

ABSTRAK

HALISMA SHILFIA. NIM : 6123321019. Kontribusi Latihan *Depth Jumps* Dan *Medicine Ball Slam* Terhadap Hasil *Smash* Bola Voli Putra Ektrakurikuler SMA Negeri 4 Takengon Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2017.

(Pembimbing Skripsi : Zulfan Heri)

SKRIPSI : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2017.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi latihan *Depth Jumps* dan latihan *Medicine Ball Slam* terhadap hasil *Smash* bola voli. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 4 Takengon dimana populasi berjumlah 15 orang. Jumlah sampel 10 orang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini dilaksanakan selama 5 (lima) minggu dengan frekuensi latihan 4 kali dalam seminggu.

Hasil pengujian hipotesis pertama diperoleh $F_{hitung} = 7,80$ dan $F_{tabel(0.05;1/8)} = 5.32$, sehingga $F_0 > F_t$ Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_0 diterima H_a ditolak, maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Depth Jumps* terhadap hasil *Smash* Bola Voli Putra Ektrakurikuler SMA Negeri 4 Takengon Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2017. Koefisien determinasi sebesar 49,52% menjelaskan bahwa latihan *Depth Jumps* (X_1) memberikan kontribusi sebesar 49,52% terhadap hasil *smash* bola voli sedangkan 50,48% dipengaruhi oleh variabel lain.

Hasil pengujian hipotesis kedua diperoleh $F_{hitung} = 8$ dan $F_{tabel(0.05;1/8)} = 5.32$, sehingga $F_0 > F_t$ Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_0 diterima H_a ditolak, maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Medicine Ball Slam* terhadap hasil *Smash* Bola Voli Putra Ektrakurikuler SMA Negeri 4 Takengon Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2017. Koefisien determinasi sebesar 43,56% menjelaskan bahwa latihan *Medicine Ball Slam* (X_2) memberikan kontribusi sebesar 43,56% terhadap hasil *smash* bola voli sedangkan 56,44% dipengaruhi oleh variabel lain.

Hasil pengujian hipotesis ketiga diperoleh diperoleh $F_{hitung} = 6,54$ $F_{tabel} = 4,74$ sehingga $F_0 > F_t$. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_0 ditolak H_a diterima, Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis maka penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Depth Jumps* dan latihan *Medicine Ball Slam* terhadap hasil *Smash* Bola Voli Putra Ektrakurikuler SMA Negeri 4 Takengon Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2017. Koefisien determinasi sebesar 42,42% menjelaskan bahwa latihan *Depth Jumps* dengan latihan *Medicine Ball Slam* memberikan kontribusi sebesar 42,42% terhadap hasil *smash* bola voli sedangkan 57,58% dipengaruhi oleh variabel lain.