

## RINGKASAN

**ALDO BAKHTIAR. Efektifitas Metode Latihan *Hurdle Hops* dan Metode Latihan *Squat Jump* Terhadap Peningkatan Tinggi Lompatan Atlet Bola Voli Vocus Kota Bekasi.** Skripsi. Jakarta: Olahraga Prestasi, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Juli 2017

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, 1. Metode latihan *Hurdle Hops* efektif dalam meningkatkan tinggi lompatan atlet bola voli Vocus Kota Bekasi. 2. Metode latihan *Jump Squat* efektif dalam meningkatkan tinggi lompatan atlet bola voli Vocus Kota Bekasi. 3. Efektifitas antara metode latihan *Hurdle Hops* dan *Jump Squat* terhadap peningkatan tinggi lompatan atlet bola voli Vocus Kota Bekasi

Penelitian ini dilakukan di lapangan bola voli Vocus kota Bekasi. Penelitian dimulai pada tanggal 4 Juni sampai 11 Juli 2017 sudah termasuk dengan tes awal dan akhir. Pertemuan dilakukan 4 kali dalam 1 minggu. Total pertemuan adalah 16 kali pertemuan latihan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *eksperimen* dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet putra klub bola voli Vocus Kota Bekasi yang memenuhi kriteria berjumlah 12 orang. Data dikumpulkan dari tes awal dan tes akhir tinggi lompatan. Kemudian dibagi menjadi dua kelompok yang berisikan 6 orang setiap kelompoknya. Kelompok A diberikan metode latihan *Hurdle Hops*, sedangkan kelompok B diberikan metode latihan *Squat Jump*.

Data yang terkumpul digunakan untuk menguji hipotesis menggunakan uji-t. Dari hasil 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 *hurdle hops*. Hasil dari latihan ini maka  $t_{hitung}$

(17,38) > (2,015). Sehingga latihan ini dapat meningkatkan tinggi lompatan. (2) Data hasil tes awal dan tes akhir pada metode latihan *squat jump*. Hasil dari latihan ini maka  $t_{hitung}$  (5,08) > (2,015). Sehingga metode latihan ini dapat meningkatkan tinggi lompatan. (3) Data yang diperoleh dari tes akhir kedua kelompok adalah t-hitung 3,71 dan nilai t-tabel dengan derajat kebebasan ( $db = n + n - 2$ ) = 10 adalah  $\alpha = 2,776$ . Dengan demikian t-hitung tes akhir metode latihan *hurdle hops* dan *squat jump* dari nilai t-tabel yaitu t-hitung 3,71 > t-tabel 2,776, oleh karena itu  $H_0$  ditolak yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara melakukan metode latihan *hurdle hops* dan *squat jump*.

Kesimpulan akhir yang diperoleh melalui penelitian ini adalah metode latihan *Hurdle Hops* lebih efektif dibandingkan dengan metode latihan *Squat Jump* terhadap peningkatan lompatan atlet putra klub bola Vocus Kota Bekasi.