

ABSTRAK

Ourtega Banjarnahor, NIM. 6193321034. Kontribusi Latihan *Depth Jump* dan *Bench Dip* Terhadap Hasil *Smash* Bola Voli Putra Rajawali Reborn Voli Club Tahun 2024.

(Pembimbing Skripsi : Mahmuddin)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED, Medan 2024.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi latihan *Depth Jump* terhadap hasil *Smash* atlet bola voli putra Rajawali Reborn Voli Club tahun 2024, untuk mengetahui kontribusi latihan *Bench Dip* terhadap hasil *Smash* atlet bola voli putra Rajawali Reborn Voli Club tahun 2024 dan untuk mengetahui kontribusi secara bersama-sama antara latihan *Depth Jump* dan *Bench Dip* terhadap hasil *Smash* atlet bola voli putra Rajawali Reborn Voli Club tahun 2024.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini metode *experiment* dan teknik pengumpulan data menggunakan *Test* dan pengukuran yang tujuannya mengungkapkan suatu gambaran secara sistematis, faktual dan akurat tentang fenomena yang di teliti. Desain penelitian ini adalah *Pre-Experimental Design* tipe *One Group Preetest-Posttest* (tes awal dan tes akhir kelompok tunggal). Hasil *pre-test* untuk *power* otot tungkai dengan instrument tes *vertical jump* diperoleh data *pre-test* dengan rentang *score* 41 - 59, dengan rata-rata 49,60 dan simpangan baku 6,00. Kemudian untuk hasil *post-test* variabel latihan *depth jump* untuk *power* otot tungkai dengan instrument tes *vertical jump* diperoleh data dengan rentang *score* 54 - 69, dengan *score* rata-rata 63,50 dan simpangan baku 4,93, hasil *pre-test* untuk *power* otot lengan dengan instrument tes *Overhead Medicine Ball Throw* diperoleh data *pre-test* dengan rentang *score* 334 - 427, dengan rata-rata 371,20 dan simpangan baku 31,44. Kemudian untuk hasil *post-test* variabel latihan *bench dip* untuk *power* otot lengan dengan instrument tes *Overhead Medicine Ball Throw* diperoleh data dengan rentang *score* 405 - 433, dengan *score* rata-rata 418,80 dan simpangan baku 10,18, hasil *pre-test* untuk hasil *smash* dengan instrument tes Kemampuan *Smash* diperoleh data *pre-test* dengan rentang *score* 11 - 17, dengan rata-rata 14,50 dan simpangan baku 1,78. Kemudian untuk hasil *post-test* hasil *smash* dengan instrument tes kemampuan *smash* diperoleh data dengan rentang *score* 13 - 20, dengan *score* rata-rata 16,60 dan simpangan baku 2,01. Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwasanya terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *depth jump* dan latihan *bench dip* secara bersama-sama terhadap hasil *smash* atlet bola voli putra rajawali reborn voli club tahun 2024 dengan kontribusi sebesar 89,07%.

Kata Kunci : Latihan *Depth Jump* dan *Bench Dip*, *Smash*

ABSTRACT

Ourtega banjarnahor, NIM. 6193321034. Contribution of Depth Jump and Bench Dip Training to the Smash Results of Men's Volleyball Athletes at Rajawali Reborn Voli Club in 2024.

(Thesis guiede : Mahmuddin)

Thesis : Faculty of Sports Science UNIMED, Medan 2024

This research aims to find out the contribution of the Depth Jump training to the Smash results of the male volleyball athletes of Rajawali Relborn Voli Club in 2024, to find out the contribution of the Bench Dip training to the Smash results of the male volleyball athletes of the Rajawali Relborn Voli Club in 2024 and to find out the contribution of the team together. between the Depth Jump and Bench Dip exercises on the Smash results of the Pultra Volleyball athletes at Rajawali Relborn Voli Club in 2024.

The method used in this research is an advanced model and data collection technique using Telst and research which aims to reveal a systematic, factual and accurate picture of the Teln Felnomelna pliers which is told. The design of this research is Prel-Elxpelrimelntal Delsign type Onel Group Preeltelst-Posttelst (initial tels and final tels single group). The pre-test results for leg muscle power using the vertical jump test instrument obtained pre-test data with a score range of 41 - 59, with an average of 49.60 and a standard deviation of 6.00. Then for the post-test results of the depth jump training variable for leg muscle power with the vertical jump test instrument, data was obtained with a score range of 54 - 69, with an average score of 63.50 and a standard deviation of 4.93, pre-test results for muscle power Armed with the Overhead Medicine Ball Throw test instrument, pre-test data was obtained with a score range of 334 - 427, with an average of 371.20 and a standard deviation of 31.44. Then for the post-test results of the bench dip exercise variable for arm muscle power with the Overhead Medicine Ball Throw test instrument, data was obtained with a score range of 405 - 433, with an average score of 418.80 and a standard deviation of 10.18, the pre-test results for Smash results using the Smash Ability test instrument obtained pre-test data with a score range of 11 - 17, with an average of 14.50 and a standard deviation of 1.78. Then for the post-test smash results using the smash ability test instrument, data was obtained with a score range of 13 - 20, with an average score of 16.60 and a standard deviation of 2.01. Based on the research results, it can be concluded that there is a significant contribution from depth jump training and bench dip training together to the smash results of the men's volleyball athletes at Rajawali Reborn Volleyball Club in 2024 with a contribution of 89.07%.

Keywords : Depth Jump and Bench Dip, Smash