

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi yang Berjudul :

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC DOUBLE FRONT JUMP*
TERHADAP KETEPATAN *SMASH* SEPAK TAKRAW
PADA ATLET PPLP DI PPLP KOTA GORONTALO**

*Telah di sahkan untuk syarat sarjana S1 Penjaskesrek pada Jurusan
Pendidikan Keolahragaan*

oleh

ZULFIKAR MAHMUD

NIM: 831 414 050

Pembimbing I



Drs. Aswan Dai, M.Pd
NIP. 19610221 198603 1002

Pembimbing II



Risna Podungge, S.Pd, M.Pd
Nip. 19710721 200212 2001

MENGETAHUI
Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani
Kesehatan Dan Rekreasi



Drs. Sarjan Atje, M.S
NIP. 19610805 198703 1003

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC DOUBLE FRONT JUMP* TERHADAP
KETEPATAN *SMASH* SEPAK TAKRAW PADA ATLET
PPLP DI PPLP KOTA GORONTALO**

Oleh:





ZULFIKAR MAHMUD
NIM : 831 414 050

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada :

Hari/tanggal : Jumat, 31 Mei 2019

Pukul : 08.00 Wita s/d selesai

Dosen Penguji :

Nama	Tanda Tangan
1. <u>Drs. Sarjan Mile, M.S</u> NIP. 19610508 198703 1 003	
2. <u>Dr. Meyke Parengkuan, M.Pd</u> NIP. 19670511 200501 2 001	
3. <u>Drs. Aswan Dai, M.Pd</u> NIP. 19610221 198603 1 002	
4. <u>Risna Podungge, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19710721 200212 2 001	

Mengetahui,
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo



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

ABSTRACT

Mahmud, Zulfikar. Student ID: 831 414050 "The Effect of Plyometric Double Front Jump Training on the Accuracy of Sepak Takraw Smash of PLP athletes in PPLP Gorontalo". Department of Sports Education, Faculty of Sports and Health, Universitas Negeri Gorontalo. Principal Supervisor: Drs. Aswan Dai, M.Pd. Co-supervisor: Risna Podungge, S.Pd., M.Pd.

This study aims to investigate the effect of plyometric double front jump training on the accuracy of sepak takraw smash of PPLP athletes in PPLP Gorontalo. This is based on the hypothesis of the study.

This study employed an experimental research method consisting of two research variables, namely X variable (the effect of Plyometric double front jump training) and Y variable (Sepak Takraw smash accuracy). The research procedures were "Pre Test (O□), Treatments (T), and Post Test (O□) involving PPLP athletes in Gorontalo, amounting to twenty athletes with six athletes as the sample. The statistical test used to test the hypothesis of this study was the t_{test} .

The results of the experimental study have been carried out estimate that the value of $t_{count} = 5.95$ and t_{table} at $\alpha 0.05$; $dk = n-1$ ($6 - 1 = 5$) value 4.03. Thus, t_{count} is greater than t_{table} ($t_{count} = 5.95 > t_{table} = 4.03$). This signifies that H_0 is accepted if $t_{count} > t_{tabel}$ meaning that there is an effect of plyometric double front jump training on the accuracy of the Sepak Takraw smash of athletes at in PPLP Gorontalo.

Keywords: plyometric double front jump training, Sepak Takraw smash accuracy skills



ABSTRAK

Zulfikar Mahmud, Nim 831 414 050 “Pengaruh Latihan *plyometric double front jump* terhadap ketepatan *smash* sepak takraw pada atlet PPLP di PPLP Kota Gorontalo”. Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo dibawah bimbingan Drs, Aswan Dai, M.Pd dan Risna Podungge, S.Pd, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *plyometric double front jump* terhadap ketepatan *smash* sepak takraw pada atlit PPLP di PPLP Kota Gorontalo. Hipotesis dalam penelitian ini yakni “Terdapat pengaruh latihan *plyometric double front jump* terhadap ketepatan *smash* sepak takraw pada Atlit PPLP di PPLP Kota Gorontalo”.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode Penelitian eksperimen. Dengan desain terdiri atas 2 variabel penelitian yaitu Variabel X (Pengaruh Latihan *plyometric double front jump*) dengan Variabel Y (ketepatan *smash* Sepak Takraw), dengan prosedur penelitian “*Pre Test* (O_1), *Treatmen* (T), dan *Post Test* (O_2). Populasi dalam penelitian adalah Atlet PPLP Kota Gorontalo, yang berjumlah 20 Atlit. Adapun sampel dalam penelitian yang ditetapkan dari populasi berjumlah 6 atlet. Uji statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini adalah Uji *t*, dan Dari hasil penelitian eksperimen yang telah dilakukan diketahui bahwa nilai $t_{hitung} = 5.95$ dan t_{tabel} pada $\alpha 0,05$; $dk = n - 1$ ($6 - 1 = 5$) ditemukan harga 4.03 dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} = 5.95 > t_{tabel} = 4.03$). Berdasarkan kriteria pengujian, terima H_0 jika $t_{hitung} > t_{tabel}$. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *plyometric double front jump* terhadap ketetapan *smash* sepak takraw pada atlet PPLP di PPLP Kota Gorontalo.

Kata Kunci : Pengaruh Latihan *plyometric double front jump*, Keterampilan ketepatan *smash* sepak takraw