

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN BOX JUMP PLYOMETRIK TERHADAP
KEMAMPUAN POWER OTOT TUNGKAI PADA ATLET
BASKET PUTRI TEAM B'QUEEN
KABUPATEN GORONTALO**

Oleh:

**FRANSELA NOVALINDA TATU
NIM : 831 416 018**

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I

Pembimbing II



Prof. Dr. H. Hariadi Said, M.S
NIP. 19610316 198702 1 001



Dr. Meyke Parengkuan, M.Pd
NIP. 19670511 200501 2 001

**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 BOX JUMP PLYOMETRIK TERHADAP
KEMAMPUAN POWER OTOT TUNGKAI PADA ATLET
BASKET PUTRI TEAM B'QUEEN
KABUPATEN GORONTALO**

Oleh:





**FRANSELA NOVALINDA TATU
NIM : 831 416 018**

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada :

Hari/tanggal : Jumat, 21 Agustus 2020

Pukul : 08.00 Wita s/d selesai

Dosen Penguji :

Nama	Tanda Tangan
1. <u>Risna Podungge, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19710721 200212 2 001	
2. <u>Ruslan, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19780817 200501 1 003	
3. <u>Prof. Dr. H. Hariadi Said, M.S</u> NIP. 19610316 198702 1 001	
4. <u>Dr. Meyke Parengkuan, M.Pd</u> NIP. 19670511 200501 2 001	

Gorontalo, Agustus 2020

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**



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

ABSTRAK

Fransela Novalinda Tatu: 831416018. 2020. Pengaruh Latihan *Box Jump Plyometrik* terhadap Kemampuan *power Ptot Tungkai* pada Atlet basket Putri pada team B'queen Putri Kabupaten Gorontalo. Skripsi, Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Prof. Dr. H. Hariadi Said, MS dan Pembimbing II Dr. Meyke Parengkuan, M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara ilmiah tentang Pengaruh Latihan *Box Jump Plyometrik* terhadap Kemampuan *power Ptot Tungkai* pada Atlet basket Putri pada team B'queen Putri Kabupaten Gorontalo.. Hipotesis penelitian ini yaitu Pengaruh Latihan *Jump Box Plyometrik* terhadap *Power Otot Tungkai* pada Atlet basket putri team B'queen Kabupaten Gorontalo.

Metode yang di gunakan adalah metode eksperimen, dengan memberikan perlakuan Pengaruh latihan *plyometrik jump to box* dan terprogram selama 16 pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu, rancangan penelitian ini menggunakan desain penelitian *One Group Pre Test And Post Test Design*. Dengan sampel berjumlah 19 Atlet. Kemudian latihan diberikan selama 16 pertemuan dan de tes akhir dengan menggunakan tes Vertikal jump.

Teknik analisis data adalah dengan menggunakan Uji t pada taraf signifikan $\alpha= 0,05$ dalam analisis data pengujian hipotesis, diperoleh t_{tabel} senilai 2,88. Sesuai kriteria pengujian bahwa terima H_0 jika t_{hitung} sama atau lebih kecil dari t_{tabel} . Sedangkan tolak H_0 jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Oleh karena itu t_{hitung} 16,55 lebih besar dari t_{tabel} 2,88, maka hasil analisis menunjukkan tolak H_0 yang berarti terima H_a atau terima hipotesis penelitian.

Dengan demikian kesimpulan analisis Pengaruh Latihan jump box *Plyometrik* terhadap kemampuan *Power Otot Tungkai* pada Atlet basket putri team B'queen Kabupaten Gorontalo.

Kata Kunci : *latihan plyometrik jump to box, power otot tungkai, basket*

ABSTRACT

Tatu, Fransela Novalinda: 831416018. 2020. The Effect of Plyometric Training on Leg Muscle: A Study on B'queen, a Girl Basketball Team in Gorontalo Regency. Undergraduate Thesis. Department of Sports Education, Faculty of Sports and Health, Universitas Negeri Gorontalo. Principal Supervisor: Prof. Dr. H. Hariadi Said, M.S. Co-supervisor: Dr. Meyke Parengkuan, M.Pd.

The present work was aimed at examining the effect of plyometric training on the leg muscle strength of 19 selected basketball players of B'queen, a girl basketball team in Gorontalo Regency. This was based on the research hypothesis stating that plyometric training contributed to strengthening the leg muscles.

In this experimental research with one group pre-test and post-test design, the plyometric jump box treatment consisted of 16 meetings (three meetings per week). The research sample participated in the final test after 16 meeting.

All data were analyzed using a t-test with the significance level $\alpha=0.05$. The results of the hypothesis testing showed that the value of t_{table} was at 2.88. According to the testing criteria, the H_0 was accepted if the t_{count} was equal or less than t_{table} . And thereby, H_0 was refuted if t_{count} was greater than t_{table} . Since the value of t_{count} (16.55) was greater the value of t_{table} (2.88), it could be said that the H_0 was rejected and accepting the H_a or the research hypothesis.

The conclusion referred to the plyometric training on the leg muscles strength of 19 selected basketball players of B'queen.

Keywords: *plyometric training, leg muscle strength, basketball*

