LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi

Pengaruh Latihan Pliometrik Alternate Let Box Bound Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dalam Permainan Sepak Bola Siwa SMP Negeri 1 Telaga

Oleh :

Suryaman Panu

Telah dipertahankan di Depan penguji

Hari/Tanggal : Kamis 20 April 2016

waktu : 08.00 WITA s/d selesai

Penguji

	Tanda Tanggan	Tanggal
1.Edy Putra Duhe, S.Pd, M.Pd NIP. 19810615 200812 1 001	.....	.....
2.Marsa Lie Tumbe, S.Pd, M.Pd NIP. 19760423 200501 1 015	.....	.....
3.Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd NIP. 1957090 198203 2 001	.....	.....
4.Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or NIP. 19790403 200501 1 003	.....	.....

Mengetahui
Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo

Dr.Hj. Lintje Boekoesoe, M.Kes
Nip.19590110 198603 2 003

Abstrak

Suryaman Panu 832 409 149. 2016. Pengaruh Latihan Pliometrik *Alternatif Leg Box Bound* Terhadap Peningkatan daya ledak otot tungkai dalam permainan sepak bola Pada Siswa SMP Negeri 1 Telaga. Skripsi, jurusan pendidikan keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd, dan pembimbing II Syarif Hidayat, S.PdKor, M.Or.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara ilmiah tentang pengruh latihan *Alternativ Leg Box Bound* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada siswa SMP Negeri 1 Telaga. Hipotesa penelitian ini yaitu terdapat pengaruh latihan *Alternativ Leg Box Bound* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai. Metode yang di gunakan adalah metode eksperimen, dengan memberikan perlakuan latihan berpasangan dan terprogram selama 20 pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu, rancangan penelitian ini menggunakan desain penelitian *One Group Pre Test and Post Test Desing* . Dengan sampel berjumlah 20 siswa putra SMP Negeri 1 Telaga. Kemudian latihan diberikan selama 20 pertemuan dan di tes akhir dengan menggunakan tes loncat tegak (vertical Jump).

Teknik analisa data adalah dengan menggunakan rumus Uji t pada taraf signifikan α=0,05 dalam analisa data pengujian hipotesa, diperoleh t_{tabel} senilai 1.729 sesuai kriteria pengujian bahwa terima H_0 jika t_{hitung} sama atau lebih kecil dari t_{tabel}.sedangkan tolak H_0 jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel}. Oleh karena itu t_{hitung} 9.55 lebih besar dari t_{tabel}(1.729), maka hasil analisis menunjukan tolak H_0 yang berarti terima H_a atau terima hipotesis penelitian. Dengan demikian kesimpulan analisa adalah terdapat pengaruh latihan alternativ leg box bound terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai siswa putra SMP Negeri 1 Telaga.

Kata Kunci : *latihan alternativ leg box bound ,daya ledak otot tungkai*