

RINGKASAN

Prимиarta Citra Ilhami. Perbandingan Antara Metode Latihan Medicine Ball dan Training Resisten Xander (TRX) Terhadap Kemampuan Bowling Pada Club Cricket Universitas Negeri Jakarta. Skripsi. Jakarta: Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga. Universitas Negeri Jakarta 2019.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) Metode latihan *Medicine Ball* dapat meningkatkan kemampuan *bowling* 2) Metode latihan *Training Resisten Xander (TRX)* dapat meningkatkan kemampuan *Bowling* 3) Metode Latihan *Medicine Ball* dan metode latihan *Training Resisten Xander (TRX)* sama-sama meningkatkan kemampuan *Bowling* namun tidak ada perbedaan nilai antar kelompok metode latihan *medicine ball* dan *training resisten xander (trx)*. Pengambilan data penelitian ini dilaksanakan di *Nets Cricket Club Universitas Negeri Jakarta*, Rawamangun, Jakarta Timur. Waktu Penelitian ini dimulai pada 02 Juli 2019 – 25 Juli 2019 sebanyak 14 kali pertemuan.

Metode penelitian menggunakan metode eksperimen (*pre test-post test two group design*), dengan jumlah populasi sebanyak 20 atlet (putra). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dengan *Purposive Sampling* dan diperoleh 10 atlet. Instrument tes yang digunakan adalah *Velocity Bushnell Speed Gun Radar*.

Analisis data penelitian ini menggunakan teknik perhitungan uji-t. Hasil uji t menunjukkan 1) Terdapat pengaruh yang signifikan dari data hasil analisis t hitung 0,321, $\alpha = 0,05$ dan (db) $n-1 = 5 - 1 = 8$, t tabel 1,859 dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. 2) terdapat pengaruh yang signifikan dari data hasil analisis t hitung adalah 0,321, $\alpha = 0,05$ dan (db) $n-1 = 5 - 1 = 8$, t tabel 1,859 dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. 3) Dari hasil kedua metode latihan mendapat nilai mean rata-rata 6,4 dan 8,4 dan mendapatkan simpangan baku sebesar 69,5 dan 87,7. $t_{hitung} = 0,321$, $t_{tabel} = 1,859$, $\alpha = 0,05$, dengan derajat kebebasan (df) $n-2 (10-2) = 8$. Berdasarkan pengambilan hasil diatas maka $t_{hitung} 0,321 < t_{tabel} 1,859$ maka H_0 diterima. Jadi peneliti dapat menyimpulkan bahwa tidak ada perbedaan nilai antara kelompok metode latihan *medicine ball* dan metode latihan *training resisten xander (trx)*.

Kata kunci : Medicine Ball, Training Resisten Xander (TRX), Bowling.

ABSTRACT

Primaniarta Citra Ilhami. A Comparison Between Medicine Ball Training Methods and Training Resisten Xander (TRX) On Bowling Abilities State University Of Jakarta Cricket Club. Esasy, Jakarta, Concentration Of Sport Study Program, Sport Science Faculty 2019.

The study aims to determine: 1) Medicine Ball training methods can improve bowling abilities. 2) Training Resisten Xander (TRX) methods can improve bowling abilities. 3) Medicine Ball and Training Resisten Xander (TRX) Methods both improve Bowling abilities but there is no difference in value Medicine Ball and Training Resistance Xander(TRX) methods. Data collection research was carried out the Nets Cricket Club State University Of Jakarta. Rawamangun, East Jakarta. When this research began on 02 July – 25 July 2019, 14 meetings.

Research methods using experimental methods (pre test – post test two group design), with a population of 20 males athlete. The sampling technique uses purposive sampling and obtained 10 athletes. The instrument used is velocity busnell speed gun radar.

This research data analysis using T test calculation techniques. T test results show 1) There is a significant influence of the data analysis results $T_{count} 0,321$, $\alpha = 0,05$ and $(db) n-1 = 5 - 1 = 8$, $t_{tabel} 1,859$ thus It can be concluded that H_0 rejected and H_1 be accepted. 2) There is a significant influence of the data analysis result $T_{count} 0,321$, $\alpha = 0,05$ and $(db) n-1 = 5 - 1 = 8$, $t_{tabel} 1,859$ thus it can be concluded that H_0 rejected and H_1 be accepted. From the results of the two exercise methods got an average mean 6,4 and 8,4 and get standard deviations 69,5 and 87,7, $t_{count} = 0,321$, $t_{tabel} = 1,859$, $\alpha = 0,05$, with degrees of freedom (df) $n-2 (10-2) = 8$. Based on the result taken above $t_{count} 0,321 < t_{tabel} 1,859$ then H_0 be accepted. So the researcher can conclude that there is no difference between Medicine Ball and Training Resisten Xander(TRX) methods.

Keywords: *Medicine Ball, Training Resisten Xander(TRX), Bowling*