

ABSTRAK

Wahyu Satria : Kontribusi Latihan *Dumbble Forward Raise* Dan Latihan *Quick Leap* Terhadap Kemampuan *Smash* Bola Voli Pada Atlet Putra Junior *Club Bola Voli Bina Remaja Langkat Tahun 2015*

Pembimbing : IRWANSYAH SIREGAR

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan 2015

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi latihan *Dumbble Forward Raise* dan latihan *Quick Leap* terhadap kemampuan *Smash* Bola Voli pada atlet putra junior *Club Bola Voli Bina Remaja Langkat Tahun 2015*

Metode penelitian ini adalah *eksperimen*, dimana yang menjadi populasi adalah seluruh atlet putra junior *Club Bola Voli Bina Remaja Langkat* berjumlah 17 orang, sedangkan yang menjadi sampel penelitian adalah 12 orang dengan pengambilan sampel secara teknik *purposive sampling* (sampel bersyarat). instrument yang digunakan adalah lembar observasi dengan tiga orang pengamat.

Dari hasil perhitungan data *pre test* dan *post test* pada penelitian ini didapatkan hipotesis pertama yaitu Latihan *Dumbble Forward Raise* untuk power otot lengan tidak memberikan kontribusi yang signifikan terhadap Kemampuan *Smash*. Hal ini dibuktikan dari perhitungan nilai $F_{hitung} = 0,04$ dan $F_{tabel} = 4,96$, sehingga $F_0 < F_t$, kesimpulan: terdapat regresi kelinieran tapi tidak berarti, artinya tidak terdapat kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan *Smash* bola voli Atlet Club Bolavoli Junior Bina Remaja Langkat Tahun 2014. Dari perhitungan hipotesis kedua yaitu Latihan *Quick Leap* tidak memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan *smash*. Hal ini dibuktikan dari perhitungan nilai $F_{hitung} = 0$, sehingga $F_0 < F_t$, kesimpulan: terdapat regresi kelinieran tapi tidak berarti, artinya tidak terdapat kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan *Smash* bola voli Atlet Club Bolavoli Junior Bina Remaja Langkat Tahun 2014. Dari hipotesis ketiga yaitu Latihan *Dumbble Forward Raise* dan latihan *Quick Leap* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan *Smash*. Hal ini dibuktikan dari uji keberartian koefisien linier regresi ganda dengan $F_{hitung} = -9,38$ dan $F_{tabel} = 3,86$. Sehingga didapatkan $F_{hitung} < F_{tabel}$, kesimpulan: terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *dumbble forward raise* dan latihan *Quick Leap* terhadap kemampuan *Smash* bola voli Atlet Club Bolavoli Junior Bina Remaja Langkat Tahun 2014.

Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak-pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain. Kepada pelatih atau guru olahraga disekolah agar memperhatikan bentuk latihan lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang sesuai dengan tujuan yang dicapai.



THE
Character Building
UNIVERSITY