

Abstrak

PENGARUH LATIHAN BOLA GANTUNG TERHADAP PENINGKATAN *POWER* TUNGKAI PADA PESERTA ESKTRAKURIKULER BOLAVOLI DI SMK NEGERI 2 PURWOKERTO

Rani Anggraeni, Kusnandar, Ayu Rizky Febriani

Latar Belakang: *Power* tungkai merupakan salah satu unsur penting yang menunjang prestasi atlet hampir disemua cabang olahraga, semakin tinggi lompatan dianggap semakin besar pula *power* tungkai yang dimiliki atlet tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan bola gantung terhadap peningkatan *power* tungkai pada peserta ekstrakurikuler bolavoli.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Desain ini menggunakan satu kelompok eksperimen dengan menggunakan *pretest*, *treatment* dan *posttest*. Instrumen penelitian dan teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes *vertical jump*. Sampel yang digunakan adalah peserta ekstrakurikuler bolavoli SMK Negeri 2 Purwokerto dengan jumlah 25 anak.

Hasil Penelitian: Hasil uji *paired t-test* menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna antara data *pretest* dan *posttest* dari peningkatan *power* tungkai peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 2 Purwokerto ($p = 0,000$), dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan bola gantung terhadap peningkatan *power* tungkai peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 2 Purwokerto, sehingga hipotesis H_a diterima.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh latihan bola gantung terhadap peningkatan *power* tungkai pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 2 Purwokerto.

Kata Kunci: Bola Gantung, *Power* Tungkai, Bolavoli.

Abstract

THE EFFECT OF HANGING BALL EXERCISE ON INCREASING LEG POWER IN THE VOLLEYBALL EXTRACURRICULAR PARTICIPANTS AT VOCATIONAL HIGH SCHOOL 2 PURWOKERTO

Rani Anggraeni, Kusnandar, Ayu Rizky Febriani

Background: Leg power is one of the important elements that support the achievements of athletes in almost all branches of sport, the higher the jump is considered the greater the leg power possessed by the athlete. This study aims to determine the effect of hanging ball on increasing leg exercises power in volleyball extracurricular of participants.

Research Methods: The research uses the One-group pretest-posttest design. This design use an experimental group use a pretest, treatment and posttest. Instrument research and data collection techniques used is the vertical jump test. The samples are extracurricular volleyball participants Vocational High School 2 Purwokerto with a total of 25 children.

Research Result: The test results paired t-test showed that there were significant differences between the pretest and posttest of the increase in the power leg of participants extracurricular volleyball at Vocational High School 2 Purwokerto ($p = 0.000$), thus it can be concluded that there is influence of practice ball hanging against the increase in leg power limbs extracurricular participants volleyball at Vocational High School 2 Purwokerto, so the hypothesis H_a was accepted.

Conclusion: There is an effect of hanging ball training on increasing leg power in volleyball extracurricular participants at Vocational High School 2 Purwokerto.

Keywords: Hanging Ball, Leg Power, Volleyball.

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Sampul	i
Halaman Judul	ii
Halaman Pengesahan.....	iii
Halaman Pernyataan.....	iv
Motto	v
Prakata	vi
Abstrak	viii
Abstract	ix
Daftar Isi.....	x
Daftar Gambar	xii
Daftar Tabel.....	xiii
Daftar Lampiran	xiv
Daftar Singkatan.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori.....	7
1. Hakekat Ekstrakurikuler.....	7
2. Ekstrakurikuler Olahraga	8
3. Ekstrakurikuler Bolavoli	9
4. Pengertian Bolavoli	10
5. Hakikat Latihan	12
6. Hakikat Bola Gantung.....	14
7. Hakikat <i>Power</i> Tungkai	16
B. Kerangka Teori.....	18

C. Kerangka Konsep	19
D. Hipotesis	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
A. Desain Penelitian	20
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	20
C. Media dan Alat Penelitian	20
D. Rancangan Penelitian	21
1. Desain Eksperimen.....	21
2. Populasi dan Sampel	21
3. Variabel Penelitian	21
4. Definisi Operasional.....	21
E. Cara Kerja.....	22
F. Analisis Data	23
G. Jadwal Penelitian	24
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	25
A. Hasil Penelitian.....	25
a. Uji Normalitas	27
b. Uji Homogenitas.....	27
c. Uji Hipotesis.....	27
B. Pembahasan	28
C. Keterbatasan Penelitian	30
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	31
A. Kesimpulan.....	31
B. Saran.....	31
DAFTAR PUSTAKA	32
LAMPIRAN	35

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Bola Gantung.....	15
Gambar 2.2. Kerangka Teori	18
Gambar 2.3. Kerangka Konsep	19

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1. Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 3.1. Definisi Operasional.....	21
Tabel 3.2. Jadwal Penelitian.....	24
Tabel 4.1. Deskriptif Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	25
Tabel 4.2. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	26
Tabel 4.3. Uji Normalitas	27
Tabel 4.4. Uji Homogenitas	27
Tabel 4.5. Uji Hipotesis.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Persetujuan Keiskutsertaan.....	35
Lampiran 2. Pelaksanaan Tes <i>Vertical Jump</i>	36
1. Alat dan Perlengkapan	36
2. Pelaksanaan Tes	36
3. <i>Scoring</i> Tes	37
Lampiran 3. Program Latihan Bola Gantung	38
Lampiran 4. Prosedur Pelaksanaan	39
Lampiran 5. Daftar Hadir Ekstrakurikuler Bolavoli	40
Lampiran 6. Hasil Data <i>Pretest</i>	41
Lampiran 7. Hasil Data <i>Posttest</i>	42
Lampiran 8. Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	43
Lampiran 9. Analisis Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	44
Lampiran 10. Uji Normalitas.....	46
Lampiran 11. Uji Homogenitas	48
Lampiran 12. Uji Hipotesis	49
Lampiran 13. Surat Ijin Penelitian DPMPTSP	50
Lampiran 14. Surat Ijin Kesbangpol	51
Lampiran 15. Surat Ijin Penelitian Dari Sekolah	52
Lampiran 16. Dokumentasi	53
Lampiran 17. Biodata	56

DAFTAR SINGKATAN

- SMK : Sekolah Menengah Kejuruan
N : Negeri
Jl : Jalan
Jend : Jenderal
Sig : Signifikan
JK : Jenis Kelamin
L : Laki-laki
SPSS : *Statistical Product And Service Solution*