

ABSTRAK

ERWIN PRABUDI. Perbedaan Pengaruh Latihan Berbeban Dengan Latihan Plyometrik Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai dan Smash Bola Voli Atlet Klub Bola Voli Putri Bina Putri Medan Tahun 2014.

(Pembimbing Skripsi: IMRAN AKHMAD)

Skripsi Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2014

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan manakah yang lebih berpengaruh antara latihan berbeban dan latihan *plyometrik* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan *Smash* bola voli atlet klub bola voli putri Bina Putri Medan tahun 2014.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *eksperimen*, dengan pelaksanaan latihan yaitu latihan beban dan latihan *plyometrik*. Populasi adalah atlet Klub bola voli putri Bina Putri Medan yang berjumlah 16 orang. Jumlah sampel 10 orang diperoleh dengan teknik *Purposive Sampling*. selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *Matching Pairing* yaitu kelompok latihan beban dan latihan *Plyometrik*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan tes *power* otot tungkai dan *smash* bola voli, penelitian dilaksanakan selama 18 x pertemuan dengan latihan 4 (empat) kali dalam seminggu.

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan maka diperoleh pengujian hipotesis pertama t_{Hitung} sebesar 9,05. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga t_{Tabel} dengan $dk = n-1$ ($5 - 1 = 4$) pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ adalah 2,13 dengan demikian $t_{Hitung} > t_{Tabel}$ atau $9,05 > 2,13$. Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara signifikan latihan beban berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai atlet bola voli putri Klub Bina Putri Medan tahun 2014.

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan maka diperoleh pengujian hipotesis kedua t_{Hitung} sebesar 2,62. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga t_{Tabel} dengan $dk = n-1$ ($5 - 1 = 4$) pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ adalah 2,13 dengan demikian $t_{Hitung} > t_{Tabel}$ atau $2,62 > 2,13$. Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara signifikan latihan *plyometrik* berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai atlet bola voli putri Klub Bina Putri Medan tahun 2014.

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan maka diperoleh pengujian hipotesis ketiga t_{Hitung} sebesar 1,96. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga t_{Tabel} dengan $dk = n_1 + n_2 - 2 = 5 + 5 - 2 = 8$ pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ adalah 1,86 dengan demikian $t_{Hitung} > t_{Tabel}$ atau $1,96 > 1,86$. Hal ini berarti H_a diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan Beban lebih besar pengaruhnya dibandingkan latihan *Plyometrik* terhadap

peningkatan *power* otot tungkai atlet bola voli putri Klub Bina Putri Medan tahun 2014.

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan maka diperoleh pengujian hipotesis keempat t_{Hitung} sebesar -0,46. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga t_{Tabel} dengan $dk = n-1$ ($5 - 1 = 4$) pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ adalah 2,13 dengan demikian $t_{Hitung} < t_{Tabel}$ atau $-0,46 < 2,13$. Hal ini berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan beban terhadap *Smash* bola voli atlet bola voli putri Klub Bina Putri Medan tahun 2014.

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan maka diperoleh pengujian hipotesis kelima t_{Hitung} sebesar 0,45 Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga t_{Tabel} dengan $dk = n-1$ ($5 - 1 = 4$) pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ adalah 2,13 dengan demikian $t_{Hitung} < t_{Tabel}$ atau $0,45 < 2,13$. Hal ini berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *plyometrik* terhadap *Smash* Bola Voli atlet bola voli putri Klub Bina Putri Medan tahun 2014.

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan maka diperoleh pengujian hipotesis keenam t_{Hitung} sebesar -0,28. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga t_{Tabel} dengan $dk = n_1 + n_2 - 2 = 4 + 4 - 2 = 6$ pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ adalah 1,86 dengan demikian $t_{Hitung} < t_{Tabel}$ atau $-0,28 < 1,86$. Hal ini berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan beban dan latihan *Plyometrik* terhadap *Smash* bola voli atlet bola voli putri Klub Bina Putri Medan tahun 2014.

Dari Pengujian hipotesis I,II, dan III dapat disimpulkan bahwa Dari hasil pengujian hipotesis yang ketiga menunjukkan bahwa latihan beban lebih besar pengaruhnya dibandingkan latihan *plyometrik* terhadap *power* otot tungkai atlet bola voli putri Klub Bina Putri Medan tahun 2014.

