

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya. Sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **Efektifitas Metode Latihan *Hurdle Hops* dan Metode Latihan *Squat Jump* Terhadap Peningkatan Tinggi Lompatan Atlet Bola Voli Vocus Kota Bbekasi**. Selesai dengan baik tepat pada waktunya. Skripsi ini ditulis untuk memenuhi salah satu persyaratan guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Olahraga pada fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

Dalam kesempatan ini tidak lupa peneliti ingin menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Dr. Abdul Sukur, S.Pd, M.Si, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Ibu Dr. Ika Novitaria Marani, S.Pd, SE, M.Si sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Ibu Hj. Rina Ambar Dewanti M.Pd selaku Penasehat Akademik, Bapak Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si selaku Dosen Pembimbing I dan Pembina Klub Bola Voli Universitas Negeri Jakarta, Bapak Hendro Wardoyo, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II serta Bapak/ibu karyawan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, serta teman-teman yang turut membantu dalam segala hal.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua, dan memberikan informasi bagi masyarakat serta menambah wawasan pengetahuan bagi kita semua. Aamiin.

Jakarta, 17 Februari 2017

AB

## DAFTAR ISI

<b>RINGKASAN .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>

### **BAB I        PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Kegunaan Penelitian.....	7

### **BAB II        KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR, DAN PENGAJUAN HIPOTESIS**

A. Kerangka Teori .....	8
1. Hakikat Latihan.....	8
2. Hakikat Latihan <i>Plyometric</i> .....	20
3. Hakikat Latihan <i>Hurdle Hops</i> .....	32
4. Hakikat Latihan <i>Squat Jump</i> .....	34
5. Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai.....	36
B. Kerangka Berpikir.....	43
C. Pengajuan Hipotesis .....	45

### **BAB III      METODOLOGI PENELITIAN**

A. Tujuan Penelitian .....	46
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	46
1. Tempat Penelitian.....	46
2. Waktu Penelitian.....	46
C. Metode Penelitian.....	47
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel .....	48
1. Populasi.....	48
2. Sampel .....	48
E. Instrumen Penelitian .....	49
F. Teknik Pengumpulan Data.....	51
G. Teknik Pengolahan Data.....	51

### **BAB IV      HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data.....	52
1. Hasil Tes Awal Latihan <i>Hurdle Hops</i> terhadap peningkatan tinggi lompatan pada atlet bola voli Vocus Kota Bekasi.....	52
2. Hasil Tes awal Latihan <i>Squat Jump</i> terhadap peningkatan tinggi lompatan pada atlet bola voli Vocus Kota Bekasi.....	53
3. Tes Akhir Latihan <i>Hurdle Hops</i> terhadap peningkatan tinggi lompatan pada atlet bola voli Vocus Kota Bekasi .....	55
4. Tes Akhir Latihan <i>Squat Jump</i> terhadap peningkatan tinggi loncatan pada atlet bola voli Vocus Kota Bekasi .....	57
B. Pengujian Hipotesis .....	58
1. Perbandingan Tes Awal dan Tes Akhir Latihan <i>Hurdle Hops</i> terhadap peningkatan tinggi lompatan pada atlet bola voli Vocus Kota Bekasi.....	58

2. Perbandingan Tes Awal dan Tes Akhir Latihan *Squat Jump* terhadap peningkatan tinggi lompatan pada atlet bola voli Vocus Kota Bekasi..... 59
3. Perbandingan antara Latihan *Hurdle Hops* dan *Squat Jump* terhadap peningkatan tinggi lompatan pada atlet bola voli Vocus Kota Bekasi..... 59

## **BAB V        KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	61
B. Saran .....	62
<b>Daftar Pustaka.....</b>	<b>63</b>
<b>Lampiran.....</b>	<b>65</b>