

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI**

**PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC KNEE TUCK JUMP* TERHADAP  
KEMAMPUAN *POWER* OTOT TUNGKAI DALAM PERMAINAN  
SEPAK BOLA PADA SISWA KELAS VIII-2 SMP NEGERI 1  
TILONGKABAILA**

Oleh :

**Ririd Dalangko**

**NIM : 831 415 123**

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

**Pembimbing I**

**Drs. SARJAN MILE, M.S**  
Nip. 19610508 198703 1 003

**Pembimbing II**

**RISNA PODUNGGE, S.Pd, M.Pd**  
NIP. 19710721 200212 2 001

**Mengetahui :**

**Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan  
Fakulta Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo**

**Drs. SARJAN MILE, M.S**  
Nip. 19610508 198703 1 003

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC KNEE TUCK JUMP* TERHADAP  
KEMAMPUAN *POWER* OTOT TUNGKAI DALAM PERMAINAN  
SEPAK BOLA PADA SISWA KELAS VIII-2 SMP NEGERI 1  
TILONGKABAILA

Oleh:

RIRID DALANGKO



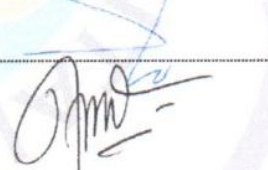

NIM : 831 415 123

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada :

Hari/tanggal : Selasa, 18 Juni 2019

Pukul : 11.00 Wita s/d selesai

Dosen Penguji :

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

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo



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

## ABSTRAK

Ririd Dalango 831415123. 2019. **PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC KNEE TUCK JUMP* TERHADAP KEMAMPUAN *POWER* OTOT TUNGKAI DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA KELAS VIII-2 SMP NEGERI TILONGKABAILA**. Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing (I) Risna Podungge S.Pd, M.Pd dan Pembimbing (II) Drs Sarjan Mile M.S

Adapun yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah Kemampuan *Power* Otot Tungkai Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Kelas Viii-2 Smp Negeri Tilongkabaila. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Plyometric Knee Tuck Jump* Terhadap Kemampuan *Power* Otot Tungkai Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Kelas Viii-2 Smp Negeri Tilongkabaila. Populasi dalam penelitian ini, merupakan seluruh Pada Siswa Kelas Viii-2 Smp Negeri Tilongkabaila. Populasi dilibatkan secara keseluruhan sebagai anggota sampel dalam penelitian yang berjumlah 20 orang.

Jenis penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *one group pre-test and post-test design*. Sedangkan data dikumpulkan dengan menggunakan *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan tes Kemampuan *Power* Otot Tungkai . Kemudian dianalisis dengan menggunakan statistik uji *t*.

Berdasarkan hasil pengujian dari variable kemampuan *Power* Otot Tungkai diperoleh nilai hitung atau  $t_{hitung} = 11,3$  dan  $t_{daftar} = 1,729$  . Ternyata harga  $t_{hitung}$  telah berada di dalam daerah penerimaan  $H_A$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_A$  diterima dan tidak dapat menerima  $H_0$ . Jadi dapat disimpulkan berarti Latihan *Plyometric Knee Tuck Jump* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan Kemampuan *Power* Otot Tungkai Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Kelas Viii-2 Smp Negeri Tilongkabaila.

**Kata Kunci:** Latihan *Plyometric Knee Tuck Jump*, *Power* Otot Tungkai, Sepak Bola.

## ABSTRACT

**Ririd Dalango 831415123. 2019. THE EFFECT OF PLYOMETRIC KNEE TUCK JUMP EXERCISE TOWARDS LEG MUSCLE POWER ABILITY IN FOOTBALL GAMES ON STUDENTS OF GRADE VIII-2 OF SMP NEGERI TILONGKABILA.** Skripsi, Department of Health, Sport and Physical Education, Faculty of Health and Sport, State University of Gorontalo. The Principal Supervisor is Risna Podungge, S.Pd, M.Pd, and the Co-Supervisor is Drs. Sarjan Mile M.S.

The problem of this research was the ability of leg muscle power in Football Games on Students of Grade VIII-2 of SMP Negeri Tilongkabila. The research aimed at finding out the effect of plyometric knee tuck jump exercise towards the ability of leg muscle power in Football Games on Students of Grade VIII-2 at SMP Negeri Tilongkabila. The population of this research was the whole of students in Grade VIII-2 of SMP Negeri Tilongkabila. In addition, all of the population was involved as the research samples, which amounted to 20 people.

This research applied the experimental method with one group pretest-posttest design. Whilst, the data were collected through pretest and posttest by using leg muscle power ability test. Then, it analyzed by using the statistical t-test.

Based on the test result of variable leg muscle power ability obtained the value of  $t_{count}$  was 11,3 and  $t_{list}$  was 1,729. Thus, the value of  $t_{count}$  was already in the acceptance area of  $H_A$ . Therefore, it can be concluded that  $H_A$  was accepted and  $H_0$  was rejected. In conclusion, plyometric knee tuck jump had a significant effect on the improvement of leg muscle power ability in Football Games on Students of Grade VIII-2 of SMP Negeri Tilongkabila.

**Keywords:** Plyometric Knee Tuck Jump Exercise, Leg Muscle Power, Football

