

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul : “Pengaruh Latihan *Half Squat* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Vertical Jump* Pada Pemain Bola Voli Puta SMP Negeri 1 Pulubala”.





Oleh

Faisal Hasan

NIM :832 410 136

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 29 Desember 2015

DEWAN PENGUJI

NAMA	TANDA TANGAN
1. <u>Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd</u> NIP. 1570902 198203 2 001	 (.....)
2. <u>Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19810615 200812 1 001	 (.....)
3. <u>Drs. Ruskin, M.Pd</u> NIP. 19571231 198603 1 026	 (.....)
4. <u>Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19760423 200501 1 015	 (.....)

Gorontalo, Desember 2015

**MENGETAHUI
DEKAN FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**



Dr. LINTJE BOEKOESOE. M.Kes
NIP. 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Faisal Hasan Nim 832410136. 2015. Pengaruh Latihan *Half Squadt* terhadap Peningkatan Kemampuan *Vertical Jump* Pada Pemain Bola Voli Putra SMP Negeri 1 Pulubala. Skripsi, jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Drs. Ruskin, M.Pd, dan pembimbing II Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara ilmiah tentang pengaruh latihan *half squadt* terhadap peningkatan kemampuan *vertical jump* pada pemain bola voli putra SMP Negeri 1 Pulubala. Hipotesa penelitian ini yaitu terdapat pengaruh latihan *half squadt* terhadap peningkatan kemampuan *vertical jump* pada pemain bola voli SMP Negeri 1 Pulubala. Metode yang di gunakan adalah metode eksperimen, dengan memberikan perlakuan latihan *half squadt* dan terprogram selama 16 pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu, rancangan penelitian ini menggunakan desain penelitian *One Group Pre Test and Post Test Desing* . Dengan sampel berjumlah 20 siswa putra pemain bola voli SMP Negeri 1 Pulubala. Kemudian latihan diberikan selama 16 pertemuan dan di tes akhir dengan menggunakan tes *Vertical Jump*.

Teknik analisa data adalah dengan menggunakan rumus Uji t pada taraf signifikan $\alpha=0,05$ dalam analisa data pengujian hipotesa, diperoleh t_{tabel} senilai 1.729 sesuai kriteria pengujian bahwa terima H_0 jika t_{hitung} sama atau lebih kecil dari t_{tabel} . sedangkan tolak H_0 jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Oleh karena itu t_{hitung} 57,29 lebih besar dari $t_{tabel}(1.729)$, maka hasil analisis menunjukkan tolak H_0 yang berarti terima H_a atau terima hipotesis penelitian. Dengan demikian kesimpulan analisa adalah terdapat pengaruh latihan *half squadt* terhadap peningkatan kemampuan *vertical jump* pada pemain bola voli SMP Negeri 1 Pulubala.

Kata Kunci : latihan *half squadt*, peningkatan *vertical jump*

ABSTRACT

Faisal Hasan Nim 832410136. 2015. *Half Squat Effect of Exercise on Improvement of Vertical Jump In Men's Volleyball Player of SMP Negeri 1 Pulubala. Thesis, Department of Sports Coaching Education, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. Supervisor I Drs. Ruskin, Pd, and mentors II Marsa Lie Tumbal, S. Pd, M. Pd*

The purpose of this study was to examine the effects of exercise scientifically about half squadt to increase vertical jump ability in men's volleyball player of SMP Negeri 1 Pulubala. The research hypothesis that there is an influence of exercise half squadt to increase vertical jump ability in volleyball players SMP Negeri 1 Pulubala. The method used was experimental method, by providing treatment and programmed exercises squadt half during 16 meetings with a frequency of three times a week, the design of this study research design One Group Pre and Post Test Test desing. With a sample of 20 boys volleyball player SMP Negeri 1 Pulubala. Then the exercise is given for 16 meetings and in the final test using the test Vertical Jump.

Data analysis technique is to use the formula t test at the significant level $\alpha=0.05$ in hypothesis testing data analysis, obtained ttabel worth 1,729 corresponding test criteria that accept H_0 if t count equal to or smaller than ttabel. whereas reject H_0 if t count greater than ttable. Therefore thitung 57.29 greater than ttable (1729), the results of the analysis showed reject H_0 , which means thank H_a or accept the research hypothesis. Thus the conclusion is the analysis of the effects of exercise are half squadt to increase vertical jump ability in volleyball players SMP Negeri 1 Pulubala.

Keywords: Half Squadt Exercise, Increase Vertical Jump