

RINGKASAN

DWITA FEBRIYANTI, Perbandingan Metode Latihan Cone Dan Reaction ball Terhadap Kelincahan Atlet Puteri Klub Bola Voli Fortius Universitas Negeri Jakarta. Skripsi: Jakarta, Olahraga Prestasi, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, 2017.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *cone* terhadap kelincahan, mengetahui pengaruh metode latihan *reaction ball* terhadap kelincahan, dan mengetahui perbandingan metode latihan *cone* dan *reaction ball* terhadap kelincahan Atlet puteri klub bola voli Fortius Universitas Negeri Jakarta.

Penelitian ini dilakukan dari tanggal 6 maret sampai dengan 22 april 2017 sudah termasuk dengan tes awal dan tes akhir. Total pertemuan latihan berjumlah 16 kali pertemuan latihan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet klub bola voli Fortius Universitas negeri Jakarta yang terdiri dari 45 orang atlet putera dan 27 orang atlet puteri. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *purposive sampling* sehingga sampel yang digunakan berjumlah 20 orang atlet puteri yang memenuhi kriteria.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah dengan mengukur kelincahan Atlet puteri klub bola voli Fortius Universitas Negeri Jakarta menggunakan *T-Run Agility Test*. Teknik analisis data uji-t dengan menghitung nilai t-hitung dibanding dengan t-tabel pada taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$.

1. Data hasil tes awal dan tes akhir kelincahan pada metode latihan *cone* dengan uji-t pada taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$. Hasil dari metode latihan ini t-hitung 10,888 dan t-tabel 2,262. Sehingga metode latihan ini dapat meningkatkan kelincahan.

2. Data hasil tes awal dan tes akhir kelincahan pada metode latihan *reaction ball* dengan uji-t pada taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$. Hasil dari metode latihan ini t-hitung 9,647 dan t-tabel 2,262. Sehingga metode latihan ini dapat meningkatkan kelincahan.
3. Data yang diperoleh dari tes akhir di uji dengan uji-t pada taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$. Hasil tes akhir kedua kelompok adalah t-hitung 2,812 dan nilai t0tabel dengan derajat kebebasan ($db = n_1 + n_2 - 2$) = 18 dan taraf kepercayaan $\alpha = 2,101$. Dengan demikian t-hitung tes akhir metode latihan *cone* dan *reaction ball* dari nilai t-tabel yaitu t-hitung 2,812 > t-tabel 2,101, oleh karena itu H_0 ditolak yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara melakukan metode latihan metode latihan *cone* dan *reaction ball*.

Kesimpulan akhir yang diperoleh melalui penelitian ini adalah metode latihan *cone* lebih efektif daripada metode latihan *reaction ball* terhadap kelincahan atlet putri klub bola voli Fortius Universitas Negeri Jakarta.

ABSTRACT

DWITA FEBRIYANTI, Perbandingan Metode Latihan Cone Dan Reaction ball Terhadap Kelincahan Atlet Puteri Klub Bola Voli Fortius Universitas Negeri Jakarta. Skripsi: Jakarta, Sport Achievement, Faculty of Sport Sciences Jakarta State University, 2017.

This study aims to determine the effect of cone training methods on agility, to know the effect of reaction ball training methods on agility, and to know the comparison of cone and reaction ball exercise methods against the agility of female athletes of the volleyball club Fortius State University of Jakarta.

This study was conducted from 6 March to 22 april 2017 is included with the initial test and the final test. Total training meetings amounted to 16 practice meetings. The research method used in this research is experimental method. The population used in this study is the athlete of the volleyball club Fortius State University of Jakarta which consists of 45 athletes and 27 male athletes athletes. The technique used in the sampling is purposive sampling so that the sample used amounted to 20 female athletes who meet the criteria.

The research instrument used is to measure the agility of female athlete of volleyball club Fortius State University of Jakarta using T-Run Agility Test. Technique of analyzing t-test data by calculating t-count value compared with t-table at level of trust $\alpha = 0,05$.

1. Data of preliminary test result and final test of agility on cone practice method with t-test at level of trust $\alpha = 0,05$. The results of this exercise method t-hit 10.888 and t-table 2.262. So this exercise method can improve agility.

2. Data of preliminary and final tests of agility on reaction ball training method with t-test at level of trust $\alpha = 0,05$. The results of this exercise method t-count 9,647 and t-table 2.262. So this exercise method can improve agility.

3. Data obtained from the final test in the test with the t-test at the level of trust $\alpha = 0.05$. The final test result of the two groups is t-count 2.812 and the value of t_{0table} with degrees of freedom ($db b = n + n - 2$) = 18 and the level of trust $\alpha = 2,101$. Thus t-arithmetic test of cone and reaction ball method of t-table value is t-count 2,812 > t-table 2,101, therefore H_0 is rejected which means there is significant difference between doing practice method of cone and reaction ball method.

The final conclusion obtained through this study is the method of cone exercise is more effective than the reaction ball training methods against the agility of female athletes volleyball club Fortius State University of Jakarta.