

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIK* TERHADAP KEMAMPUAN
TENDANGAN JARAK JAUH PERMAINAN SEPAK BOLA PADA
SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 4 GORONTALO**

SKRIPSI

Oleh:

NURFAN YUSUF

831 415 045

Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Dituji :

Pembimbing I



Drs. Aswan Dai, M.Pd
Nip. 19610221 198603 1 002

Pembimbing II



Drs. Sarjan Mile, M.s
Nip. 19610508 198703 1 003

Mengetahui,

**Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Olahraga dan Kesehatan**



Drs. Sarjan Mile, M.s
Nip.19610508 198703 1 003

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIK* TERHADAP KEMAMPUAN
TENDANGAN JARAK JAUH PERMAINAN SEPAK BOLA PADA
SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 4 GORONTALO

Oleh :

NURFAN YUSUF

NIM : 831 415 045

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada:

Hari/Tanggal : Kamis 18 Juli 2019

Waktu : 08:00 WITA – Selesai

Nama Penguji

Tanda Tangan

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

2. Ella H. Tumuloto, S.Pd, M.Pd
Nip: 19870428 201903 2 014

3. Drs. Aswan Dai, M.Pd
Nip: 19610221 198603 1 002

4. Drs. Sarjan Mile, M.s
Nip: 19610508 198703 1 003

Garontalo, Juli 2019

Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan



Dr. Lantje Boekoesoe, M.Kes

Nip: 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Nurfan Yusuf, 831415045. Pengaruh Latihan Plyometrik Terhadap Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Permainan Sepak Bola Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo. Program Studi S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Bapak Drs. Aswan Dai, M.Pd, dan Pembimbing II Bapak Drs. Sarjan Mile, M.S

Penelitian eksperimen ini bertujuan untuk melihat seberapa besar Pengaruh Latihan Plyometrik Terhadap Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Desain penelitian menggunakan desain *pre tes dan pos test*. Dengan sampel sebanyak 25 orang dimana teknik pengumpulan sampel menggunakan teknik *Randaom Sampling*. Hasil penelitian dari uji normalitas data pre tes menunjukkan bahwa $L_{hitung} = 0.136$ sedangkan $L_{tabel} = 0.180$ pada criteria pengujian menyatakan bahwa jika $L_{hitung} \leq L_{tabel}$, maka dapat disimpulkan bahwa data pre tes kemampuan tendangan jarak jauh terdistribusi normal. Hasil penelitian dari uji normalitas post tes menunjukkan bahwa $L_{hitung} = 0.1780$ sedangkan $L_{tabel} = 0.180$ pada kriteria pengujian menyatakan bahwa jika $L_{hitung} \leq L_{tabel}$, maka dapat disimpulkan bahwa data post tes kemampuan tendangan jarak jauh terdistribusi normal. Dari hasil analisis dan pengujian untuk variabel kemampuan tendangan jarak jauh menunjukkan $t_{hitung} = 11.97$ sedangkan nilai t_{tabel} pada $\alpha 0,005$; $dk = n - 1$ ($25 - 1 = 24$) ditemukan harga 2.797 dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} = 11.97 > t_{tabel} = 2.797$). Berdasarkan kriteria pengujian Terima jika H_0 : jika $T_{hitung} > T_{tabel}$.

Kata Kunci : Latihan Plyometrik, Kemampuan Tendangan Jarak Jauh, Sepak bola

ABSTRACT

Nurfan Yusuf, 831415045. The Influence of Plyometric Exercise towards Length of Ball Kicking Ability in Football Game on Students of Grade VIII at SMP Negeri 4 Gorontalo. Bachelor Study Program of Physical Education, Health and Recreation, Department of Physical Education, Sport and Health. Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. The principal supervisor is Drs. Aswan Dai, M.Pd, and the co-supervisor is Drs. Sarjan Mile, M.S.

This experimental research aims to determine to what extent the influence of Plyometric Exercise towards Length Ball Kicking Ability in Football Game on Male Students of Grade VIII at SMP Negeri 4 Gorontalo. The method used in this research is the experimental method. While the research design uses pre-test and post-test with samples are 25 people in which the sampling technique applies Random Sampling. The finding from data normality test of pre-test reveals that $L_{count} = 0.136$ while $L_{table} = 0.180$, as the test criteria states that if $L_{count} \leq L_{table}$, then it can be concluded that pre-test data for the length of ball-kicking ability has normally distributed. Moreover, the finding from normality test of post-test reveals that $L_{count} = 0.1780$ while $L_{table} = 0.180$, as the test criteria states that if $L_{count} \leq L_{table}$, then it can be concluded that post test data for the length of ball-kicking ability has been normally distributed. From analysis result and test to ball kicking ability, variable reveals $t_{count} = 11.97$ while t_{table} in $\alpha 0.005$; $df = n-1$ ($25 - 1 = 24$), obtained the price for 2.797. Hence, t_{count} is higher than t_{table} ($t_{count} = 11.97 > t_{table} = 2.797$). Based on the test criteria, H_0 is accepted if $T_{count} > T_{table}$.

Conclusion: Based on the finding of the experimental research, it can be concluded that through the application of plyometric exercise, the length of ball-kicking ability in the football game of male students at Grade VIII of SMP Negeri 8 Gorontalo is a normal distribution.

Keywords: *Plyometric Exercise, Length of Ball Kicking Ability, Football*

