

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul : “Pengaruh Latihan Rope Jump Dengan Metode Interval Training Terhadap Kemampuan Smash Dalam Permainan Bolavoli Pada Pemain Bolavoli Putra SMA Negeri 1 Telaga”

Oleh

NENI

NIM : 832 413 103

Mengetahui

Pembimbing I



Ucok H. Refiater S.Pd M.Pd
Nip. 197711202010121003

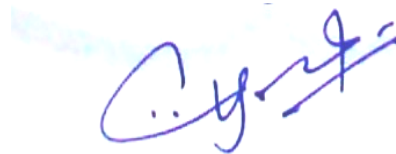
Pembimbing II



Edy Dharma Putra Duhe M.Pd
Nip. 198106152008121002

Mengetahui

**Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**



Syarif Hidayat S.Pd Kor, M.or
Nip. 197904032005011003

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul : “Pengaruh Latihan Rope Jump Dengan Metode Interval Training Terhadap Kemampuan Smash Dalam Permainan Bolavoli Pada Pemain Bolavoli Putra SMA Negeri 1 Telaga”

Oleh :

NENI
832 413 103

Telah Dipertahankan Di Depan Penguji

Hari/Tanggal : Selasa/ 11 Juli 2017
Waktu : 09.00 wita s/d selesai

Penguji

1. **Drs. Sarjan Mile, M.S**
Nip: 19610508 198703 1 003
2. **Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or**
Nip: 19790403 200501 1 003
3. **Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd**
Nip. 19771120 200312 1 003
4. **Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd**
Nip.19810615 200812 1 002

1.

2.

3.

4.

Mengetahui,

Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan



Dr. Hj. Lintje Boekoesoe, M.Kes
Nip. 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Neni. 2017. “Pengaruh Latihan *Rope Jump* Dengan Metode *Interval Training* Terhadap Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli Pada Pemain Putra SMA Negeri 1 Telaga”. Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan (FOK), Universitas Negeri Gorontalo (UNG). Pembimbing I Ucok H. Refiater S.Pd, M.Pd dan Pembimbing II Edy Dharma Putra Duhe M.Pd.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang telah dilakukan, maka dapat dikatakan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima. Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan hasil penelitian tes awal X_1 dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 6,17, nilai varians 2,564 dan nilai standar deviasi 1,60. Sedangkan hasil penelitian tes akhir X_2 dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 18,33, nilai varians 9,42312 dan nilai standar deviasi 3,08. Adapun nilai rata-rata peningkatan tes awal sampai tes akhir yaitu 12,16. Dari hasil analisis dan pengujian untuk variabel peningkatan kemampuan *smash* menunjukkan t_{hitung} sebesar 2,1718 sedangkan dari daftar distribusi t_{tabel} sebesar 2,0150 ternyata harga t_{hitung} berada dalam daerah penerimaan H_a dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan tidak dapat menerima H_o .

Kata Kunci : Rope Jump Dengan Metode Interval Training dan Smash

ABSTRACT

Neni. 2017. "Effect of Exercise Jump Rope With Method Interval Training Of Ability Smash In Games Men's Volleyball In Players SMA Negeri 1 Ponds". Thesis, Department of Sports Coaching Education, Faculty of Sport and Health (FOK), State University of Gorontalo (UNG). Supervisor I Ucok H. Refiater S. Pd, M. Pd and Advisor II Edy Putra Dharma Duhe M.Pd.

Based on the results of hypothesis testing that has been done, it can be said that the hypothesis in this study received. This shows there are differences in the results of initial tests of X1 analysis obtained an average value of 6.17, the variance value of 2.564 and standard deviation of 1.60. The research of the final test X2 analysis obtained by the average value of 18.33, 9.42312 variance value and standard deviation of 3.08. The value of the average increase in initial tests until the final test is 12.16. From the analysis and testing for variables upgrading smash showed tcount equal to 2.1718, while on the distribution list ttable of 2.0150 turned out the pricet bein Ha reception area can thus be concluded that Ha is accepted and can not accept Ho.

Keywords: *Jump Rope With Interval Training Method and Smash*