

## ABSTRAK

**RIYAN ARI IRAWAN. Kontribusi Latihan *Depth Jump Leap* dan Latihan *Medicine Ball Sit-Up Throw* Terhadap Hasil *Smash* Bola Voli pada Atlet Putra Klub Bola Voli MAS Islamiyah Hessa Air Genting Tahun 2014.**

**(Dosen Pembimbing : IBRAHIM WIYAKA)**

**Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2014.**

Karakteristik dari permainan bola voli sendiri adalah olahraga beregu yang sangat menyenangkan, kompetitif, variatif dan mendidik serta menyehatkan yang dimainkan dengan 6 lawan 6 yang berusaha memasukkan bola ke daerah pertahanan lawan dan berusaha mencegah lawan untuk memasukkan bola atau membuat angka/skor dengan cara bola di *smash* atau di *passing* kesegala arah, sesuai dengan peraturan-peraturan yang telah ditentukan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi latihan *Depth Jump Leap* dan latihan *Medicine Ball Sit-Up Throw* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putra klub bola voli MAS Islamiyah Hessa Air Genting tahun 2014. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Sampel yang digunakan sebanyak 8 orang yang diambil dari populasi berjumlah 14 orang dengan menggunakan tehnik *purposive random sampling*. Kemudian sampel diberi perlakuan latihan *Depth Jump Leap* dan latihan *Medicine Ball Sit-Up Throw*. Instrumen penelitian ini untuk pengumpulan data dengan *test* dan pengukuran adalah tes kemampuan *depth jump leap* dan tes *medicine ball sit-up throw*. 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)  $F_{hitung} = 1,16$ . Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga  $F_{tabel} = 5,99$  maka  $F_o < F_t$  dan (waktu)  $F_{tabel} = 5,99$  maka  $F_o < F_t$ . hasil uji kontribusi ( $r^2 \times 100\%$ ) = 13,456% yang berarti latihan *Depth Jump Leap* memberikan kontribusi sebesar 13,456% terhadap hasil *smash* bola voli dan 86,544% 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 pada atlet putra klub bola voli MAS Islamiyah Hessa Air Genting tahun 2014.

Hasil pengujian hipotesis kedua diperoleh (sasaran)  $F_{hitung} = 0,04$ . Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga  $F_{tabel} = 5,99$  maka  $F_o < F_t$  dan (waktu)  $F_{tabel} = 5,99$  maka  $F_o < F_t$ . hasil uji kontribusi ( $r^2 \times 100\%$ ) = 0,16% yang berarti latihan *Medicine Ball Sit-Up Throw* memberikan kontribusi sebesar 0,16% terhadap hasil *smash* bola voli dan 99,84% 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 *Medicine Ball Sit-Up Throw* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putra klub bola voli MAS Islamiyah Hessa Air Genting tahun 2014.

Hasil pengujian hipotesis ketiga diperoleh (sasaran)  $F_{hitung} = 0,048$  dan  $F_{tabel} = 5,99$  dan (waktu)  $F_{tabel} = 5,99$ . Dengan demikian  $F_o < F_t$  hasil uji kontribusi

$(r^2 \times 100\%) = 0,23\%$  terhadap *smash* bola voli dan 99,77% dipengaruhi oleh variabel lainnya. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis maka penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama latihan *Depth Jump Leap* dan *Medicine Ball Sit-Up Throw* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putra klub bola voli MAS Islamiyah Hessa Air Genting tahun 2014.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY