

RINGKASAN

AHMAD FAUZI. Efektifitas latihan *rope jump* dan *hurdle jump* terhadap peningkatan *power* tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Candra Naya. SKRIPSI. Program Studi Pendidikan Kepelatihan. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Juni 2017.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1. Latihan *rope jump* dapat meningkatkan *power* otot tungkai pada siswa putera ekstrakurikuler bola voli SMA Candra Naya. 2. Latihan *hurdle jump* dapat meningkatkan *power* otot tungkai pada siswa putera ekstrakurikuler bola voli SMA Candra Naya 3. Latihan *rope jump* lebih efektif dibandingkan latihan *hurdle jump* untuk meningkatkan *power* otot tungkai siswa putera ekstrakurikuler bola voli SMA Candra Naya. Tempat penelitian di lapangan bola voli SMA Candra Naya, Jalan Jembatan Besi II no 26 Jakarta Barat, tanggal 22 April 2016 - 6 Juni 2016.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Dengan populasi dalam penelitian ini adalah 22 siswa putera ekstrakurikuler bola voli SMA Candra Naya. Sedangkan sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dalam, menjadi berjumlah 18 siswa putera. Instrumen penelitian ini menggunakan *vertical jump test*. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis uji t yaitu dilakukan dengan membandingkan nilai t_h dengan t_t antara hipotesis nol (H_0) dengan hipotesis eksperimen (H_1) dengan derajat kebebasan (db) $(N_1+N_2-2) = 16$ pada taraf signifikan 5% dengan t_t 2,12

1. Hasil perhitungan data tes awal dan akhir menggunakan model latihan *rope jump* diperoleh selisih rata-rata (M_D) = 13,77, dengan standar deviasi perbedaan (SD_D) = 1,74 standar kesalahan perbedaan rata-rata (SE_{MD}) = 0,87 dalam perhitungan selanjutnya diperoleh nilai t_h = 15,82 dan nilai t_t = 2,26 pada taraf signifikan 5%. Demikian nilai $t_h > t_t$ yang menunjukkan

bahwa hipotesis nihil ditolak (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima, maka dapat disimpulkan terdapat peningkatan *power* tungkai menggunakan model latihan *rope jump* .

2. Hasil perhitungan data tes awal dan akhir menggunakan model latihan *hurdle jump* diperoleh selisih rata-rata (M_D) = 2,25, dengan standar deviasi perbedaan (SD_D) = 1,43 standar kesalahan perbedaan rata-rata (SE_{MD}) = 0,50 dalam perhitungan selanjutnya diperoleh nilai $t_h = 5,1$ dan nilai $t_t = 2,26$ pada taraf signifikan 5%. Demikian nilai $t_h > t_t$ yang menunjukkan bahwa hipotesis nihil ditolak (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima, maka dapat disimpulkan terdapat peningkatan *power* tungkai menggunakan model latihan *hurdle jump*

3. Pengujian hipotesis dari kedua kelompok dengan menggunakan uji t antara hasil tes akhir kedua kelompok model latihan *rope jump* (X) dan model latihan *hurdle jump* (Y) dari kelompok *rope jump* diperoleh rata-rata (M_X) 59,77 standar deviasi (SD_X) 7,4 dan standar error (SE_{MX}) 2,62. Untuk model latihan *hurdle jump* diperoleh rata-rata (M_Y) 47,6 standar deviasi (SD_Y) 6,74 dan standar error (SE_{MY}) 2,39. Standar error kedua bentuk latihan (SE_{MX-MY}) 3,54 hasil T_0 atau $T_h = 3,43$ dan nilai $t_t = 2,12$ pada taraf signifikan 5%. Dengan demikian nilai $t_h > t_t$, maka dapat disimpulkan bahwa Metode *rope jump* lebih efektif dibandingkan latihan dengan metode *hudle jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai siswa putera ekstrakurikuler bola voli SMA Candra Naya

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas karunia-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan dalam bidang olahraga dengan judul “Efektifitas latihan *rope jump* dan *hurdle jump* terhadap *power* tungkai pada siswa putera ekstrakurikuler bola voli SMA Candra Naya”.

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu penelitian dalam penyusunan skripsi ini, khususnya Bapak Dr. Abdul Sukur, M.Si selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Ibu Dr. Ika Novitaria Marani, SE, M.Si selaku ketua program studi Pendidikan Kepelatihan, Bapak Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si selaku pembimbing I, Bapak Hendro Wardoyo, M.Pd selaku Pembimbing II, Ibu Rina Ambar Dewanti, M.Pd selaku Pembimbing Akademik, dan Keluarga tercinta, Bapak Rohmad, Ibu Suci Rahayu, Purwaningsih, Ahmad Rafi, Hamed Hikmatiar dan Aida Marifah untuk doa dan kasih sayang yang tiada terkira, terima kasih juga kepada teman saya Fadli Muiz dan teman teman Ilokan yang sudah membantu.

Peneliti berharap Tuhan Yang Maha Esa membalas segala kebaikan dengan yang lebih baik kepada semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pelatih, atlet, pengembang ilmu pengetahuan dan masyarakat.

Jakarta, 24 Desember 2016

AHMAD FAUZI

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II : KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN	
HIPOTESIS	9
A. Kerangka Teori.....	9
1. Hakikat <i>Rope jump</i>	9
2. Hakikat <i>Hurdle jump</i>	13
3. Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai	16
4. Hakikat <i>Smash</i>	28
B. Kerangka Berpikir.....	33
1. Latihan <i>rope jump</i> dapat meningkatkan <i>power</i> tungkai.....	33
2. Latihan <i>hurdle jump</i> dapat meningkatkan <i>power</i> tungkai.....	34
3. Model latihan <i>rope jump</i> lebih efektif dibandingkan model latihan <i>hurdle jump</i> terhadap peningkatan <i>power</i> otot tungkai.	35
C. Pengajuan Hipotesis.....	36
BAB III : METODE PENELITIAN	37
A. Tujuan Penelitian	37
B. Waktu dan tempat penelitian	37

C. Metode Penelitian	38
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	39
E. Instrumen Penelitian	40
F. Teknik Pengumpulan Data.....	41
G. Teknik Pengolahan Data.....	43
BAB IV : HASIL PENELITIAN	46
A. Deskripsi Data	46
B. Pengujian Hipotesis	52
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	54
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 : Metode latihan <i>rope jump</i>	10
Gambar 2 : Perkenaan otot metode latihan <i>rope jump</i>	12
Gambar 3 : Metode latihan <i>hurdle jump</i>	15
Gambar 4 : Otot otot utama saat melakukan <i>hurdle jump</i>	16
Gambar 5 : Biomotorik dasar.....	20
Gambar 6 : Otot tungkai bagian atas.....	24
Gambar 7 : Otot tungkai bagian bawah.....	25
Gambar 8 : Otot otot utama saat melompat	26
Gambar 9 : Otot tungkai (<i>legs</i>) <i>anterior</i>	27
Gambar 10 : Awalan <i>smash</i>	30
Gambar 11 : Tolakan <i>smash</i>	31
Gambar 12 : Saat memukul bola.....	32
Gambar 13 : Sikap mendarat.....	32
Gambar 14 : Desain penelitian.....	38
Gambar 15 : <i>Vertical jump test</i>	40
Gambar 16: Histogram data tes awal model latihan <i>rope jump</i>	47
Gambar 17 : Histogram data tes awal model latihan <i>hurdle jump</i>	49
Gambar 18 : Data tes akhir model latihan <i>rope jump</i>	50
Gambar 19 : Histogram data tes akhir model latihan <i>hurdle jump</i>	52

DAFTAR TABEL

Tabel 1 : Kelebihan dan kekurangan model latihan.....	35
Tabel 2 : Daftar skor tes awal model latihan <i>rope jump</i>	47
Tabel 3 : Daftar skor tes awal model latihan <i>hurdle jump</i>	48
Tabel 4 : Daftar skor tes akhir model latihan <i>rope jump</i>	50
Tabel 5 : Daftar skor tes akhir model latihan <i>hurdle jump</i>	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Daftar sampel.....	58
Lampiran 2 : Hasil tes awal.....	59
Lampiran 3 : Peringkat tes awal.....	60
Lampiran 4 : Hasil pelaksanaan tes awal dan tes akhir.....	61
Lampiran 5 : Perhitungan data tes awal dan tes akhir model latihan <i>rope jump</i>	63
Lampiran 6 : Perhitungan data tes awal dan tes akhir model latihan <i>hurdle jump</i>	67
Lampiran 7 : Perhitungan data tes awal model latihan <i>rope jump</i> dan model latihan <i>hurdle jump</i>	71
Lampiran 8 : Perhitungan data tes akhir model latihan <i>rope jump</i> dan model latihan <i>hurdle jump</i>	75
Lampiran 10 : Program latihan.....	79
Lampiran 11 : Foto foto dokumentasi penelitian.....	84
Lampiran 12 : Surat-surat.....	100

