

ABSTRACT

EGHA WIRATAMA, Effectiveness of Box Jump and Barrier Hops Jump Training Methods Against the Result of the Smash Leap of Male Athletes Volleyball Club POPDAM Bogor. Thesis: Jakarta, Sports Achievement, Faculty of Sports Science, Jakarta State University, January 2019.

This study aims to find out, 1. The method of Box Jump training is effective in increasing the results of the smash athlete's jump of volleyball club POPDAM Bogor. 2. The Barrier Hops Jump training method is effective in improving the results of the men's smash soccer volleyball club POPDAM Bogor leap. 3. Effectiveness between the Box Jump and Barrier Hops Jump training methods on increasing the results of the men's smash soccer volleyball club POPDAM Bogor leap.

This research was conducted at the POPDAM Bogor volleyball court. Research starting on September 27 to October 25 2018 is included with the initial test and final test. Meetings are held 5 times in 1 week. The total meeting was 16 training sessions. The training method used in this study is a tru-experimental method using total sampling technique. The sample used in this study is the POPDAM Bogor volleyball men's athletes who meet the criteria of 40 people. Data was collected from the initial test and the final test resulting from the smash jump. Then divided into two groups containing 20 people each group. Group A is given the Box Jump training method, while group B is given the Barrier Hops Jump training method.

The collected data is used to test the hypothesis using the t-test. From hypotheses 1, 2, and 3 which use t-test statistics, it can be concluded as follows: (1) Data on the results of the initial test and the final test method of Box Jump training. The results of this exercise are $t_{hitung} (15.26) > (2,571)$. So that this exercise can improve the results of the smash jump. (2) Data from the initial test and final test on the Barrier Hops Jump training method. The result of this exercise is $t_{hitung} (9.48) > (2,571)$. So that this training method can increase the height of the jump. (3) Data obtained from the final test of the two groups is $t_{hitung} 2.772$ and the value of t_{tabel} with degrees of freedom (dk) $n_1 - 1 = 6 - 1 = 5$ is $\alpha = 0.05$ is 2.571. Thus the final t_{hitung} of the Box Jump and Barrier Hops Jump training methods of the t_{tabel} are $t_{hitung} 2.772 > t_{tabel} 2,571$ therefore H_0 is rejected which means there is effectiveness between the Box Jump training methods and Barrier Hops Jump against the results of the men's smash athlete's volleyball club POPDAM Bogor leap.

RINGKASAN

EGHA WIRATAMA, Efektivitas Metode Latihan *Box Jump* dan *Barrier Hops Jump* Terhadap Hasil Lompatan *Smash* Atlet Putra Klub Bola Voli POPDAM Bogor. Skripsi: Jakarta, Olahraga Prestasi, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Januari 2019.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, 1. Metode latihan *Box Jump* efektif dalam meningkatkan hasil lompatan *smash* atlet putra klub bola voli POPDAM Bogor. 2. Metode latihan *Barrier Hops Jump* efektif dalam meningkatkan hasil lompatan *smash* atlet putra klub bola voli POPDAM Bogor. 3. Efektivitas antara metode latihan *Box Jump* dan *Barrier Hops Jump* terhadap peningkatkan hasil lompatan *smash* atlet putra klub bola voli POPDAM Bogor.

Penelitian ini dilakukan di lapangan bola voli POPDAM Bogor. Penelitian dimulai pada tanggal 27 September sampai dengan 25 Oktober 2018 sudah termasuk dengan tes awal dan tes akhir. Pertemuan dilakukan 5 kali dalam 1 minggu. Total pertemuan adalah 16 kali pertemuan latihan. Metode latihan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *tru-eksperimen* dengan menggunakan teknik *total sampling*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet putra klub bola voli POPDAM Bogor yang memenuhi kriteria berjumlah 40 orang. Data dikumpulkan dari tes awal dan tes akhir hasil lompatan *smash*. Kemudian dibagi menjadi dua kelompok yang berisikan 20 orang setiap kelompoknya. Kelompok A diberikan metode latihan *Box Jump*, sedangkan kelompok B diberikan metode latihan *Barrier Hops Jump*.

Data yang terkumpul digunakan untuk menguji hipotesis menggunakan uji-t. Dari hipotesis 1, 2, dan 3 yang menggunakan statistik uji-t maka dapat disimpulkan sebagai berikut : (1) Data hasil tes awal dan tes akhir metode latihan *Box Jump*. Hasil dari latihan ini maka $t_{hitung} (15,26) > (2,571)$. Sehingga latihan ini dapat meningkatkan hasil lompatan *smash*. (2) Data hasil tes awal dan tes akhir pada metode latihan *Barrier Hops Jump*. Hasil dari latihan ini maka $t_{hitung} (9,48) > (2,571)$. Sehingga metode latihan ini dapat meningkatkan tinggi lompatan. (3) Data yang diperoleh dari tes akhir kedua kelompok adalah $t_{hitung} 2,772$ dan nilai t_{tabel} dengan derajat kebebasan (dk) $n_1 - 1 = 6 - 1 = 5$ adalah $\alpha = 0,05$ adalah 2,571. Dengan demikian t_{hitung} tes akhir metode latihan *Box Jump* dan *Barrier Hops Jump* dari nilai t_{tabel} yaitu $t_{hitung} 2,772 > t_{tabel} 2,571$ oleh karena itu H_0 ditolak yang berarti ada efektivitas antara metode latihan *Box Jump* dan *Barrier Hops Jump* terhadap hasil lompatan *smash* atlet putra klub bola voli POPDAM Bogor.