

ABSTRAK

EKA NURJAMAN (2124200042). Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Satu Trap Dan Dua Trap Terhadap *Power* Otot Tungkai Atlet Bola Voli”. Selama Penyusunan skripsi ini, penulis di bawah bimbingan Bapak Andang Rohendi, M.Pd sebagai pembimbing I dan Hendra Rustiawan, M.Pd sebagai pembimbing II.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana latihan naik turun bangku satu trap dengan naik turun bangku dua trap berdampak pada tinggi lompatan atlet bola voli putra di MTS PUI Banjaran.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*two group pre test post test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola voli di MTS PUI Banjaran yang berjumlah 34 atlet. Sampel yang diambil dari hasil *purposive sampling*, dengan kriteria, yaitu: (1) atlet bola voli di MTS PUI Banjaran, (2) berjenis kelamin laki-laki, (3) minimal telah mengikuti latihan selama 1 tahun, dan (4) berusia 16-19 tahun dan bersedia mengikuti latihan selama penelitian berlangsung, sehingga sampel yang memenuhi kriteria berjumlah 20 atlet. Instrumen yang digunakan untuk tes tinggi lompatan adalah *vertical jump*. Analisis data menggunakan uji validitas, reliabilitas dan uji t.

Hasil analisis menunjukkan bahwa:

1. Ada pengaruh latihan naik turun bangku satu trap terhadap tinggi lompatan atlet bola voli MTS PUI Banjaran, dengan t hitung $3.361 > t$ tabel 2.26, dan nilai signifikansi $0.008 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 2.72%.
2. Ada pengaruh latihan naik turun bangku dua trap terhadap tinggi lompatan atlet bola voli MTS PUI Banjaran, dengan nilai t hitung $2.333 > t$ tabel 2.26, dan nilai signifikansi $0.045 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 1.19%.
3. Latihan naik turun bangku satu trap lebih baik untuk meningkatkan tinggi lompatan atlet bola voli MTS PUI Banjaran, dengan t hitung $3.361 > t$ tabel 2.26 dan sig. $0.008 < 0.05$. Selisih *posttest* sebesar 1.6 cm.

KATA PENGANTAR

Segala rasa syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang umatnya. Shalawat serta salam semoga selalu tersampaikan kepada tauladan manusia istimewa Nabi Muhammad SAW, karena berkat rahmat, petunjuk, serta hidayahnya akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan yang penulis tempuh selama mengikuti studi pada Jurusan Prodi Penjas Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Galuh.

Penulis menyadari sepenuhnya, bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan dan banyak terdapat kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan untuk kesempurnaan penulisan skripsi ini.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari segala bantuan dan dorongan dari semua pihak. Oleh karena itu perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini, terutama kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Dadi, Drs., M.Si., sebagai Rektor Universitas Galuh.
2. Bapak U. Runalan,S, Drs., M.Si., sebagai Dekan FKIP Universitas Galuh.
3. Bapak Andang Rohendi, M.Pd sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Galuh, yang telah memberikan bimbingan dan arahnya dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Andang Rohendi, M.Pd. sebagai Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahnya dalam penyusunan skripsi ini.

5. Bapak Hendra Rustiawan, M.Pd. sebagai Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahnya dalam penyusunan skripsi ini.

Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan lagi satu-persatu, akhirnya hanya kepada ALLAH SWT saya serahkan semuanya, semoga ALLAH SWT membalas segala amal baik semuanya dengan kebaikan yang berlipat ganda. Amin.

Ciamis, 2024

Penulis