

RINGKASAN

Alldi Barockah. **“Efektifitas Model Latihan *Box Jump* Dan Model Latihan *Standing Broad Jump* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Permainan Bolatangan Peserta Ekstrakurikuler SMK N 26 Jakarta”**. Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan. Jurusan Olahraga Prestasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta 2015.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi tentang efektifitas model latihan *box jump* dan model latihan *standing broad jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada permainan bolatangan peserta ekstrakurikuler SMK N 26 Jakarta 2015. Penelitian ini dilaksanakan di SMK N 26 Jakarta, selama satu bulan yakni dari tanggal 7 Mei sampai dengan 1 Juni.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan teknik studi komparatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler SMK N 26 Jakarta dengan jumlah anggota 30 orang. Sampel yang digunakan yaitu peserta ekstrakurikuler bolatangan SMK N 26 Jakarta sebanyak 30 orang. Teknik penentuan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*.

Instrumen penelitian ini menggunakan *vertical jumptest*. Teknik analisis data dilakukan dengan membandingkan nilai t-hitung dengan t-tabel antara hipotesis nol (H_0) dengan hipotesis eksperimen (H_1) dengan derajat kebebasan (db) $(N_1+N_2-1) = 29$ pada taraf signifikan 5 % nilai kritis t-tabel = 2,04.

Hasil perhitungan data test awal dan akhir dengan menggunakan model latihan *box jump* diperoleh selisih rata – rata (M_D) = 5,93, dengan Standar Deviasi Perbedaan (SD_D) = 2,02 Standar Kesalahan Perbedaan rata – rata (SE_{MD}) = 0,54 dalam perhitungan selanjutnya diperoleh nilai t hitung = 10,98 dan nilai t tabel = 2,14 pada taraf signifikan = 5%. Dengan demikian nilai t hitung > t tabel yang menunjukkan bahwa hipotesis nihil (H_0) ditolak dan

hipotesis alternatif (H_1) diterima, maka dapat disimpulkan terdapat peningkatan daya ledak otot tungkai pada model latihan *box jump*.

Hasil perhitungan data test awal dan akhir dengan menggunakan model latihan *box jump* latihan diperoleh selisih rata – rata (M_D) = 3,06, dengan Standar Deviasi Perbedaan (SD_D) = 1,30 Standar Kesalahan Perbedaan rata – rata (SE_{MD}) = 0,34 dalam perhitungan selanjutnya diperoleh nilai t hitung = 9 dan nilai t tabel = 2,14 pada taraf signifikan = 5%. Dengan demikian nilai t hitung > t tabel yang menunjukkan bahwa hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima, maka dapat disimpulkan terdapat peningkatan daya ledak otot tungkai pada model latihan *standing broad jump*.

Pengujian hipotesis dari kedua kelompok dengan menggunakan uji t antara hasil tes akhir kedua kelompok model latihan *box jump* (X) dan model latihan *standing broad jump* (Y). Dari kelompok latihan *box jump* diperoleh rata-rata (M_x) 42,73, Standar Deviasi (SD_x) = 4,48 dan Standar error (SE_{M_x}) = 1,19. Untuk kelompok model latihan *standing broad jump* diperoleh rata-rata (M_y) 36,46, Standar Deviasi (SD_y) = 3,22 dan Standar error (SE_{M_y}) = 0,86. Standar error kedua bentuk latihan ($SE_{M_x-M_y}$) = 1,46 hasil T_o atau T_h = 4,24 dan nilai $T_{t.ts}$ = 2,05 pada taraf signifikansi = 5%. Dengan demikian nilai t hitung > t tabel, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan hasil peningkatan daya ledak otot tungkai menggunakan model latihan *box jump* dan model latihan *standing broad jump* pada permainan bolatangan peserta ekstrakurikuler SMK N 26 Jakarta

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat ALLAH SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul “Efektifitas Model Latihan *Box Jump* Dan Model Latihan *Standing Broad Jump* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Permainan Bolatangan Peserta Ekstrakurikuler SMK N 26 Jakarta”.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti tidak lepas dari bantuan dan bimbingan dari semua pihak yang terkait. Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat Bapak Dr. Abdul Sukur M.Si., selaku Dekan FIK-UNJ. Bapak Tirto Apriyanto S.Pd., M.Si selaku Ketua Jurusan Olahraga Prestasi. Ibu Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd., SE., M.Si selaku Ketua Program Studi Olahraga Kepelatihan sekaligus pembimbing I. Bapak Sujarwo, M.Pd selaku pembimbing II skripsi dan dosen bola tangan. Bapak Drs. Roy Widyonarto Marison, M.Pd., selaku penasehat akademik. Bapak Warnan Ramaji dan Ibu Yulyati, S.Pd sebagai orang tua yang selalu memberikan do'a dan nasehatnya, teman-teman KOP bola tangan UNJ, teman- teman ekstrakurikuler bolatangan SMK N 26 Jakarta dan teman- teman seperjuangan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ yang telah membantu atas terselesaikannya penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil sehingga terselesaikannya skripsi ini, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membacanya.

Jakarta, 7 Juli 2015

Peneliti

A B

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I: PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II: KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	9
A. KERANGKA TEORI	9
1. Hakikat Model Latihan	9
2. Hakikat Model Latihan <i>Box Jump</i>	12
3. Hakikat Model Latihan <i>Standing Broad Jump</i>	17
4. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai	20
5. Hakikat Bolatangan.....	27
6. Hakikat SMK N 26 Jakarta	32
B. KERANGKA BERPIKIR	34
1. Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Model Latihan <i>Box Jump</i>	34
2. Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Model Latihan <i>Standing Broad Jump</i>	36
C. PENGAJUAN HIPOTESIS.....	37

BAB III: METODOLOGI PENELITIAN.....	39
A. Tujuan Penelitian	39
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	39
C. Metode Penelitian.....	40
D. Populasi dan Sampel.....	40
E. Instrumen Penelitian	49
F. Teknik Pengumpulan Data.....	43
G. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV : HASIL PENELITIAN.....	49
A. Deskripsi Data	49
1. Analisis Hasil Tes Awal Kedua Kelompok.....	49
a. Hasil Tes Awal <i>Vertical Jump</i> Dengan Model Latihan	
<i>Box Jump</i>	49
b. Hasil Tes Awal <i>Vertical Jump</i> Dengan Model	
Latihan <i>Standing Broad Jump</i>	51
2. Analisis Hasil Tes Akhir Kedua Kelompok	52
a. Hasil Tes Akhir <i>Vertical Jump</i> Model Latihan	
<i>Box Jump</i>	52
b. Hasil Tes Akhir <i>Vertical Jump</i> Dengan	
Model Latihan <i>Standing Broad Jump</i>	54
B. Pengujian Hipotesis	55
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	57
A. Kesimpulan.....	57
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA.....	59
LAMPIRAN	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Box.....	14
Gambar 2. Gerakan <i>Box Jump</i>	15
Gambar 3. Gerakan <i>Standing Broad Jump</i>	19
Gambar 4. Otot Tungkai	26
Gambar 5. Lapangan bola tangan	30
Gambar 6. Gerakan <i>vertical jump</i>	42
Gambar 7. Histogram Data Tes Awal <i>Vertical Jump</i> Menggunakan Model Latihan <i>Box Jump</i>	50
Gambar 8. Histogram Data Tes Awal <i>Vertical Jump</i> Menggunakan Model Latihan <i>Standing Broad Jump</i>	52
Gambar 9. Histogram Data Tes Akhir <i>Vertical Jump</i> Menggunakan Model Latihan <i>Standing Box Jump</i>	53
Gambar 10. Histogram Data Tes Akhir <i>Vertical Jump</i> Menggunakan Model Latihan <i>Standing Broad Jump</i>	55
Gambar 11. Peserta penelitian melakukan gerakan latihan <i>box jump</i>	87
Gambar 12. Peserta penelitian melakukan gerakan latihan <i>box jump</i>	87
Gambar 13. Peserta penelitian melakukan gerakan latihan <i>box jump</i>	88
Gambar 14. Peserta penelitian melakukan gerakan latihan <i>box jump</i>	88
Gambar 15. Peserta penelitian melakukan gerakan latihan <i>Standing broad jump</i>	89
Gambar 16. Peserta penelitian melakukan gerakan latihan <i>Standing broad jump</i>	89
Gambar 17. Peserta penelitian melakukan gerakan latihan <i>Standing broad jump</i>	90
Gambar 18. Peserta penelitian melakukan gerakan latihan <i>Standing broad jump</i>	90
Gambar 19. Pengarahan sebelum melakukan tes <i>vertical jump</i>	91
Gambar 20. Peserta penelitian melakukan tes <i>vertical jump</i>	91

Gambar 21. Peserta penelitian melakukan tes *vertical jump* 92

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kelebihan Dan Kekurangan Model Latihan <i>Box Jump</i> Dan Model Latihan <i>Standing Broad Jump</i>	37
Tabel 2. Penilaian <i>vertical jump test</i>	42
Tabel 3. Data Skor Tes Awal <i>Vertical Jump</i> Menggunakan Model Latihan <i>Box Jump</i>	50
Tabel 4. Data Skor Tes Awal <i>Vertical Jump</i> Menggunakan Model Latihan <i>Standing Broad Jump</i>	51
Tabel 5. Data Skor Tes Akhir <i>Vertical Jump</i> Menggunakan Model Latihan <i>Box Jump</i>	53
Tabel 6. Data Skor Tes Akhir <i>Vertical Jump</i> Menggunakan Model Latihan <i>Standing Broad Jump</i>	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Sampel Penelitian Peserta Ekstrakurikuler Bolatangan SMK N 26 Jakarta.....	61
Lampiran 2. Hasil Pelaksanaan Tes Awal Dan Akhir <i>Vertical Jump</i> , Menggunakan Model Latihan <i>Box Jump</i>	62
Hasil Pelaksanaan Tes Awal Dan Akhir <i>Vertical Jump</i> , Menggunakan Model Latihan <i>Standing Broad Jump</i>	62
Lampiran 3. Perhitungan Data Untuk Membandingkan Tes Awal Dan Akhir <i>Vertical Jump</i> Menggunakan Model Latihan <i>Box Jump</i>	63
Lampiran 4. Perhitungan Data Untuk Membandingkan Tes Awal Dan Akhir <i>Vertical Jump</i> Menggunakan Model Latihan <i>Standing Broad Jump</i>	67
Lampiran 5. Perhitungan Data Tes Awal <i>Vertical Jump</i> Menggunakan Model Latihan <i>Box Jump</i> Dan Model Latihan <i>Standing Broad Jump</i>	71
Lampiran 6. Perhitungan Data Tes Awal <i>Vertical Jump</i> Menggunakan Model Latihan <i>Box Jump</i> Dan Model Latihan <i>Standing Broad Jump</i>	74
Lampiran 7. Jadwal Pelaksanaan Penelitian	77
Lampiran 8. Program Latihan	79