

ABSTRAK

SANDY NATALNA PERMATA MAMANA SEMBIRING. KONTRIBUSI Latihan *Jump Box* dan Latihan *Decline Push-up* Terhadap Hasil *Smash* Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMK Pencawan Medan Tahun 2016. (Pembimbing : NONO HARDINOTO)

Skripsi Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2016.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi latihan *jump box* dan *decline push-up* terhadap hasil *smash* bolavoli siswa putra SMK Pencawan Medan Tahun 2016.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Sampel yang digunakan sebanyak 8 orang yang diambil dari populasi berjumlah 12 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Kemudian sampel diberi perlakuan latihan *Jump Box* dan Latihan *Decline Push Up*. Penelitian ini dilaksanakan selama 5 (lima) minggu dengan frekuensi latihan 4 kali dalam seminggu.

Hasil pengujian hipotesis pertama diperoleh $F_{hitung} = 7,24$ dan $F_{tabel(0.05;1/6)} = 5,99$, sehingga $F_{hitung} > F_{tabel}$ sehingga berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *jump box* terhadap hasil *smash* siswa ekstrakurikuler bolavoli SMK Pencawan Medan tahun 2016.

Hasil pengujian hipotesis kedua diperoleh $F_{hitung} = 6,93$ dan $F_{tabel(0.05;1/6)} = 5,99$, sehingga $F_{hitung} > F_{tabel}$ sehingga berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *decline push-up* terhadap hasil *smash* siswa ekstrakurikuler bolavoli SMK Pencawan Medan tahun 2016.

Dari hasil hipotesis ketiga menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama dari latihan latihan *jump box* dan latihan *decline push-up* terhadap hasil *smash* siswa ekstrakurikuler bola voli SMK Pencawan Medan Tahun 2016.

Sekitar 54% latihan *jump box* dan latihan *decline push-up* berkontribusi terhadap hasil *smash* siswa ekstrakurikuler bola voli SMK Pencawan Medan Tahun 2016.