

ABSTRAK

ANDY PRANATA. Perbedaan Pengaruh Latihan *Side Jump Over The Bench* Dengan Latihan *Drill Box Jump* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai dan Hasil *Smash* Pada Pemain Bola Voli Ekstrakurikuler SMA Perguruan Rakyat Pancur Batu Tahun 2016. (Pembimbing : SYAHBUDDIN SYAH B). Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2016.

Permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu/tim. Penelitian bola voli ini adalah untuk meningkatkan *power* otot tungkai dan hasil *smash* bola voli. *Power* otot tungkai adalah kekuatan X kecepatan. Maka dalam permainan bola voli *power* otot tungkai sangat dibutuhkan dalam permainan bola voli.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *side jump over the bench* dengan latihan *drill box jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan hasil *Smash* pada pemain Bola Voli ekstrakurikuler SMA Perguruan Rakyat Pancur Batu tahun 2016. Penelitian ini dilaksanakan dilapangan bola voli SMA Perguruan Rakyat Pancur Batu. Populasi dalam penelitian ini adalah 20 orang dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 12 orang. Sampel yang diambil peneliti adalah dengan cara *Purposive Random Sampling*.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran yang melibatkan dua variabel bebas dan dua variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu latihan *side jump over the bench* dengan latihan *drill box jump*, sedangkan variabel terikatnya adalah *power* otot tungkai dan hasil *smash* bola voli.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan hasil pengolahan data dengan analisis statistik diperoleh : Hipotesis I, Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *side jump over the bench* terhadap peningkatan *Power* otot tungkai pada pemain bola voli ekstrakurikuler SMA Perguruan Rakyat Pancur Batu tahun 2016. Hal ini dapat dilihat dari hasil $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($9.08 > 2.75$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima.

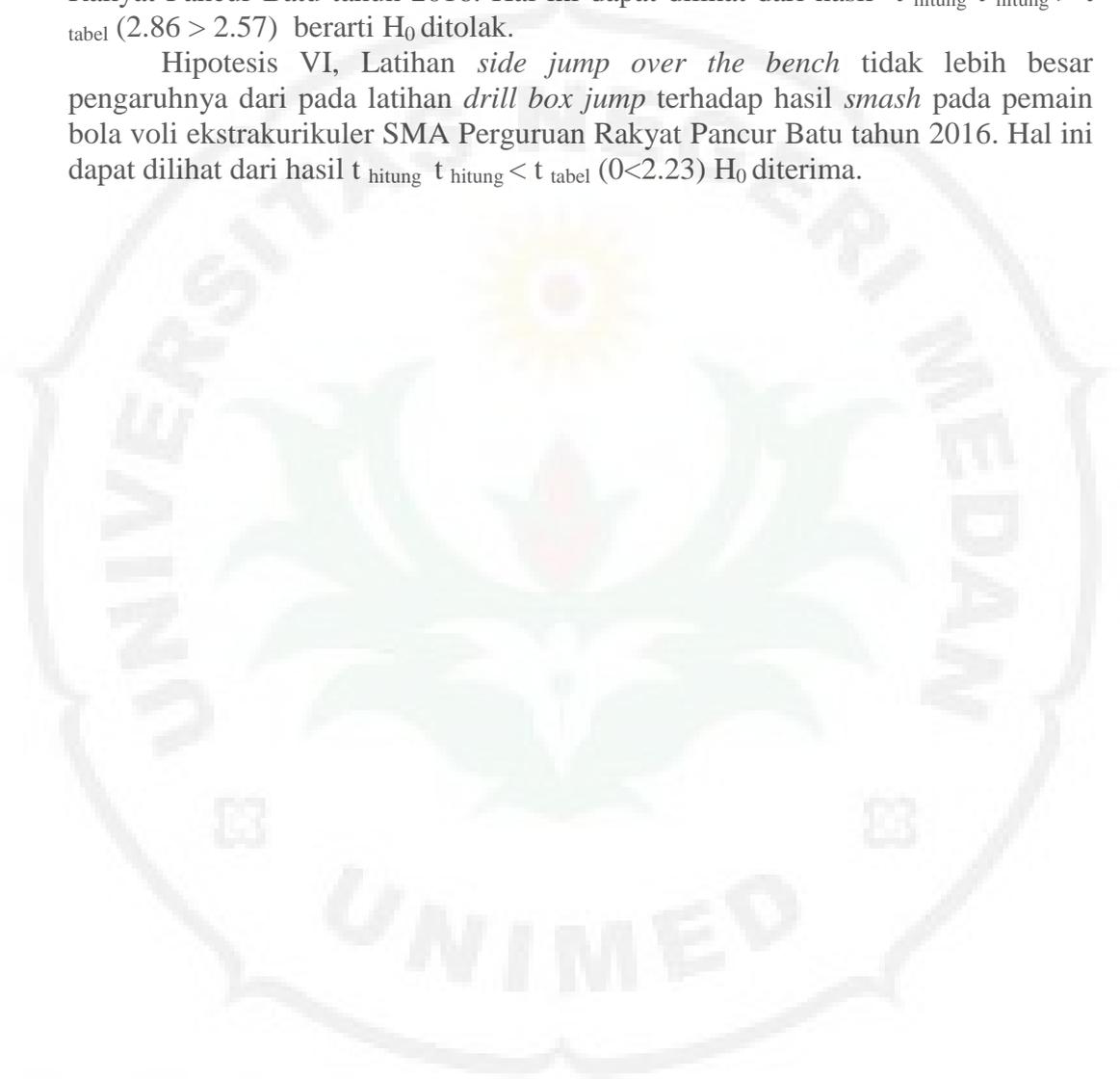
Hipotesis II, Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *drill box jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada pemain ekstrakurikuler SMA Perguruan Rakyat Pancur Batu tahun 2016. Hal ini dapat dilihat dari hasil $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($10.14 > 2.57$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima

Hipotesis III, Latihan *side jump over the bench* tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *drill Box Jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada pemain bola voli ekstrakurikuler SMA Perguruan Rakyat Pancur Batu tahun 2016. Hal ini dapat dilihat dari $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($0.58 < 2.23$) H_0 diterima dan H_a ditolak.

Hipotesis IV, Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *side jump over the bench* terhadap hasil *smash* pada pemain bola voli ekstrakurikuler SMA Perguruan Rakyat Pancur Batu tahun 2016. Hal ini dapat dilihat dari hasil $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4.92 > 2.57$) berarti H_0 ditolak.

Hipotesis V, Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *drill box jump* terhadap hasil *smash* pada pemain bola voli ekstrakurikuler SMA Perguruan Rakyat Pancur Batu tahun 2016. Hal ini dapat dilihat dari hasil $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2.86 > 2.57$) berarti H_0 ditolak.

Hipotesis VI, Latihan *side jump over the bench* tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *drill box jump* terhadap hasil *smash* pada pemain bola voli ekstrakurikuler SMA Perguruan Rakyat Pancur Batu tahun 2016. Hal ini dapat dilihat dari hasil $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($0 < 2.23$) H_0 diterima.



THE
Character Building
UNIVERSITY