

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIK TERHADAP KEMAMPUAN
TENDANGAN JARAK JAUH PERMAINAN SEPAK BOLA PADA
SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 7 GORONTALO**

Oleh:

DAVID ABAS
NIM : 831 415 047

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I


Drs. Sarjan Milet, M.S
NIP. 19610508 198703 1 003

Pembimbing II


Surivadi Datau, S.Pd, M.Pd
NIP. 19820419 200604 1 001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan
Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo


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

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIK TERHADAP KEMAMPUAN
TENDANGAN JARAK JAUH PERMAINAN SEPAK BOLA PADA
SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 7 GORONTALO

Oleh:




DAVID ABAS
NIM : 831 415 047

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada :

Hari/tanggal : Selasa, 04 Desember 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>Ella H. Tumuloto, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19870428 201903 2 014	
3. <u>Drs. Sarjan Mile, M.S</u> NIP. 19610508 198703 1 003	
4. <u>Surivadi Datau, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19820419 200604 1 001	

Gorontalo, Desember 2019

Mengetahui,

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo



Dr. Herlina Jusuf, Dra., M.Kes
NIP. 19631001 198803 2 002

ABSTRAK

DAVID ABAS , 831415047. Pengaruh Latihan Plyometrik Terhadap Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 7 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. Sarjan Mile, M.S, dan Pembimbing II Bapak Suryadi Datau S.Pd, M.Pd

Penelitian eksperimen ini bertujuan untuk melihat seberapa besar Pengaruh Latihan Plyometrik Terhadap Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 7 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 $T_{hitung} > T_{tabel}$.

Kesimpulan: berdasarkan hasil penelitian eksperimen dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan latihan plyometrik kemampuan siswa melakukan tendangan jarak jauh pada permainan sepak bola siswa putra kelas VIII SMP Negeri 7 Gorontalo berdistribusi normal.

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

ABSTRACT

DAVID ABAS, 831415047. *The Influence of Plyometric Exercise towards Long Distance Kick Ability at Football Game at Male Students of Grade VIII of SMP Negeri 7 Gorontalo.* Bachelor Study Program of Physical Education, Health, and Recreation, Department of Physical Education, Sports, and Health, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. The principal supervisor is Drs. Sarjan Mile, M.S., and the co-supervisor is Suryadi Datau, S.Pd, M.Pd.

This research was experimental research in which its objective was to observe the amount of influence of Plyometric Exercise towards Long Distance Kick Ability at Football Game at Male Students of Grade VIII of SMP Negeri 7 Gorontalo. The method applied in this research was experimental. The research design used pre test and post test. The research samples were 25 people, where their collection used Random Sampling. The research finding of normality test of pre test data showed that $L_{count} = 0.136$ while $L_{table} = 0.180$ at test criterion, which stated that if $L_{count} \leq L_{table}$, thus it could be concluded that the pre test data of long distance kick ability was normally distributed. The research finding of the normality test of post test showed that $L_{count} = 0.1780$ while $L_{table} = 0.180$ at test criterion, which stated that if $L_{count} \leq L_{table}$, thus it could be concluded that the post test data of long distance kick ability was normally distributed. Based on the result of analysis and test, the variable of long distance kick ability indicated $t_{count} = 11.97$ while value of t_{table} at $\alpha 0,005$; $df = n-1$ ($25-1=24$) found value of 2.797, therefore t_{count} was higher than t_{table} ($t_{count} = 11.97 > t_{table} = 2.797$). Based on the test criterion, it accepted if H_0 : if $T_{count} > T_{table}$.

Conclusion: Based on the research finding, it is concluded that by using plyometric exercise, students' ability to do long distance kick at football game at male students of Grade VIII of SMP Negeri 7 Gorontalo is normally distributed.

Keywords: *Plyometric Exercise, Long Distance Kick Ability, Football*

