

ABSTRAK

SAPUTRA SINAGA. Kontribusi Latihan *Dumbble Front Raise* Dan Latihan *Depth Jump Leap* Terhadap Hasil *Smash* Bola Voli Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa Putra STM/SMK Swasta HKBP Pematangsiantar Tahun Ajaran 2015/2016.

(Dosen Pembimbing : M. NUSTAN HASIBUAN)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2015.

Masalah yang didapat peneliti adalah teknik smash yang kurang baik dan memiliki kualitas smash yang relatif rendah. Bola yang dipukul tidak terlalu kencang lajunya, hal ini yang membuat bola dapat ditahan dan pemain lawan dapat melakukan penyerangan dan terkadang hail smash dapat diblok juga bahkan tidak melewati tinggi net. Hal ini terjadi karena kurangnya tinggi lompatan dan power otot lengan yang rendah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi latihan *Depth Jump Leap* dan latihan *Dumbble Front Raise* terhadap hasil *smash* Bola Voli Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa Putra STM/SMK Swasta HKBP Pematangsiantar Tahun Ajaran 2015/2016. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Sampel yang digunakan sebanyak 14 orang yang diambil dari populasi berjumlah 18 orang dengan menggunakan teknik *purposive random sampling*. Kemudian sampel diberi perlakuan latihan *Depth Jump Leap* dan latihan *Dumbble Front Raise*. Instrumen penelitian ini untuk pengumpulan data dengan *test* dan pengukuran adalah tes kemampuan *depth jump leap* dan tes *Dumbble Front Raise*. Penelitian ini dilaksanakan selama 18 x pertemuan dengan latihan 3 x dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh masing-masing variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan uji - t tidak berpasangan dan uji - t berpasangan.

Hasil pengujian hipotesis pertama diperoleh (sasaran) $F_{hitung} = 3,32$. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga $F_{tabel} = 4,75$ maka $F_o < F_t$ dan (waktu) $F_{tabel} = 4,75$ maka $F_o < F_t$. Hasil uji kontribusi ($r^2 \times 100\%$) = 11,02% yang berarti latihan *Depth Jump Leap* memberikan kontribusi sebesar 11,02% terhadap hasil *smash* bola voli dan 88,98% dipengaruhi oleh variabel lainnya. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_o diterima H_a ditolak, maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa tidak terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Depth Jump Leap* terhadap hasil *smash* Bola Voli Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa Putra STM/SMK Swasta HKBP Pematangsiantar Tahun Ajaran 2015/2016.

Hasil pengujian hipotesis kedua diperoleh (sasaran) $F_{hitung} = 0,14$. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga $F_{tabel} = 4,75$ maka $F_o < F_t$ dan (waktu) $F_{tabel} = 4,75$ maka $F_o < F_t$. Hasil uji kontribusi ($r^2 \times 100\%$) = 0,021% yang berarti latihan *Dumbble Front Raise* memberikan kontribusi sebesar 2,1% terhadap hasil *smash* bola voli dan 97,9% dipengaruhi oleh variabel lainnya. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_o ditolak H_a diterima, maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa tidak terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Dumbble Front Raise* terhadap hasil *smash* Bola Voli Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa Putra STM/SMK Swasta HKBP Pematangsiantar Tahun Ajaran 2015/2016.

Hasil pengujian hipotesis ketiga diperoleh (sasaran) $F_{hitung} = 0,35$ dan $F_{tabel} = 5,79$ dan (waktu) $F_{tabel} = 5,79$. Dengan demikian $F_o < F_t$ hasil uji kontribusi ($r^2 \times 100\%$) = 88% terhadap *smash* bola voli dan 12 % dipengaruhi oleh variabel lainnya. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis maka penelitian ini menyimpulkan bahwa tidak terdapat

kontribusi yang signifikan secara bersama-sama latihan Depth Jump Leap dan Dumble Front Raise terhadap hasil smash Bola Voli Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa Putra STM/SMK Swasta HKBP Pematangsiantar Tahun Ajaran 2015/2016.



THE
Character Building
UNIVERSITY