

ABSTRAK

DAVID BERUTU, NIM. 6193321028. Kontribusi Latihan *Depth Jump Over Hurdle* Dan Latihan *Dumbbell Shoulder Press* Terhadap Hasil *Smash* Pada Atlet Voli Putra Usia 16-18 Tahun *Club Rajawali Reborn* Tahun 2024.

(Pembimbing Skripsi : Irwansyah Siregar)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED, Medan 2025

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi latihan *depth jump over hurdle* dan latihan *dumbbell shoulder press* terhadap hasil *smash* pada Atlet voli putra usia 16-18 tahun *Club Rajawali Reborn* tahun 2024. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen mengacu pada dilakukannya *pre-test*, *treatment*, dan *post-test*. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet putra *Club Rajawali Reborn* yang berjumlah 18 atlet. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, sampel penelitian berjumlah 12 atlet. Penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu, yaitu dalam 18 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu. Instrumen tes yang digunakan: 1) *Vertical jump* untuk mengukur *power* otot tungkai, 2) *Overhead Medicine Ball Throw* untuk mengukur *power* otot lengan, 3) Tes *smash* untuk mendapatkan hasil *smash* atlet. Variabel penelitian meliputi X_1 = Latihan *depth jump over hurdle* X_2 = Latihan *dumbbell shoulder press* Y = Kecepatan hasil *smash*. Data dianalisis menggunakan analisis regresi sederhana dan regresi berganda. Hasil analisis hipotesis pertama dengan uji regresi sederhana diperoleh $F_0 = 66,59$ dan $F_t(1,10) = 4,96$, maka $F_0 > F_t$, sehingga didapat kesimpulan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *depth jump over hurdle* terhadap hasil *smash* pada atlet voli putra usia 16-18 tahun *club rajawali reborn* tahun 2024 dengan kontribusi sebesar 87%. Kemudian analisis hipotesis kedua, dengan uji regresi sederhana diperoleh $F_0 = 41,85$ dan $F_t(1,10) = 4,96$, maka $F_0 > F_t$, sehingga didapat kesimpulan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *dumbbell shoulder press* terhadap hasil *smash* pada atlet voli putra usia 16-18 tahun *club rajawali reborn* tahun 2024 dengan kontribusi sebesar 80,27%. Selanjutnya analisis hipotesis ketiga, dengan uji regresi berganda diperoleh $F_0 = 37,87$ dan $F_t(1,10) = 4,96$, maka $F_0 > F_t$, sehingga didapat kesimpulan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *depth jump over hurdle* dan latihan *dumbbell shoulder press* terhadap hasil *smash* pada atlet voli putra usia 16-18 tahun *club rajawali reborn* tahun 2024 dengan kontribusi sebesar 80%.

Kata kunci : Kontribusi, *depth jump over hurdle*, *dumbbell shoulder press*, voli

ABSTRACT

DAVID BERUTU, NIM. 6193321028. *Contribution of Depth Jump Over Hurdle and Dumbbell Shoulder Press to Smash Results in Male Volleyball Athletes Aged 16-18 Years of Club Rajawali Reborn in 2024.*

(Thesis Supervisor: Irwansyah Siregar)

Thesis: Faculty of Sports Science UNIMED, Medan 2025

This study aims to determine the contribution of depth jump over hurdle and dumbbell shoulder press to smash results in male volleyball athletes aged 16-18 years of Club Rajawali Reborn in 2024. This study is an experimental study referring to the pre-test, treatment, and post-test. The population of this study were all male athletes of Club Rajawali Reborn, totaling 18 athletes. Sampling using purposive sampling technique, the research sample was 12 athletes. This study was conducted for 6 weeks, namely in 18 meetings with a training frequency of 3 times a week. The test instruments used: 1) Vertical jump to measure leg muscle power, 2) Overhead Medicine Ball Throw to measure arm muscle power, 3) Smash test to obtain athlete's smash results. The research variables include X_1 = Depth jump over hurdle exercise X_2 = Dumbbell shoulder press exercise Y = Smash result speed. Data were analyzed using simple regression analysis and multiple regression. The results of the first hypothesis analysis with a simple regression test obtained $F_0 = 66.59$ and $F_t (1.10) = 4.96$, then $F_0 > F_t$, so it was concluded that there was a significant contribution from depth jump over hurdle exercise to smash results in male volleyball athletes aged 16-18 years old, Rajawali Reborn Club in 2024 with a contribution of 87%. Then the analysis of the second hypothesis, with a simple regression test obtained $F_0 = 41.85$ and $F_t (1.10) = 4.96$, then $F_0 > F_t$, so it is concluded that there is a significant contribution from dumbbell shoulder press training to the smash results in male volleyball athletes aged 16-18 years old, Rajawali Reborn Club in 2024 with a contribution of 80.27%. Furthermore, the analysis of the third hypothesis, with a multiple regression test obtained $F_0 = 37.87$ and $F_t (1.10) = 4.96$, then $F_0 > F_t$, so it is concluded that there is a significant contribution from depth jump over hurdle and dumbbell shoulder press to the smash results in male volleyball athletes aged 16-18 years old, Rajawali Reborn Club in 2024 with a contribution of 80%.

Keywords: *Contribution, depth jump over hurdle, dumbbell shoulder press, volleyball*