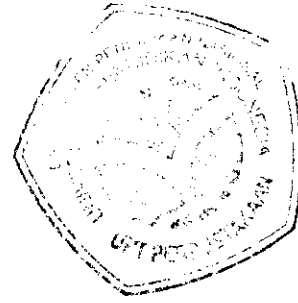


## KATA PENGANTAR



Bismillahirrahmanirrohim

Assalamu'alaikum wr. wb

Seraya memanjatkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini berjudul, “**Pengaruh Latihan *Stairs Hops* dan Latihan *Hurdle Hops* Terhadap Peningkatan Power Tungkai**”. Skripsi ini dibuat sebagai upaya memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Satu Pendidikan Kepelatihan di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak menemui kesulitan dan hambatan baik dari segi moril maupun materil. Namun berkat tekad yang kuat serta dukungan dari berbagai pihak, syukur Alhamdulillah akhirnya penulis dapat menyelesaikannya juga.

Maka pada kesempatan ini dengan tulus dan ikhlas penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Iwan Setiawan, Ph.D., sebagai dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, dorongan, serta petunjuk yang berharga dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dikdik Zafar Sidik, S.Pd., M. Pd., sebagai dosen pembimbing II yang juga telah memberikan bimbingan, dorongan, serta petunjuk yang berharga dalam menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Drs. Yamin Nuriman, selaku dosen pembimbing akademik yang senantiasa mendorong serta memonitor penulis selama perkuliahan di FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
4. Bapak Drs. Ucup Yusup, M.Kes., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan.
5. Bapak Drs. Amung Ma'mun, M.Pd., selaku dekan FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
6. Rekan-rekan, mahasiswa Jurusan Pendidikan Keperawatan Angkatan 1996 FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
7. Saudara Jajat Darajat W.K, S.Pd., Iman Imanudin. S.Pd., yang telah banyak membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.
8. Staf dan karyawan FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.

Khusus untuk mamah dan bapak, amang dan bibi, kakak-kakaku, serta cintaku, penulis haturkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala bantuan baik materil maupun moril yang tulis kepada penulis. Penulis berharap semoga amal baik dan bantuan yang telah diberikan, kelak mendapat balasan yang berlipat dari Allah SWT, Amiin.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih banyak kekurangannya dan jauh dari sempurna. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan kemampuan maupun pengetahuan pada diri penulis.

Akhirnya penulis berharap, semoga skripsi ini dapat bermamfaat bagi diri penulis khususnya, dan bagi pembaca pada umumnya.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Mumuh Muharam

TAM SUR



## ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan *Stairs Hops* dan Latihan *Hurdles hops* Terhadap Peningkatan *Power Tungkai*”. Masalah yang penulis ajukan adalah apakah terdapat dampak perbedaan yang signifikan antara bentuk latihan *stairs hops* dan latihan *hurdles hops* terhadap peningkatan *power tungkai*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas metode latihan pliometrik yang digunakan (*stairs hops* dan *hurdles hops*). Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah kelompok atlet, yaitu mahasiswa FPOK UPI Angkatan '96 yang berjumlah 36 orang, setelah ditentukan sampel secara *random sampling* diperoleh 20 orang siswa. Sebelum melaksanakan tes awal sampel dibagi menjadi dua kelompok dengan cara diundi/ undian (penyusunan dan pembagian kelompok). Setelah sampel terpilih menjadi dua kelompok (perkelompok 10 orang), maka dilaksanakan tes awal (dengan alat ukur yang digunakannya adalah *standing vertical jumps* dan *standing broad jumps*). Selanjutnya kedua kelompok tersebut diberikan perlakuan yang berbeda, kelompok A diberi latihan *stairs hops*, dan kelompok B diberi latihan *hurdle hops*. Pelaksanaan latihan selama 6 minggu, sebanyak 16 kali latihan (pertemuan). Setelah selesai masa latihan, langkah selanjutnya dilaksanakan tes akhir. Setelah diketahui hasil tes awal dan tes akhir dari kelompok A dan kelompok B, maka penulis melakukan pengolahan dan menganalisis data-data tersebut, sehingga diperoleh hasil-hasil sebagai berikut : rata-rata peningkatan *power tungkai* pada tes awal kelompok A untuk *standing vertical jumps* 23,46, sedangkan untuk *standing broad jumps* 87,90. Dan pada tes awal kelompok B untuk *standing vertical jumps* 21,22, sedangkan untuk *standing broad jumps* 85,79. Dan rata-rata peningkatan *power tungkai* pada tes akhir kelompok A untuk *standing vertical jumps* 24,45, sedangkan untuk *standing broad jumps* 96,07. dan pada tes akhir kelompok B untuk *standing vertical jumps* 22,32, sedangkan untuk *standing broad jumps* 89,45. Dari hasil uji perbedaan dua rata-rata satu pihak, dapat disimpulkan antara lain : Kelompok A (*stairs hops*) pada *standing vertical jumps*  $t_{hitung} -0,97 < t_{tabel} -2,10$  ( $H_0$  diterima), artinya **tidak ada perbedaan hasil sebelum dan sesudah latihan**, sedangkan pada *standing broad jumps*  $t_{hitung} -3,62 > t_{tabel} -2,10$  ( $H_0$  ditolak), artinya **ada perbedaan hasil sebelum dan sesudah latihan**. Kelompok B (*hurdle hops*) pada *standing vertical jumps*  $t_{hitung} -1,15 < t_{tabel} -2,10$  ( $H_0$  diterima), artinya **tidak ada perbedaan hasil sebelum dan sesudah latihan**, sedangkan pada *standing broad jumps*  $t_{hitung} -2,18 > t_{tabel} -2,10$  ( $H_0$  ditolak), artinya **ada perbedaan hasil sebelum dan sesudah latihan**.

