

PENGARUH LATIHAN *KNEE TUCK JUMP* TERHADAP *POWER OTOT TUNGKAI* DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA SMK NEGERI MODEL GORONTALO

Irsal Rahman¹⁾, Nurhayati Liputo²⁾, Ruskin³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Irsal Rahman)
irsalrahman@yahoo.co.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Nurhayati Liputo)
nurhayati@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ruskin)
ruskin@yahoo.co.id

Abstrak

Irsal Rahman, NIM. 832 410 116. "Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump Terhadap Power Otot Tungkai dalam Permainan Bola Voli pada Siswa SMK Negeri Model Gorontalo". Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd dan Pembimbing II Drs. Ruskin, M.Pd.

Penelitian ini didasarkan pada fenomena bahwa pada umumnya teknik jumping/lompatan yang dilakukan oleh siswa SMK Negeri Model Gorontalo masih kurang maksimal, yang disebabkan masih lemahnya power otot tungkai yang dimiliki oleh para siswa. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji kebenaran pengaruh latihan knee tuck jump terhadap power otot tungkai dalam permainan bola voli pada siswa SMK Negeri Model Gorontalo. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus slovin. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang berminat dalam olahraga bola voli yang berjumlah 75 orang dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 28 orang. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu tes vertikal jump. Analisis data menggunakan uji-t.

Hasil penelitian pre-test (X_1) diperoleh nilai rata-rata 43,96, nilai varians 75,6654, dan nilai standar deviasi 8,69. Untuk post-test (X_2) di peroleh rata-rata 48,57, nilai varians 98,9947, dan nilai standar deviasi 9,94. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh peningkatan hasil rata-rata dari pre-test sampai post-test. Sesuai dengan hipotesis penelitian diduga terdapat pengaruh latihan knee tuck jump terhadap power otot tungkai dalam permainan bola voli pada siswa SMK Negeri Model Gorontalo, sebelum dan sesudah latihan knee tuck jump, dinyatakan diterima dan teruji kebenarannya. Hal ini dibuktikan melalui hasil perhitungan, dimana diperoleh harga $t_{hitung} = 15,33$ sedangkan dari $t_{tabel} = 1,703$ dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} = 15,33 > t_{tabel} = 1,703$) atau harga t_{hitung} telah berada diluar penerimaan H_0 sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a dapat diterima.

***Kata Kunci:* Knee Tuck Jump dan Power Otot Tungkai.**

THE INFLUENCE OF KNEE TUCK JUMP TRAINING AGAINST LEG MUSCLE POWER IN THE GAME OF VOLLEY BALL ON THE STUDENT OF SMK NEGERI MODEL GORONTALO

Irsal Rahman¹⁾, Nurhayati Liputo²⁾, Ruskin³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Irsal Rahman)
irsalrahman@yahoo.co.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Nurhayati Liputo)
nurhayati@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ruskin)
ruskin@yahoo.co.id

Abstract

Irsal Rahman, NIM. 832 410 116. "The Influence of Knee Tuck Jump Training Against Leg Muscle Power in The Game of Volley Ball on The Student of SMK Negeri Model Gorontalo". Skripsi. Department of Sport Coaching Education, Faculty of Health Sciences and Sport, Universitas Negeri Gorontalo. Supervisor I Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd and Supervisor II Drs. Ruskin, M.Pd.

The research based on the phenomenon of that in general the technique of jumping performed by students of SMK Negeri Model Gorontalo still less than the maximum, due to the weakness of the leg muscle power owned by the students. This study was an experimental study. Purpose of this research is to test the truth the influence of knee tuck jump training against leg muscle power in the game of volley ball on the student of SMK Negeri Model Gorontalo. Sampling techniques in this study using the formula slovin. Population ini this study was all students who are interested in the sport of volley ball amounting to 75 people and the sample in this study amounted to 28 people. Research instrument used is the vertical jump test. Data analysis using t-test.

The result of pre-test (X_1) obtained an average value 43,96, variance value 75,6654, and standard deviation values 8,69. To post-test (X_2) obtained an average value 48,57, variance value 98,9947, and standard deviation values 9,94. This suggests that a sample of respondents in this study to obtain an average yield increase from pre-test to post-test. According to the research hypothesis allegedly contained the influence of knee tuck jump training against leg muscle power in the game of volley ball on the student of SMK Negeri Model Gorontalo, before and after knee tuck jump training, been accepted and verified. This is evidenced by the results of the calculation, which is obtained $t_{test} = 15,33$ while the price of $t_{table} = 1,703$ therefore t_{test} greater than t_{table} ($t_{test} = 15,33 > t_{table} = 1,703$) or the price of a t_{test} was located outside the reception H_0 , so it can be concluded that bahwa H_0 rejected and H_α acceptable.

Keywords: Knee Tuck Jump and Leg Muscle Power.