

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC KNEE TUCK JUMP*
TERHADAP KEMAMPUAN POWER OTOT TUNGKAI
PADA ATLET *EAGLE TAEKWONDO CLUB (ETC)*
GORONTALO**

**OLEH:
DONITA M. AYUBA
NIM: 831 414 154**

Mengetahui

Pembimbing 1

**Drs. Sarjan Mile, M.s
NIP. 19830725 200812 1 002**

Pembimbing 2

**Mirdayani Pauweni, S.Pd, M.Pd
NIP. 198405032008122004**

**Gorontalo, Juli 2018
Ketnan Jurusan Penjaskrek**

**Drs. Sarjan Mile, M.s
NIP. 19830725 200812 1 002**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC KNEE TUCK JUMP* TERHADAP
KEMAMPUAN POWER OTOT TUNGKAI PADA ATLET *EAGLE*
*TAEKWONDO CLUB (ETC) GORONTALO***

Oleh
DONITA M. AYUBA
NIM : 831 414 154

Telah dipertahankan didepan dewan penguji
Hari/Tanggal : Kamis, 19 Juli 2018
Waktu : 10:00 – Selesai

Penguji

- | | | |
|---|---|---|
| 1. <u>Zulkifli Lamusu, S.Pd, M.Pd</u>
NIP. 19830725 200812 1 002 | 1 |  |
| 2. <u>Surivadi Datau, S.Pd, M.Pd</u>
NIP. 19820419 200604 1 001 | 2 |  |
| 3. <u>Drs. Sarjan Mile, M.S</u>
NIP. 19610805 198703 1 003 | 3 |  |
| 4. <u>Mirdayani Pauweni, S.Pd, M.Pd</u>
NIP. 19840503 200812 2 014 | 4 |  |

Gorontalo, Juli 2018

Mengetahui,
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo



Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes
NIP. 19590110 198603 2003

ABSTRAK

Ayuba, M Donita. 2018. pengaruh latihan *plyometric knee tuck jump* terhadap kemampuan power otot tungkai pada atlet *eagle taekwondo club (etc)* gorontalo. Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Gorontalo. Pembimbing (1) Drs. Sarjan Mile, M.S dan Mirdayani Pauweni, S.Pd, M.Pd.

Adapun yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah *Power* otot tungkai yang kurang maximal untuk performa bagi atlet *Taekwondo* pada umumnya dan bagi atlet pada umumnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *knee tuck jump* terhadap kemampuan *Power* otot tungkai dalam olahraga *Taekwondo* pada atlet *eagle taekwondo club (etc)* gorontalo. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 48 orang sedangkan jumlah sampel 15 orang yang di saring secara random dengan menggunakan rumus *Slovin* dengan taraf kesalahan 0,15.

Jenis penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *penelitian one group pre-test and post-test design*. Sedangkan data dikumpulkan dengan menggunakan *pre-test* dengan *standing board jump* (lompat jauh tanpa awalan). Kemudian dianalisis dengan menggunakan statistik uji *t*.

Dari hasil pengujian hasil *pre-test* dan *post-test* pada tes terhadap *Kemampuan Power Otot Tungkai Pada Atlet Eagle Taekwondo Club (Etc)* Gorontalo menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 72,53. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} 1,761. Ternyata harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_a . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan tidak dapat menerima H_o .

Kata Kunci: Latihan *Knee Tuck Jump*, *Power* Otot Tungkai, Olahraga *Taekwondo*

ABSTRACT

Ayuba, M Donita. 2018. The Influence of Plyometric Knee Tuck Jump Exercise towards the Ability of Leg Muscle Power on Athlete of Eagle Taekwondo Club (etc) Gorontalo. Skripsi. Department of Health, Physical Education, and Recreation, Faculty of Health and Sport, State University of Gorontalo. The principal supervisor is Drs. Sarjan Mile, M.S, and the co-supervisor is Mirdayani Pauweni, S.Pd, M.Pd.

The problem of this research is leg muscle power which is still less than the maximum for the performance of taekwondo athletes in particular and athletes in general. The research aims at determining the influence of plyometric knee tuck jump exercise toward the ability of leg muscle power on Taekwondo sport of eagle taekwondo club (etc) Gorontalo athlete. Population in this research is 48 athletes, while the samples are 15 athletes who are selected randomly by using Slovin formula with the degree of mistake is 0,15.

It applies experiment method with one group pre-test and post-test research design. Data are collected through pre-test with standing board jump. Then, it is analyzed by using the t-test statistic.

The result of pre-test and post-test towards the Ability of Leg Muscle Power on Athlete of Eagle Taekwondo Club (etc) showed that the value of tcount is 72,53, while from the distribution list, it obtained that the value of t_{table} is 761. Therefore tcount has been in a reception area of H_a. Thus, it can be concluded that H_a is accepted and H₀ is rejected.

Keywords: Knee Tuck Jump Exercise, Leg Muscle Power, Taekwondo Sport

