

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

**“ PENGARUH MODEL LATIHAN *PLIOMETRIK* TERHADAP
KEMAMPUAN MELAKUKAN SEPAK SILA PADA
PERMAINAN SEPAK TAKRAW DI SMA NEGERI
4 KOTA GORONTALO”**

OLEH

Yusnan Yasani

841 410 151

Pembimbing I

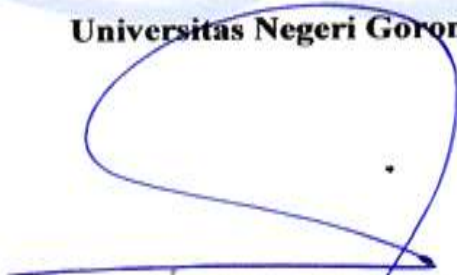

Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd
NIP. 19670511 200501 200 1

Pembimbing II


Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd
NIP. 19820419 200604 1001

Mengetahui

**Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan
Fakultas olahraga dan kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**


Drs. Sarjan Mile, M.S
NIP. 19610508196703 1 003

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH MODEL LATIHAN *PLIOMETRIK* TERHADAP KEMAMPUAN
MELAKUKAN SEPAK SILA PADA PERMAINAN SEPAK TAKRAW DI SMA NEGERI
4 KOTA GORONTALO

Oleh

Yusnan Yasani

831 410 151

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 28 juli 2017

DEWAN PENGUJI

1. Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd
NIP. 19670511 200501 200 1
2. Suriyadi Datau, S.Pd,M.Pd
NIP. 19820419 200604 1001
3. Drs. Sarjan mile, M.S
NIP. 1961050819703 1 003
4. Risna Podungge, S.Pd, M.Pd
NIP. 197107212002122001

Mengetahui

Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo



Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes

NIP. 19590101 198603 2003

ABSTRAK

Yusnan yasani/831410151 pengaruh model latihan *pliometrik* terhadap kemampuan melakukan sepak sila pada permainan sepak takraw di SMA Negeri 4 Kota Gorontalo.

Adapun rumusan masala, rumusan masalah pada penelitian ini ada pengaru latihan *pliometrik* terhadap kemampuan melakukan sepak sila pada permainan sepak takraw di SMA negeri 4 kota Gorontalo. Adapun sampel yang di gunakan pada penelitian ini adalah siswa SMA negeri yang berjumlah 20 orang siswa. Untuk menentukan sampel dalam penelitian ini adalah popusive samling yaitu penunjukan langsung sehingga di peroleh jumlah yakni 20 orang siswa.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan variabel X kelincahan dan variabel Y kemampuan melakukan sepak sila. Pengumpulan data dilaksanakan dengan menggunakan teknik tes awal dan tes akhir. Dengan selanjutnya dilaksanakan dengan tes analisis data, berdasarkan hasil olahan data di ketahui respond dan yang di dominasi oleh nilai yang berada pada rata-rata 35-36 dan 40-44. Sehingga, dapat dikatakan bahwa sebelum penggunaan latihan *pliometrik* nilai dari para siswa cenderung sangat rendah sehingga hal ini dapat di pastikan mengikuti program latihan

Kemampuan sepak sila akhir post tes kelompok eksperimen. Hasil kemampuan siswa melakukan sepak sila pada permainan sepak takraw menunjukkan responden di dominasi oleh nilai yang berada dpada rata-rata 72-77 dan 78-83 yang menunjukkan adanya perubahan setelah dilaksanakan terutama menggunakan latihan *pliometrik*.

Kata kunci : sepak sila, sepak takraw, dan latihan pliometrik

ABSTRACT

Yusnan Yasani/831410151 The Effect of Plyometric Training Model toward Students' Ability in Demonstrating *Sepak Sila* in *Sepak Takraw* Game at SMA Negeri 4 Kota Gorontalo.

The problem identification in this research is the effect of plyometric training model toward students' ability in demonstrating *sepak sila* (a technique in *sepak takraw* game) in *sepak takraw*/kick volleyball/roll spike game at SMA Negeri 4 Kota Gorontalo. The sample of this research consists of 20 students. The sample was chosen by using purposive sampling method which is a direct appointment so the 20 students are gained.

This research used experiment method with agility factor as X Variable and the ability to perform a *sepak sila* as Y variable. The data was collected by using pre-test and post-test technique. The next step was data analysis test, based on data processed, discovered, responded, and dominated by score on the average of 35-36 and 40-44. Thus, it can be concluded that before the application of plyometric training, students' score are very low. So, students can be confirmed to take the training program.

The ability of final *sepak sila* experiment group post-test. The result of students performing *sepak sila* shows that respondents are dominated by score on the average of 72-77 and 78-83 which proves that there is a change after plyometric training is implemented.

Keywords: *Sepak Sila*, *Sepak Takraw*, and Plyometric Training