jump, Box Side Jump Sprint*

## **ABSTRACT**

Bangga, Yahya. 2016. Effect of Exercise Multiple Box Forward Side Box Jump Jump And Sprint Against Increased Power Limb Branch Sports Pencak Silat In Seventh Grade Students of SMP Negeri 8 Gorontalo. Thesis, Department of Sports Coaching Education, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. Advisor I Mr. Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd, and Supervisor II Mr. Syarif Hidayat, S.Pd, M.Pd.

Problems in this study that is how much influence Multiple training box jump forward and jump side sprint to increase leg power in Class VII student of SMP N 8 Gorontalo? The goal is to determine the effect of exercise Multiple Boxes forward jump and sprint jump side to increase leg power in Class VII student of SMP N 8 Gorontalo. Exercises applied in this research that exercise Forward Multiple Box Side Box Jump Jump And Sprint. The study design using the design "One Group Pre-test and Post-Test Design"

Based on the calculation t test obtained  $t = 7.767925$  is greater than the value ttable on alpha  $\alpha = 0.05$ ; dk  $n-1$  ( $20-1 = 19$ ) were obtained price table = 1,729. Thus thitung greater than ttable, the testing criteria states that reject  $H_0$  if thitung ( $th > tt$ ), therefore the alternative hypothesis  $H_a$  acceptable or are the effects of exercise Multiple Boxes forward jump and side jump sprint to the power leg. So the hypothesis  $H_0$  stated that there is no influence of exercise Multiple box jump forward and jump side sprint to the power limbs, reject and accept the hypothesis  $H_a$  stated; accepted or exercise influence Multiple Boxes are forward jump and sprint jump side to the power leg.

**Keywords :** *Power Limbs, Pencak Silat, Multiple Box Jump Forward, Side Box Jump Sprint*