

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**PENGARUH METODE LATIHAN PLYOMETRIC KNEE TUCK JUMP
TERHADAP KECEPATAN JUN MAWASHI GERI DALAM BELADIRI
SHORINJI KEMPO PADA KENSHI DOJO KOTA GORONTALO**

OLEH

ANGGITA HARMAIN

831 412 190

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd.M.Pd
NIP: 19581219 198203 1 002

Zulkifli Lamusu, S.Pd.M.Pd
NIP: 19830725 200812 1 002

Gorontalo, Desember 2016
Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan

Drs. Sarian Mile, Ms
NIP: 19610805 198703 1003

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH METODE LATIHAN PLYOMETRIC KNEE TUCK JUMP
TERHADAP KECEPATAN JUN MAWASHI GERI DALAM BELADIRI
SHORINJI KEMPO PADA KENSHI DOJO KOTA GORONTALO**

ANGGITA HARMAIN

831 412 190

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji

Hari/Tanggal : Senin, 19 Desember 2016

Pukul : 07.00 Sampai Dengan Selesai

Nama Penguji

Tanda Tangan

1. Risna Podungge, S.Pd. M.Pd
Nip. 19710721 200212 2 001

1.....

2. Surivadi Datau, S.Pd. M.Pd
Nip. 19820419 200604 1 001

2.....

3. Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd. M.Pd
Nip: 19581219 198203 1 002

3.....

4. Zulkifli Lamusu, S.Pd. M.Pd
Nip. 19830725 200812 1 002

4.....

Corontalo, Desember 2016

Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan



Dr. Hi. Limie Boekoesoe, M.Kes
Nip. 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Anggita Harmain. 2012. Nim 831 412 190 “Pengaruh Metode Latihan *Plyometric Knee Tuck Jump* Terhadap Kecepatan *Jun Mawashi Geri* Dalam Beladiri Shorinji Kempo Pada Kenshi Dojo Kota Gorontalo”. Program studi S1 Penjaskesrek. Jurusan Pendidikan Keolahragaan. Fakultas Olahraga dan Kesehatan. Universitas Negeri Gorontalo. Di bimbing oleh Drs. Ahmad Lamusu S.Pd.M.Pd selaku Pembimbing 1 dan selaku Pembimbing 2 Zulkilfi Lamusu, S.Pd.M.Pd.

Masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh metode latihan *plyometric knee tuck jump* terhadap kecepatan *jun mawashi geri* dalam beladiri shorinji kempo pada kenshi Dojo Kota Gorontalo. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh metode latihan *plyometric knee tuck jump* terhadap kecepatan *jun mawashi geri* dalam beladiri shorinji kempo pada kenshi Dojo Kota Gorontalo. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen murni dengan desain penelitian One group pre test – post test design yang dilaksanakan di Dojo Kota Gorontalo dengan jumlah sampel yang diambil dari keseluruhan populasi yang berjumlah 12 orang. Pelaksanaan penelitian eksperimen murni ini, diawali dengan tes awal, kemudian treatment sebanyak 16 kali dan diakhiri dengan tes akhir. Hasil pengujian *pretest* dan *posttest* dengan uji *Tukey*. Penelitian metode *plyometric knee tuck jump* menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 3.23, sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} sebesar 3.11. Ternyata harga t_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} atau harga t_{hitung} telah berada di luar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan menolak H_0 . Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa metode latihan *plyometric knee tuck jump* memiliki pengaruh terhadap kecepatan *jun mawashi geri* dalam beladiri shorinji kempo pada kenshi Dojo Kota Gorontalo.

Kata Kunci : *Kecepatan Jun Mawashi Geri, Metode Latihan Plyometric Knee Tuck Jump.*