

RINGKASAN

Syarif Ahmad. Efektifitas Antara Metode *Barrier Hops* dan Metode *Single Leg Push off* Terhadap Jauhnya Lompatan Start Gaya Bebas yang Menggunakan Teknik *Grab Start* pada Anggota KOP Renang UNJ . Skripsi. Jakarta : Program Studi Pendidikan Kependidikan, Jurusan Olahraga Prestasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, 2017

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui metode manakah yang lebih baik antara metode *Barrier Hops* dan metode *Single Leg Push Off* terhadap jauhnya lompatan *start* yang menggunakan teknik *grab start* pada anggota KOP renang UNJ. Jakarta pada bulan April - Mei 2017. Metode penelitian yang di gunakan pada penelitian ini adalah *eksperimen*.

Dalam penelitian ini peneliti melakukan tes awal kemudian di lanjutkan dengan memberikan perlakuan berupa program latihan dengan metode *barrier hops* dan metode *single leg push off*, diakhiri dengan memberikan tes akhir. Sebanyak 18 pertemuan yang dimulai dari 06 April sampai 11 Mei 2017. Sampel yang diambil menggunakan Random Sampling sebanyak 46 sampel. Metode penelitian dengan menggunakan *pre test* dan *post test*. Instrumen tes yang di gunakan adalah tes jauhnya lompatan *start* yang menggunakan teknik *grab start* realibilitas sebesar.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t, uji-t dua sampel bebas. Berdasarkan analisis data penelitian diperoleh hasil sebagai berikut: Terdapat pengaruh metode *barrier hops* terhadap jauhnya lompatan *start* renang yang menggunakan teknik *grab start* diperoleh nilai t hitung sebesar 18,57. Jika di bandingkan dengan t tabel ternyata lebih besar daripada t tabel sebesar 2,11 pada kepercayaan $\alpha = 0,05$ dan derajat bebas 14.

Terdapat pengaruh metode *single push off* terhadap jauhnya lompatan *start* renang yang menggunakan teknik *grab start* nilai t hitung sebesar 9,86. Jika dibandingkan dengan t tabel ternyata hasilnya lebih besar dari pada t tabel sebesar 2,110 pada kepercayaan $\alpha = 0,05$ dan derajat bebas 14.

Efektifitas metode *barrier hops* dan metode *single leg push off* terhadap jauhnya lompatan *start* renang yang menggunakan teknik *grab start* pada anggota KOP renang UNJ t hitung sebesar 3,409. Jika dibandingkan dengan t tabel ternyata lebih besar daripada t tabel sebesar 2,01 pada derajat $\alpha = 0,05 : 2 = 0,025$ (uji 2 sisi) dengan derajat bebas sebesar 28. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan nilai antara metode *barrier hops* dan metode *single leg push off*.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode *Barrier hops* dan *single leg push off* berpengaruh terhadap peningkatan jauhnya lompatan *start* renang gaya bebas 50 meter yang menggunakan teknik *grab start* pada anggota KOP renang UNJ. Dimana metode *barrier hops* lebih efektif dibandingkan dengan metode *single leg push off* terhadap peningkatan jauhnya lompatan *start* renang yang menggunakan teknik *grab start* pada anggota KOP renang UNJ

SUMMARY

Syarif Ahmad. Effectiveness Between Methods Barrier Hops and Single Leg Method Push off Against Leap Free Start Style Using Grab Start Technique on Members of UNJ Swimming Pool. Essay. Jakarta: Coaching Education Program, Sport Achievement Department, Faculty of Sport Science, Jakarta State University, 2017

This study aims to find out which method is better between the Barrier Hops method and the Single Leg Push Off method on the far jump start using the grab start technique on the members of the UNJ KOP pool. Jakarta in April - May 2017. The research method used in this study is the experiment.

In this study the researchers conducted the initial test and then proceeded to provide treatment in the form of training programs with the method of barrier hops and single leg push off method, ending with giving the final test. A total of 18 meetings that began from 06 April to 11 May 2017. Samples taken using Random Sampling counted 46 samples. Research method using pre test and post test. The test instrument in use is a test away jump start using a grab start realibity technique of.

The data analysis in this study used the t-test, t-test of two free samples. Based on the analysis of research data obtained results as follows: There is influence of barrier hops method to the far jump start pool using grab start technique obtained t value of 18.57. If compared with t table was greater than t table of 2.11 on the trust $\alpha = 0.05$ and degrees of freedom 14.

There is influence of single push off method against to the far leap start pool using technique grab start t value equal to 9.86. Compared with t table, the result is bigger than t table 2,110 on trust $\alpha = 0.05$ and degrees free 14.

The effectiveness of the barrier hops method and the single leg push off method against the far jump start pool using the grab start technique on the KOP pool member UNJ t count of 3.409. If compared with t table is larger than t table of 2.01 at degrees $\alpha = 0.05$: $2 = 0.025$ (2-sided test) with degrees of freedom of 28. So it can be concluded that there is a difference in value between the method barrier hopsl and Single push off method.

It can be concluded that the Barrier hops and single leg push off methods have an effect on the increase of the jump jump of 50 meter freestyle start using the grab start technique on the member of UNJ KOP pool. Where the barrier hops method is more effective than the single leg push off method of increasing the jump jump start pool using the grab start technique on the members of KOP pool UNJ

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan kesehatan dan kesempatan, serta rahmat dan karunianya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW, yang merupakan contoh tauladan yang baik bagi umatnya.

Skripsi ini berjudul *EFEKTIFITAS ANTARA METODE BARRIER HOPS DAN METODE SINGLE LEG PUSH OFF TERHADAP JAUHNYA LOMPATAN START RENANG YANG MENGGUNAKAN TEKNIK GRAB START PADA MAHASISWA KOP RENANG UNJ.* dapat diselesaikan. Sebagai syarat untuk meraih gelar strata satu (S1) pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan (KPL) di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), Universitas Negeri Jakarta (UNJ). Dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan rasa terima kasih kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat-Nya yaitu nikmat iman, ikhsan, maupun kesehatan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dan kepada semua pihak yang membantu dengan dukungan yang diberikan kepada peneliti.

Dalam penyusunan skripsi ini tentu saja tidak lepas dari bantuan, arahan, dan bimbingan dari beberapa pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat: Dr. Abdul Sukur, M.Si selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan sekaligus sebagai dosen ahli renang Universitas Negeri Jakarta, Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku wakil dekan I Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Dr. Ika Novitaria Marani, SE, M.Si selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Dr. Ika Novitaria Marani, SE, M.Si

selaku dosen pembimbing I, Dr. Yasep Setyakarnawijaya,M.Kes selaku pembimbing II, Setyo Purwanto, M.pd selaku dosen ahli renang Universitas Negeri Jakarta, Drs. Endang Darajat, M.KM selaku pembimbing akademik,

Peneliti mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan motivasi dan doa-doa terbaiknya sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik. Semoga Allah SWT melimpahkan berkah, hidayah, dan rahmatNya atas kebaikan semua pihak yang telah membantu penulisan skripsi ini dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Aamiin.

Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini, sehingga kritik dan saran yang dapat membangun skripsi ini berguna untuk melengkapi kekurangan dari penulisan skripsi ini sangat peneliti harapkan dari rekan-rekan dan pembaca. Pada akhirnya, semoga skripsi ini dapat menjadi rujukan atau penambah wawasan bagi para pembaca dan semuanya. Wassallammualaikum Wr. Wb.

Jakarta,, Juli 2017
S.A.

DAFTAR ISI

	Halaman
RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II KERANGKA TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR	
A. Kerangka Teori	8
1.Hakikat Metode Latihan	8
a.Hakikat Plyometrics	11
b. Hakikat <i>barrier hops</i>	12
c. Hakikat <i>single leg push off</i>	17
2.Hakikat <i>Grab start</i>	21
3.Hakikat Klub Renang UNJ.....	30
B. Kerangka Berpikir	33
C. Pengajuan Hipotesis	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian	37
C. Metode Penelitian	38
D. Populasi dan Sampel	39
E. Instrumen Penelitian.....	41

F. Teknik Pengumpulan Data.....	42
G. Teknik Analisa Data	43
H. Hipotesa Statistik	45
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	47
1. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir <i>Barrier hops</i>	47
2. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir <i>Single leg push off</i>	50
B. Pengujian Hipotesis.....	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	57
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA.....	60
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 01 Kelebihan dan kekurangan metode <i>barrier hops</i> dan metode <i>single leg push off</i>	34
Tabel 02 Distribusi frekuensi tes awal <i>Single Leg Push off</i>	48
Tabel 03 Distribusi frekuensi tes akhir <i>Single Leg Push off</i>	49
Tabel 04 Distribusi frekuensi tes awal <i>Barrier Hops</i>	50
Tabel 05 Distribusi frekuensi tes akhir <i>Barrier Hops</i>	52
Tabel 06 Tes awal & tes akhir lompatan KOP renang dengan metode latihan <i>barrier hops</i> & <i>Single leg push off</i>	61
Tabel 07 Deskripsi data tabel hasil tes awal lompatan KOP renang UNJ dengan metode latihan <i>barrier hops</i>	63
Tabel 08 Pendistribusian data – data tes awal metode <i>barrier hops</i> dan metode <i>single leg push off</i>	65
Tabel 09 Tabel hasil tes akhir lompatan KOP renang UNJ dengan metode latihan <i>barrier hops</i> dan <i>single leg push off</i>	69
Tabel 10 Tabel distribusi frekuensi	74
Tabel 11 Tabel distribusi frekuensi	75
Tabel 12 Tabel distribusi frekuensi	76
Tabel 13 Tabel distribusi frekuensi	77
Tabel 14 Tabel metode <i>Single leg push off</i>	78
Tabel 15 Tabel metode <i>Barrier hops</i>	80
Tabel 18 Tabel program latihan metode <i>barrier hops</i>	85
Tabel 19 Tabel program latihan metode <i>single leg push off</i>	93

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 01 Metode latihan <i>Barrier Hops</i>	13
Gambar 02 Otot tama yang bekerja dalam <i>barrier hops</i>	14
Gambar 03 Posisi awal latihan <i>single leg push off</i>	16
Gambar 04 Otot yang bekerja saat melakukan <i>Single leg push Off</i>	17
Gambar 05 Posisi saat melakukan dorongan <i>Single leg push off</i>	18
Gambar 06-10 Tahapan melakukan <i>Grab Start</i>	22-26
Gambar 11 Otot yang bekerja saat melakukan <i>Grab start</i>	27
Gambar 12 Logo KOP renang UNJ	30
Gambar 13 Histogram tes awal <i>Single leg push off</i>	47
Gambar 14 Histogram tes akhir <i>Single leg push off</i>	49
Gambar 15 Histogram tes awal <i>Barrier Hops</i>	50
Gambar 16 Histogram tes akhir <i>Barrier Hops</i>	52
Gambar 17 Gambar Anggota KOP renang UNJ saat melakukan latihan Dengan metode <i>Barrier hops</i>	79
Gambar 18 Gambar Anggota KOP renang UNJ saat melakukan latihan Dengan metode <i>Barrier hops</i>	79
Gambar 19 Gambar Anggota KOP renang UNJ saat melakukan latihan Dengan metode <i>Single leg push off</i>	80
Gambar 20 Gambar Anggota KOP renang UNJ saat melakukan latihan Dengan metode <i>Single leg push off</i>	80
Gambar 21 Gambar Anggota KOP renang UNJ saat melakukan latihan Tes akhir dengan menggunakan metode <i>grab start</i>	81
Gambar 22 Gambar Anggota KOP renang UNJ saat melakukan latihan Tes akhir dengan menggunakan metode <i>grab start</i>	81