

ABSTRAK

RIKI AMADOU. NIM : 6113121076. Kontribusi Latihan *Tricep Extension* Dan Latihan *Depth Jump* Terhadap Hasil *Smash* Pada Atlet Junior *Club Bola Voli Mulia Medan Tahun 2015*.

(Pembimbing Skripsi : ZULFAN HERI)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED 2015.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi latihan *tricep extention* dan latihan *depth jump* terhadap hasil *smash* bola voli. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet junior *Club Bola Voli Mulia Medan Tahun 2015* dimana berjumlah 15 orang. Jumlah sampel 12 orang diperoleh dengan teknik *purposif random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen *ball medicine throw, vertical jump dan smash* bola voli.

Hasil analisis hipotesis pertama menunjukkan persamaan regresi $\hat{Y} = -19,2 + 0,202 X_1$. Persamaan regresi tersebut adalah berarti karena $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($5,35 > 4,96$). Persamaan regresi tersebut juga linier karena $F_{hitung} < F_{tabel}$ ($0,27 < 5,12$). Dari analisis koefisien korelasi sebesar 0,5903 yaitu mempunyai hubungan yang cukup kuat. Koefisien determinasi sebesar 34,85% menjelaskan bahwa latihan *tricep extention* (X_1) memberikan kontribusi sebesar 34,85% terhadap hasil *smash* bola voli sedangkan 65,15% dipengaruhi oleh variabel lain. Berdasarkan hasil uji - t untuk mengetahui signifikansi dari hubungan tersebut diperoleh $t_{hitung} > t_{Tabel}$ dimana ($2,31 > 1,81$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari pada latihan *tricep extention* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet junior *Club Bola Voli Mulia Medan Tahun 2015*.

Hasil analisis hipotesis kedua menunjukkan persamaan regresi $\hat{Y} = 12,81 + 0,553 X_2$. Persamaan regresi tersebut adalah berarti karena $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($5,31 > 4,96$). Persamaan regresi tersebut juga linier karena $F_{hitung} < F_{tabel}$ ($0,40 < 5,12$). Dari analisis koefisien korelasi sebesar 0,5888 yaitu mempunyai hubungan yang cukup kuat. Koefisien determinasi sebesar 34,66% menjelaskan bahwa latihan *depth jump* (X_2) memberikan kontribusi sebesar 34,66% terhadap hasil *smash* bola voli sedangkan 65,34% dipengaruhi oleh variabel lain. Berdasarkan hasil uji - t untuk mengetahui signifikansi dari hubungan tersebut diperoleh $t_{hitung} > t_{Tabel}$ dimana ($2,30 > 1,81$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari pada latihan *depth jump* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet junior *Club Bola Voli Mulia Medan Tahun 2015*.

Hasil analisis statistik ketiga menunjukkan persamaan regresi $\hat{Y} = -26,25 + 0,145 X_1 + 0,395 X_2$. Persamaan regresi tersebut adalah berarti karena $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($4,46 > 4,26$). Dari analisis koefisien korelasi sebesar 0,7056 yaitu mempunyai hubungan yang cukup kuat. Koefisien determinasi sebesar 49,79% menjelaskan bahwa latihan *tricep extention* dan latihan *depth jump* memberikan kontribusi sebesar 49,79% terhadap hasil *smash* bola voli sedangkan 51,21% dipengaruhi

oleh variabel lain. Dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dan juga simultan dari pada latihan *tricept extention* dan latihan *depth jump* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet junior *Club Bola Voli Mulia* Medan Tahun 2015.



THE
Character Building
UNIVERSITY