

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul:

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIK LATERAL CONE
HOPS DAN FRONT CONE HOPS TERHADAP PENINGKATAN
POWER OTOT TUNGKAI DALAM OLAHRAGA SEPAKBOLA**

**(Studi Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Putera SMP
Negeri 12 Gorontalo)**

Oleh.

**Masrin
Nim. 832 413 029**

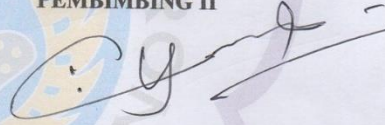
Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

PEMBIMBING I



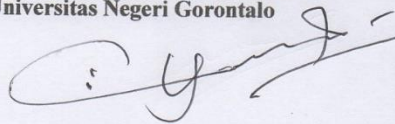
Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd
NIP: 19570902 198203 2 001

PEMBIMBING II



Svarif Hidayat, M.Or
NIP: 19790403 200501 1 003

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



Svarif Hidayat, M.Or
NIP: 19790403 200501 1 003

LEMBAR PENGESAHAN

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIK LATERAL CONE
HOPS DAN FRONT CONE HOPS TERHADAP PENINGKATAN
POWER OTOT TUNGKAI DALAM OLAHRAGA SEPAKBOLA

(Studi Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Putera SMP
Negeri 12 Gorontalo)

Oleh:
Masrin
NIM :832 413 029

Telah Dipertahankan Di Depan Penguji

Hari/Tanggal : Kamis, 23 Juli 2020
Waktu : 10.00 wita s/d selesai

Dosen Penguji

Nama:

Tanda Tangan

1. Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd
NIP: 19810615 200812 1 001

(.....)

2. Resa Sukardi Massa, S.Pd, M.Pd
NIP: 19880918 201903 1 017

(.....)

3. Syarif Hidayat, M.Or
NIP:19790403 200501 1 003

(.....)

4. Dra Nurhayati Liputo, M.Pd
NIP: 19570902 198203 2 001

(.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo



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

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIK *LATERAL CONE HOPS* DAN *FRONT CONE HOPS* TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI DALAM OLAHRAGA SEPAK BOLA

Masrin

Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan,
Universitas Negeri Gorontalo.

Email: masrin_s1kepelatihan2013@mahasiswa.ung.ac.id

ABSTRAK

Masrin, 832413029. 2020. Perbedaan Pengaruh Latihan Plyometrik *Lateral Cone Hops* dan *Front Cone Hops* Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dalam Olahraga Sepak Bola (Studi Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Putera Smp Negeri 12 Gorontalo)” Jurusan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan. Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I: Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd dan Pembimbing II Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or.

Permasalahan yang menjadi fokus penelitian adalah adakah perbedaan pengaruh latihan *lateral cone hops* dan *front cone hops* terhadap peningkatan power otot tungkai dalam olahraga sepak bola.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain *Two Group Pre-Test-Post-Test Design*. Sampel pada penelitian ini yaitu adalah siswa ekstrakurikuler sepakbola putra yang berjumlah 20 siswa dengan penarikan sampel ini menggunakan *total sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran dan instrumen menggunakan *standing broad jump*. Analisis statistik untuk menguji hipotesis di gunakan uji-t.

Hasil penelitian ini didapati bahwa adanya perbedaan dari kedua bentuk latihan tersebut, hal ini dapat dilihat dari hasil uji perbedaan yang mana $t_{hitung} = 1,88215 > t_{tabel} = 1.833$ meskipun kedua latihan sama-sama terdapat pengaruh terhadap power otot tungkai, akan tetapi latihan *lateral cone hops* terdapat pengaruh yang lebih besar dari pada latihan *front cone hops*, hal tersebut dapat dilihat dari rata-rata peningkatan latihan *lateral cone hops* sebesar 4,06 sedangkan latihan *front Cone Hops* sebesar 3,27.

Kata Kunci:

