

ABSTRAK

Sheila Bela Ibrahim (NIM 6191121029), “Pengaruh Latihan *Barrier Hops* Dan *Double Leg Bound* Terhadap *Power* Otot Tungkai Dan Hasil *Smash* Pada Atlet Bola Voli *Club Bina Putri* Tahun 2023”.

(Pembimbing : Novita)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED, Medan 2024

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Latihan *Barrier Hops* Dan *Double Leg Bound* Terhadap *Power* Otot Tungkai Dan Hasil *Smash* Pada Atlet Bola Voli *Club Bina Putri* Tahun 2023. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pre-test post-test design*. Populasi pada penelitian ini berjumlah 40 orang dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 8 orang atlet *Club Bina Putri*. Adapun pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan menggunakan tes *vertical jump* dan *smash* yang dimana setiap atlet memiliki kesempatan melakukan sebanyak 5 kali *smash*, penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu, 18 kali pertemuan, dan 3 kali dalam seminggu. Teknik pengambilan data yang dilakukan adalah dengan cara pengambilan *pre-test*, *treatment*, dan *post-test*. Dari analisis data yang telah dilakukan diketahui bahwa nilai t_{hitung} hipotesis *vertical jump* yaitu sebesar 5,47 dan nilai t_{hitung} hipotesis *smash* yaitu sebesar 2,38 dan t_{tabel} sebesar 1,894 maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ *vertical jump* ($5,47 > 1,795$) dan *smash* ($2,38 > 1,795$), rata-rata *pre-test* dan *post-test vertical jump* 25,75 dan 31,12 dan persentase peningkatan sebesar 24,73%, sedangkan rata-rata *pre-test* dan *post-test smash* 8,12 dan 8,75 dan persentase peningkatan sebesar 7,75%, sehingga terdapat pengaruh yang signifikan dari Latihan *Barrier Hops* Dan Latihan *Double Bound* Terhadap Peningkatan Hasil *Power* Otot Tungkai Dan Hasil *Smash* Pada Atlet Bola Voli *Club Bina Putri* Tahun 2023.

Kata Kunci : Latihan, Bola Voli, *Barrier Hops*, *Double Leg Bound*

ABSTRACT

Sheila Bela Ibrahim (NIM 6191121029), “The Effect Of Barrier Hops And Double Leg Bound Training On Tungkai Muscle Power And Smash Results In Bina Putri Club Volleball Atlets Of 2023”.

(Mentor: Novita)

Thesis: Faculty of Sports Science UNIMED, Medan 2024.

This study aims to determine the effect of Barrier Hops and Double Leg Bound Training on Limb Muscle Power and Smash Results in Volleyball Club Bina Putri Athletes in 2023. This study uses an experimental method with a one group pre-test post-test design. The population in this study amounted to 40 people and the sample used in this study amounted to 8 athletes of Club Bina Putri. The sampling in this study used purposive sampling technique. The data collection instrument carried out is to use a vertical jump and smash test where each athlete has the opportunity to do 5 smash times, this research was carried out for 6 weeks, 18 meetings, and 3 times a week. The data collection technique used is by taking the pre-test, treatment, and post-test. From the data analysis that has been done, it is known that the t_{count} value of the vertical jump hypothesis is 5.47 and the t_{count} value of the smash hypothesis is 2.38 and t_{table} is 1.894 then $t_{count} > t_{table}$ vertical jump (5, 47 > 1.795) and smash (2.38 > 1.795), the average pre-test and post-test vertical jump is 25.75 and 31.12 and the percentage increase is 24.73%, while the average pre-test and post-test smash is 8.12 and 8.75 and the percentage increase is 7.75%, so there is a significant effect of Barrier Hops Training and Double Bound Training on the Pen.

Keywords: Exercise, Volleyball, Barrier Hops, Double Leg Bound