

ABSTRAK

**ROCKY FRANS PURBA. Kontribusi Latihan *Back Kick* Dan Latihan *Medicine Ball Forward overhead thropw* Terhadap Peningkatan Hasil *Smash* Siswa Putra Bola Voli SMA Negeri 1 Dolok Sanggul Humbang Hasundutan Tahun Ajaran 2011/2012.
(Pembimbing : ZULFAN HERI)
Skripsi Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED, Medan 2012.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi latihan *back kick* dan latihan *medicine ball forward overhead throw* terhadap peningkatan hasil *smash* siswa putra bola voli SMA Negeri 1 Dolok Sanggul Humbang Hasuddutan Tahun Ajaran 2011/2012.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*. Dengan pelaksanaan latihan, yaitu latihan *back kick* dan latihan *medicine ball forward overhead throw*.

Populasi adalah seluruh siswa putra SMA Negeri 1 Dolok Sanggul Humbang hasundutan tahun 2012. Jumlah sampel 10 orang diperoleh dengan tehnik *total sampling* (sampel keseluruhan), selanjutnya sampel tersebut diberi latihan *back kick* dan latihan *medicine ball forward overhead throw*. *Instrument* penelitian untuk pengumpulan data dilakukan dengan *tes* dan pengukuran adalah *tes* tolak bola untuk *power* otot lengan, *tes vertical jump* untuk *power* otot tungkai dan *tes* hasil *smash* bola voli untuk mengetahui hassil *smash*. Penelitian dilaksanakan selama 4 (enam) minggu dengan *frekwensi* latihan 5 (lima) kali dalam seminggu. Untuk melihat kontribusi dari masing-masing variable bebas maupun terikat digunakan perhitungan statistik dengan uji koefisien korelasi populasi dan uji regresi.

Analisis hipotesis pertama, dari data-data *post-tes back kick* dan data *post-test* hasil *smash* bola voli dilakukan dengan perhitungan statistik uji koefisien korelasi populasi diperoleh f_{hitung} sebesar 12,39 serta f_{tabel} sebesar 5,32 dengan $\alpha=0,05$ ($f_{hitung} > f_{tabel}$) berarti H_a diterima dan H_o ditolak . Jadi latihan *double leg speed hop* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan hasil *smash* siswa putra SMA Negeri 1 Dolok Sanggul Humbang Hasundutan Tahun Ajaran 2011/2012.

Analisis hipotesis kedua data-data *post-tes medicine ball forward overhead throw* dan data *post-tes* hasil *smash* bola voli dilakukan dengan perhitungan statistik dengan uji koefisien korelasi populasi diperoleh f_{hitung} sebesar -0,086 serta f_{tabel} sebesar 5,32 dengan $\alpha=0,05$ ($f_{hitung} < f_{tabel}$) berarti H_0 diterima dan H_a ditolak Jadi latihan *overhand simultaneous throw* tidak memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil *smash* siswa putra bola voli SMA Negeri 1 Dolok Sanggul Humbang Hasundutan Tahun Ajaran 2011/2012.

Analisis hipotesis ketiga, Dari data *post-test back kick* dan latihan *medicine ball forward overhead throw* terhadap peningkatan hasil *smash* bola voli dilakukan perhitungan statistik uji regresi. Sedangkan dari perhitungan harga F diperoleh F_{hitung} sebesar 9,9 serta F_{tabel} sebesar 5,32 Jadi latihan *back kick* dan latihan *medicine ball forward overhead throw* secara bersamaan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan hasil *smash* siswa putra bola voli SMA Negeri 1 Dolok Sanggul Humbang Hasundutan Tahun Ajaran 2011/2012.