

ABSTRAK

Isya Anugrah Sitompul, Perbedaan Pengaruh Latihan *Depth Jump* Dengan Latihan *Side Hop* Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dan Hasil Smash Bola Voli Pada Pemain *Ekstrakurikuler* Sma N. 2 Kisaran Tahun 2015.

(Pembimbing : IBRAHIM)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2016.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh Latihan *depth jump* dengan latihan *side hop* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan hasil *smash* bola voli pada pemain *ekstrakurikuler* SMA N. 2 Kisaran Tahun 2015.

Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen*. Jumlah sampel dalam penelitian ini 14 orang, Selanjutnya dibagi menjadi 2 kelompok menggunakan teknik *matching pairing* dengan melihat hasil *power* otot tungkai dan hasil *smash* yaitu kelompok *depth jump* dengan kelompok *side hop*. Penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu dengan volume latihan 3 kali setiap minggunya. Instrumen yang digunakan untuk mengukur *power* otot tungkai adalah tes *vertical jump* dan hasil *smash* bola voli adalah melakukan penghitungan skor sasaran dan waktu.

Peneliti menyimpulkan bahwa (1). Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *depth jump* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pemain *ekstrakurikuler* bolavoli SMA N. 2 Kisaran dengan $t_{hitung} = 5.46 > t_{tabel} = 2.45$ pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$; (2). Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *side hop* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pemain *ekstrakurikuler* bolavoli SMA N. 2 Kisaran dengan $t_{hitung} = 6.96 > t_{tabel} = 2.45$ pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$; (3). Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *depth jump* dengan latihan *side hop* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada pemain bolavoli *ekstrakurikuler* SMA N. 2 Kisaran dengan $t_{hitung} = 1.97 < t_{tabel} = 2.18$ pada taraf $\alpha = 0.05$; (4). Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *depth jump* terhadap hasil *smash* bolavoli pada pemain *ekstrakurikuler* SMA N. 2 Kisaran dengan $t_{hitung} = 9.76 > t_{tabel} = 2.45$ pada taraf $\alpha = 0.05$; (5). Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *side hop* terhadap hasil *smash* bolavoli pada pemain *ekstrakurikuler* SMA N. 2 Kisaran dengan $t_{hitung} = 4.94 > t_{tabel} = 2.45$ pada taraf $\alpha = 0.05$; (6). Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antar latihan *depth jump* dengan latihan *side hop* terhadap hasil *smash* bolavoli pada pemain *ekstraakurikuler* SMA N. 2 Kisaran dengan $t_{hitung} = 4.02 > t_{tabel} = 2.18$ pada taraf $\alpha = 0.05$.