

RINGKASAN

PRAYOGA PRATAMA, Efektivitas Metode Latihan *Hurdle Jump* dan Metode Latihan *Box Jump* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pelari *Sprinter* Mahasiswa Klub Olahraga Prestasi Atletik Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Skripsi: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta, Januari 2017.

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui 1) efektifitas metode latihan *hurdle jump*, 2) efektifitas metode latihan *box jump* dan 3) untuk mengetahui metode yang lebih efektif antara metode latihan *hurdle jump* dan metode latihan *box jump* dalam meningkatkan *power* otot tungkai pelari *sprinter* Mahasiswa Klub Olahraga Prestasi Atletik Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Dengan menggunakan teknik statistik, pengambilan data “(Pre-Test dan Post-Test Two Group Design (pretest-posttest randomized group design)” yaitu untuk mengetahui variabel bebas dan terikat. Sebagai instrumen penelitian digunakan tes *power* otot tungkai dengan menggunakan *force plate*.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa klub olahraga prestasi atletik fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang berjumlah 60 orang. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Dari 60 mahasiswa diambil 30 orang mahasiswa yang sudah masuk dalam kriteria.

Dari data yang ada dari hasil tes awal dan tes akhir setelah diberikan perlakuan metode latihan *hurdle jump* diperoleh hasil perhitungan t_{hitung} sebesar 6,562 dan t_{tabel} sebesar 1,76 dengan taraf signifikan 5% . Dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka hipotesis nol (H_0) diterima, hipotesis kerja (H_1)

ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat terdapat peningkatan yang berarti dari metode latihan *hurdle jump* pada *power* otot tungkai pelari *sprinter* mahasiswa klub olahraga prestasi Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

Dari data yang ada dari hasil tes awal dan tes akhir setelah diberikan perlakuan metode latihan *box jump* diperoleh hasil perhitungan t_{hitung} sebesar 6,284 dan t_{tabel} sebesar 1,76 dengan taraf signifikan 5% . Dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka hipotesis nol (H_0) diterima, hipotesis kerja (H_1) ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang berarti dari metode latihan *box jump* pada *power* otot tungkai pelari *sprinter* mahasiswa klub olahraga prestasi Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

Dari data yang ada dari hasil tes akhir kelompok metode latihan *hurdle jump* dan metode latihan *box jump* diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 2,89 selanjutnya diuji dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 5% dan derajat kebebasan $(N_1+N_2)-2=28$ diperoleh t_{tabel} sebesar 2,16 yang berarti nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan demikian uji t menyimpulkan bahwa hasil metode latihan *hurdle jump* dan metode latihan *box jump* terdapat perbedaan (signifikan), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Berdasarkan hasil data tes akhir yang didapat dan setelah dihitung dalam statistik uji t, hasil yang diperoleh terdapat perbedaan secara signifikan atau hasil antara metode latihan *hurdle jump* lebih efektif dibandingkan metode latihan *box jump* terdapat peningkatan *power* otot tungkai pelari *sprinter* mahasiswa klub olahraga prestasi atletik Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.