

RINGKASAN

WILLY PRADANA. "PERBANDINGAN LATIHAN JOGING DAN LOMPAT TALI TERHADAP DENYUT NADIISTIRAHAT PADA ATLET KLUB BOLA VOLI TARUNA KOTA BEKASI." Skripsi : Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Olahraga Prestasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Juni 2015.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan mana yang mempunyai pengaruh lebih besar atau lebih efektif antara latihan jogging dan latihan lompat tali terhadap denyut nadi istirahat pada Atlet Klub Bola Voli Taruna Kota Bekasi.

Penelitian ini dilakukan dari tanggal 4 Mei sampai dengan 15 Juni 2015 sudah termasuk dengan tes awal dan tes akhir. Pertemuan dilakukan sebanyak 3 kali selama 1 minggu. Total pertemuan latihan berjumlah 18 kali pertemuan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Atlet Putra Klub Bola Voli Taruna Kota Bekasi yang berjumlah 20 orang. Sebelum memulai tes awal, sampel dibagi menjadi 2 kelompok kemudian dilakukan pengundian nomor sampel untuk menentukan programlatihan yang akan dilakukan. Kelompok yang mendapatkan nomor ganjil akan melakukan program latihan jogging, sedangkan kelompok yang mendapatkan nomor genap akan melakukan program latihan lompat tali.

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik dengan uji-t pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$, teknik analisa data yang digunakan adalah analisa uji-t mulai dari menghitung t-hitung untuk dibandingkan dengan nilai t-tabel pada taraf signifikan 5%. Data tes akhir latihan jogging dan latihan lompat tali diperoleh standar perbedaan antara dua mean ($SEM_X M_Y$) = 0,47 nilai tersebut menjadi t-hitung diperoleh = 2,55.

Kemudian hasil perhitungan tersebut diujikan dengan tabel pada derajat kebebasan $(dk) = (N_1 + N_2) - 2 = (10 + 10) - 2$ dan taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai kritis t-tabel 2,101 (t-hitung = 2,55 > t-tabel = 2,101). Dengan demikian terdapat perbedaan yang diperoleh melalui penelitian ini adalah latihan jogging lebih efektif dari pada latihan lompat tali terhadap denyut nadi istirahat pada Atlet Klub Bola Voli Taruna Kota Bekasi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas berkah dan rahmatnya, peneliti dapat menyelesaikan penyusunan makalah guna memenuhi persyaratan Persiapan Skripsi dengan judul “Perbandingan Latihan Joging dan Lompat Tali Terhadap Denyut Nadi Istirahat pada Altet Klub Bola Voli Taruna Kota Bekasi”.

Pada Kesempatan kali ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada bapak Dr. Abdul Sukur, S.Pd, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, bapak Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si selaku Ketua Jurusan Olahraga Prestasi, bapak Dr. Ramdan Pelana, M.Or. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan, bapak Iwan Hermawan, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I, bapak Eko Juli Fitrianto, S.Or., M.Kes., AIFO selaku Dosen Pembimbing II, serta semua pihak yang telah memberikan pengarahan, telah meluangkan waktunya dan memberikan ilmu pengetahuan yang tak ternilai harganya.

Pada akhirnya peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan dapat membantu pembaca dalam ilmu pengetahuan di bidang olahraga kesehatan.

Jakarta, Juni 2015

Willy Pradana

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Kegunaan Penelitian	7
BAB II : KERANGKA TEORI,KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	
A. Kerangka Teori	8
1. Hakikat Latihan	8
2. Hakikat Joging	14
3. Hakikat Lompat Tali	21
4. Hakikat Sistem Sirkulasi	24
5. Hakikat Denyut Nadi Istirahat.....	27
6. Hakikat Atlet Klub Bola Voli Taruna	31
B. Kerangka Berpikir.....	32
C. Pengajuan Hipotesis	34

BAB III : METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian	35
1. Tempat Penelitian.....	35
2. Waktu Penelitian.....	36
C. Metode Penelitian	36
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	37
1. Populasi.....	37
2. Teknik Pengambilan Sampel	38
E. Instrumen Penelitian	39
F. Teknik Pengumpulan Data	40
G. Teknik Pengolahan Data	42

BAB IV : HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	46
B. Pengujian Hipotesis	52
C. Pembahasan	53

BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	56
B. Saran	56

DAFTAR PUSTAKA	58
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	62
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Perbedaan jalan, jalan cepat, jogging, dan lari.....	16
Tabel 2.2 Klasifikasi Tekanan Darah	26
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Tes Awal Kelompok Latihan Joging	47
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kelompok Latihan Joging	48
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tes Awal Kelompok Latihan Lompat Tali .	49
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kelompok Latihan Lompat Tali ..	50
Tabel 1. Data Awal Denyut Nadi Istirahat Latihan Joging Atlet Klub Bola Voli Taruna Kota Bekasi.....	62
Tabel 2. Data Awal Denyut Nadi Istirahat Latihan Lompat Tali Atlet Klub Bola Voli Taruna Kota Bekasi	63
Tabel 3. Data Akhir Denyut Nadi Istirahat Latihan Joging Atlet Klub Bola Voli Taruna Kota Bekasi.....	64
Tabel 4. Data Akhir Denyut Nadi Istirahat Latihan Lompat Tali Atlet Klub Bola Voli Taruna Kota Bekasi.....	65
Tabel 5. Data Awal Denyut Nadi Istirahat Latihan Joging dan Lompat Tali Atlet Klub Bola Voli Taruna Kota Bekasi	66
Tabel 6. Data Akhir Denyut Nadi Istirahat Latihan Joging dan Lompat Tali Atlet Klub Bola Voli Taruna Kota Bekasi.....	70
Tabel 7. Tes Awal dan Tes Akhir Denyut Nadi Istirahat pada Latihan Joging	74
Tabel 8. Tes Awal dan Tes Akhir Denyut Nadi Istirahat pada Latihan Lompat Tali	77
Tabel 9. Perhitungan untuk Membandingkan Hasil Selisih Tes Awal dan Tes Akhir Denyut Nadi Istirahat Latihan Joging dan Latihan Lompat Tali	80
Tabel 10. Nilai “ t ” Untuk Berbagai Df	85
Tabel 11. Absensi Peserta Penelitian Program Latihan Joging	86

Tabel 12.	Absensi Peserta Penelitian Program Latihan Lompat Tali.....	87
Tabel 13.	Monitoring Denyut Nadi Istirahat Program Latihan Joging.....	88
Tabel 14.	Monitoring Denyut Nadi Istirahat Program Latihan Lompat Tali.....	89
Tabel 15.	Monitoring Denyut Nadi Latihan Program Latihan Joging.....	90
Tabel 16.	Monitoring Denyut Nadi Latihan Program Latihan Lompat Tali.....	91
Tabel 17.	Program Latihan Joging Klub Bola Voli Taruna Kota Bekasi...	92
Tabel 18.	Program Latihan Lompat Tali Klub Bola Voli Taruna Kota Bekasi	95
Tabel 19.	Program Latihan Individu Latihan Joging	96
Tabel 20.	Program Latihan Individu Latihan Lompat Tali	97

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Gerak Dasar Jalan dan Jalan Cepat	19
Gambar 2.2	Gerak Dasar Joging, dan Lari	19
Gambar 2.3	Gerakan Pelaksanaan Lompat tali	23
Gambar 2.4	Sistem Sirkulasi Darah (Sistemik dan Pulmonalis)	24
Gambar 2.5	Pengukuran Denyut Nadi Pada Arteri Radialis Dan Karotis	28
Gambar 4.1	Histogram Data Kemampuan Tes Awal Latihan Joging	47
Gambar 4.2	Histogram Data Kemampuan Tes Akhir Latihan Joging	48
Gambar 4.3	Histogram Data Kemampuan Tes Awal Latihan Lompat Tali.....	50
Gambar 4.4	Histogram Data Kemampuan Tes Akhir Latihan Lompat Tali	51
Gambar 1.	Pengarahan Sebelum Memulai	98
Gambar 2.	Kegiatan Pemanasan	98
Gambar 3.	Pelaksanaan Joging.....	99
Gambar 4.	Pelaksanaan Lompat Tali	99
Gambar 5.	Kegiatan Pendinginan	100
Gambar 6.	Skipinguntuk Latihan Lompat Tali	101
Gambar 7.	Aplikasi <i>Metronome</i> untuk Latihan Lompat Tali. Sumber <i>GooglePlay Store Android</i>	101

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Data Awal Denyut Nadi Istirahat Latihan Joging Atlet Klub Bola Voli Taruna Kota Bekasi	62
Lampiran 2.	Data Awal Denyut Nadi Istirahat Latihan Lompat Tali Atlet Klub Bola Voli Taruna Kota Bekasi	63
Lampiran 3.	Data Akhir Denyut Nadi Istirahat Latihan Joging Atlet Klub Bola Voli Taruna Kota Bekasi	64
Lampiran 4.	Data Akhir Denyut Nadi Istirahat Latihan Lompat Tali Atlet Klub Bola Voli Taruna Kota Bekasi	65
Lampiran 5.	Data Awal Denyut Nadi Istirahat Latihan Joging dan Lompat Tali Atlet Klub Bola Voli Taruna Kota Bekasi	66
Lampiran 6.	Data Akhir Denyut Nadi Istirahat Latihan Joging dan Lompat Tali Atlet Klub Bola Voli Taruna Kota Bekasi	70
Lampiran 7.	Tes Awal dan Tes Akhir Denyut Nadi Istirahat pada Latihan Joging	74
Lampiran 8.	Tes Awal dan Tes Akhir Denyut Nadi Istirahat pada Latihan Lompat Tali	77
Lampiran 9.	Perhitungan untuk Membandingkan Hasil Selisih Tes Awal dan Tes Akhir Denyut Nadi Istirahat Latihan Joging dan Latihan Lompat Tali	80
Lampiran 10.	Langkah – langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi	82
Lampiran 11.	Nilai “t” untuk Berbagai Df	85
Lampiran 12.	Absensi Peserta Penelitian Program Latihan Joging.....	86
Lampiran 13.	Absensi Peserta Penelitian Program Latihan Lompat Tali...	87
Lampiran 14.	Monitoring Denyut Nadi Istirahat Program Latihan Joging ..	88

Lampiran 15. Monitoring Denyut Nadi Istirahat Program Latihan Lompat Tali	89
Lampiran 16. Monitoring Denyut Nadi Latihan Program Latihan Joging ...	90
Lampiran 17. Monitoring Denyut Nadi Latihan Program Latihan Lompat Tali	91
Lampiran 18. Program Latihan Joging Klub Bola Voli Taruna Kota Bekasi	92
Lampiran 19. Program Latihan Lompat Tali Klub Bola Voli Taruna Kota Bekasi	95
Lampiran 20. Program Latihan Individu Latihan Joging	96
Lampiran 21. Program Latihan Individu Latihan Lompat Tali	97
Lampiran 22. Dokumentasi Kegiatan	98