

**EFEKTIVITAS LATIHAN *ROPE JUMP* DAN *HURDLE JUMP*
TERHADAP *POWER TUNGKAI* PADA ATLET BOLA VOLI VIKING
BAJATARA**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

ADI SETIAWAN

1602617072

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU OLAHRAGA

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2024

EFEKTIVITAS LATIHAN *ROPE JUMP* DAN *HURDLE JUMP* TERHADAP *POWER* TUNGKAI PADA ATLET BOLAVOLI VIKING BAJATARA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1. Latihan *Rope Jump* dapat meningkatkan *power* tungkai pada atlet bolavoli Viking Bajatara, 2. Latihan *Hurdle Jump* dapat meningkatkan *power* tungkai pada atlet bolavoli Viking Bajatara, 3. Efektivitas latihan *Hurdle Jump* dibandingkan latihan *Rope Jump* untuk meningkatkan *power* tungkai pada atlet bolavoli Viking Bajatara. Tempat penelitian di Gelanggang Remaja Kecamatan Koja, Jl. Minda No. 16, RT.1/RW.4, Tugu Selatan Kecamatan Koja, Jakarta Utara, tanggal 16 April 2022 sampai dengan 5 Juli 2022. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah 32 atlet yang merupakan atlet yang terdaftar pada klub bolavoli Viking Bajatara. Sampel yang digunakan yaitu *total sampling* pada penelitian ini adalah 32 atlet klub bolavoli Viking Bajatara. Teknik pengolahan data didasarkan pada hipotesis yang diuji statistik parametrik dengan menggunakan uji-t untuk mengetahui kelas eksperimen manayang memiliki rata-rata yang lebih tinggi. Hasil perhitungan diperoleh nilai t_0 atau t_{hitung} sebesar 2,77 dan nilai t_{tabel} sebesar 1,69 dengan taraf signifikan 5%. Dengan demikian $t_0 > t_{tabel}$ maka hipotesis nihil ditolak dan hipotesis kerja diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan dengan metode latihan *Hurdle Jump* lebih efektif dari pada metode latihan *Rope Jump*. Berdasarkan analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa 1. Metode latihan *Rope Jump* dapat meningkatkan hasil lompatan pada atlet bolavoli Viking Bajatara, 2. Metode latihan *Hurdle Jump* dapat meningkatkan hasil lompatan pada atlet bolavoli Viking Bajatara, 3. Metode latihan *Hurdle Jump* lebih efektif dibandingkan metode latihan *Rope Jump* dalam meningkatkan hasil lompatan pada atlet bolavoli Viking Bajatara.

Kata Kunci: Efektivitas, *Rope Jump*, *Hurdle Jump*, Peningkatan *Power*

THE EFFECTIVENESS OF ROPE JUMP AND HURDLE JUMP AGAINST THE POWER LEG ON THE VIKING BAJATARA VOLLEYBALL PLAYER


ABSTRACT






This research aims to find out 1. Rope Jump training can increase leg power in Viking Bajatara volleyball athletes, 2. Hurdle Jump training can increase leg power in Viking Bajatara volleyball athletes, 3. The effectiveness of Hurdle Jump training compared to Rope Jump training in increasing leg power in Viking Bajatara volleyball athlete. The research location is the Koja District Youth Center, Jl. Minda No. 16, RT.1/RW.4, Tugu Selatan Koja District, North Jakarta, April 16 2022 to July 5 2022. The research method used was an experimental method. In this study, the population was 32 athletes who were registered athletes at the Viking Bajatara volleyball club. The sample used, namely the total sampling in this study, was 32 athletes from the Viking Bajatara volleyball club. The data processing technique is based on a hypothesis which is tested by parametric statistics using the t-test to find out which experimental class has a higher average. The calculation results obtained a t_o or t_{count} value of 2.77 and a t_{table} value of 1.69 with a significance level of 5%. Thus $t_o > t_{table}$ the null hypothesis is rejected and the working hypothesis is accepted so that it can be concluded that training using the Hurdle Jump training method is more effective than the Rope Jump training method. Based on data analysis, it can be concluded that 1. The Rope Jump training method can improve the jumping results of Viking Bajatara volleyball athletes, 2. The Hurdle Jump training method can improve the jumping results of Viking Bajatara volleyball athletes, 3. The Hurdle Jump training method is more effective than the Rope Jump training to improve jumping results in Viking Bajatara volleyball athletes.

Keywords: *Effectiveness, Rope Jump, Hurdle Jump, Power Increase*

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		24/1/24
(Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si.)
NIP. 197004171999031002		

Pembimbing II		25/1/24
(Dr. Rina Ambar Dewanti, S.Pd., M.Pd.)
NIP. 197409042005012001		

- | Nama | Jabatan | Tanda Tangan | Tanggal |
|--|------------|--|---------|
| 1. (Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd.)
NIP. 198506182015041002 | Ketua |  | 23/1/24 |
| 2. (Agung Robianto, S.Pd., M.Or. AIFO.)
NIP. 198804132019031015 | Sekretaris |  | 23/1/24 |
| 3. (Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si.)
NIP. 197004171999031002 | Anggota |  | 24/1/24 |
| 4. (Dr. Rina Ambar Dewanti, S.Pd., M.Pd.)
NIP. 197409042005012001 | Anggota |  | 25/1/24 |
| 5. (Dr. Hidayat Humaid, M.Pd.)
NIP. 196302101988031001 | Anggota |  | 24/1/24 |

Tanggal Lulus : 19/01/24

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik saijana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 12 Desember 2023

Yang membuat Pernyataan



Adi Setiawan

No. Reg. 1602617072

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Saijana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada pengembangan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Hernawan, S.E., M.Pd.**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Dr. Tirta Apriyanto, S.Pd., M.Si.** selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Dr. Hidayat Humaid, M.Pd.** selaku Penasehat Akademik yang telah membimbing peneliti selama perkuliahan. Bapak **Dr. Tirta Apriyanto, S.Pd., M.Si.** selaku Dosen Pembimbing I dan Ibu **Dr. Rina Ambar Dewanti, S.Pd., M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk saya dalam pengembangan skripsi ini dan membimbing peneliti selama perkuliahan sampai penyelesaian skripsi ini.

Teristimewa kepada kedua orang tua peneliti Bapak **Abdul Kuman** dan Ibu **Arsiya (Alm)** yang telah memberikan dukungan moral maupun materil, dan semua keluarga juga pihak yang terlibat peneliti ucapkan terimakasih

Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 12 Desember 2023
Peneliti

AS

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II KERANGKA TEORETIK, KERANGKA BERPIKIR, HIPOTESIS 9	
A. Kerangka Teoretik.....	9
1. Hakikat <i>Rope Jump</i>	9
2. Hakikat <i>Hurdle Jump</i>	18
3. Hakikat <i>Power Otot Tungkai</i>	24
4. Hakikat <i>Smash</i>	37
B. Kerangka Berpikir.....	41
C. Pengajuan Hipotesis	43
BAB III METODE PENELITIAN	45

A. Tujuan Penelitian	45
B. Waktu dan Tempat Penelitian	45
C. Metode Penelitian.....	46
D. Populasi dan Teknik Pengembalian Sampel	46
E. Instrumen Penelitian.....	47
F. Teknik Pengumpulan Data.....	49
G. Teknik Pengelolaan Data	50
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	54
A. Deskripsi Data.....	54
B. Pengujian Hipotesis.....	59
C. Pembahasan Hasil Penelitian	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	65
A. Kesimpulan	65
B. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN-LAMPIRAN	70

DAFTAR GAMBAR

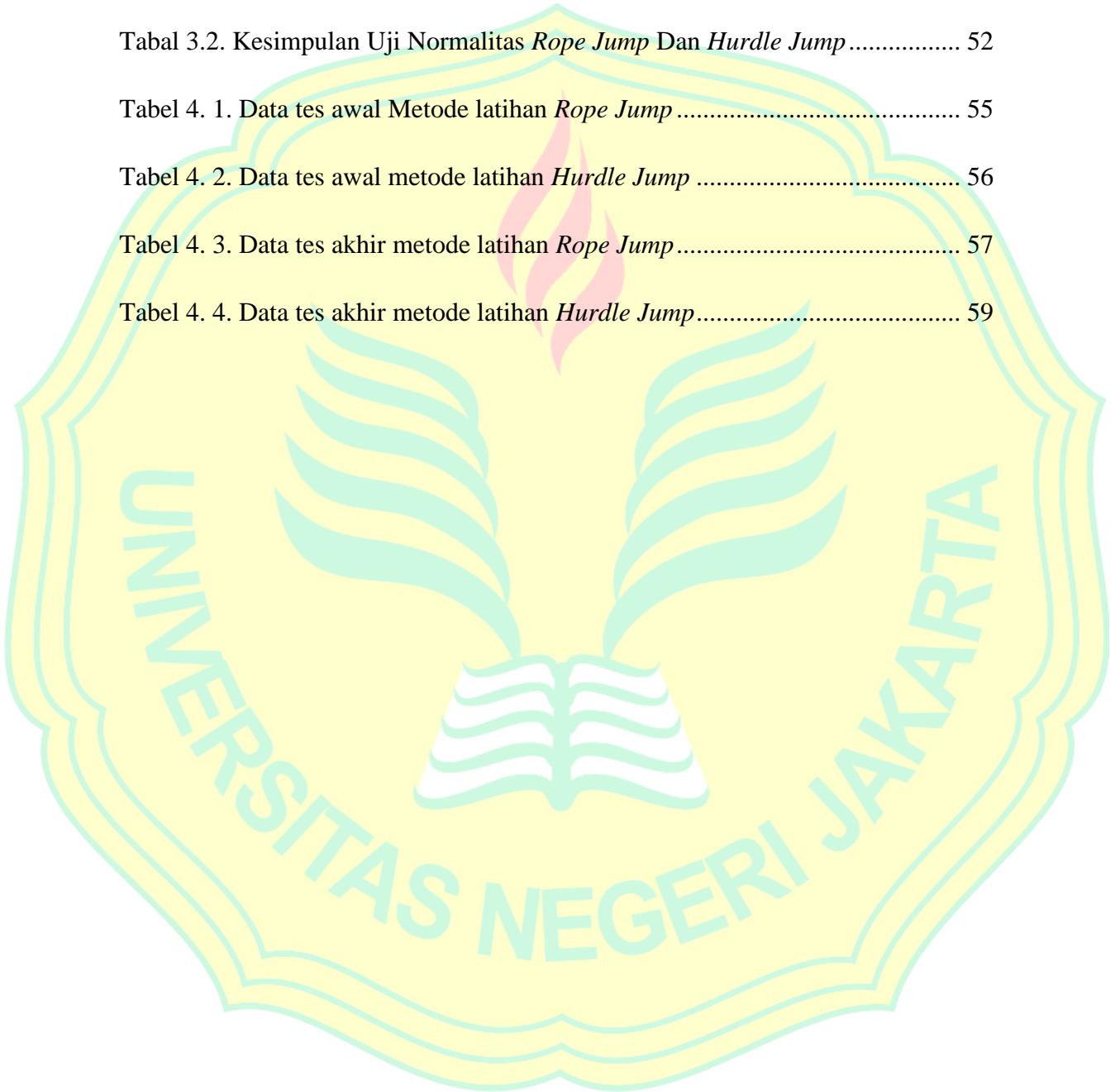
Gambar 2. 1. Skipping menggunakan bahan plastik.....	10
Gambar 2. 2. Skipping menggunakan bahan kawat.....	10
Gambar 2. 3. Latihan <i>Rope Jump</i>	11
Gambar 2. 4. Perkenaan otot latihan <i>Rope Jump</i>	12
Gambar 2.5. Latihan <i>Hurdle Jump</i>	20
Gambar 2.6. Biomotorik dasar	27
Gambar 2. 7. <i>Squat Jump</i> exercise	30
Gambar 2. 8 <i>Rope Jump</i> exercise.....	31
Gambar 2. 9 <i>Side Hop Exercise</i>	32
Gambar 2.10. Otot Tungkai bagian atas.....	34
Gambar 2.11. Otot Tungkai bagian bawah	34
Gambar 2.12. Otot-otot utama saat meloncat smash bolavoli	35
Gambar 2.13. Otot Tungkai Legs anterior	36
Gambar 2. 14 Tahap awalan smash.....	38
Gambar 2. 15 Tahap melompat smash.....	39
Gambar 2. 16 Tahap memukul smash.....	39
Gambar 2. 17 Tahap mendarat smash	40
Gambar 2. 18 Rangkaian smash bolavoli.....	40
Gambar 3. 1 Desain penelitian	46

Gambar 3. 2 <i>Vertical jump</i>	48
Gambar 4. 1 Grafik Data <i>Rope Jump</i>	55
Gambar 4. 2 Grafik Hasil Data <i>Hurdle Jump</i>	56
Gambar 4. 3 Grafik Hasil Data <i>Rope Jump</i>	58
Gambar 4. 4 Grafik Hasil Data <i>Hurdle Jump</i>	59



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Kelebihan dan Kekurangan <i>Rope Jump</i> dan <i>Hurdle Jump</i>	41
Tabal 3.2. Kesimpulan Uji Normalitas <i>Rope Jump</i> Dan <i>Hurdle Jump</i>	52
Tabel 4. 1. Data tes awal Metode latihan <i>Rope Jump</i>	55
Tabel 4. 2. Data tes awal metode latihan <i>Hurdle Jump</i>	56
Tabel 4. 3. Data tes akhir metode latihan <i>Rope Jump</i>	57
Tabel 4. 4. Data tes akhir metode latihan <i>Hurdle Jump</i>	59



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Penelitian.....	70
Lampiran 2. Deskripsi Data	71
Lampiran 3. Perhitungan Pengujian Hipotesis.....	75
Lampiran 4. Program Latihan Perlakuan	84
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian.....	92
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian.....	93
Lampiran 7. Surat Balasan Pengambilan Data.....	94
Lampiran 8. Surat Keterangan Validasi	95

