

ABSTRAK

EDDY SURANTA SITEPU. Perbedaan Pengaruh Latihan *Double Leg Bound* Dengan Latihan *Double Leg Box Bound* Terhadap *Power* Otot Tungkai dan Hasil *Smash* Bola Voli Atlet Putra Klub Bola Voli Pencawan Medan Tahun 2012. (Pembimbing : BASYARUDDIN DAULAY).

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2012

Permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu/tim. Penelitian bola voli ini adalah untuk meningkatkan *power* otot tungkai dan hasil *smash* bola voli. *Power* otot tungkai adalah kekuatan X kecepatan. Maka dalam permainan bola voli *power* otot tungkai sangat dibutuhkan dalam permainan bola voli.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada Pengaruh Latihan *Double Leg Bound* dengan Latihan *Double Leg Box Bound* Terhadap *Power* Otot Tungkai dan Hasil *Smash* Bola Voli Atlet Putra Klub Bola Voli Pencawan Medan 2012. Penelitian ini dilaksanakan dilapangan bola voli Pencawan Medan Jl. Bunga Ncole No. 50 Medan. Populasi dalam penelitian ini adalah 13 orang dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 10 orang. Sampel yang diambil peneliti adalah dengan cara *Purposive Random Sampling*.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran yang melibatkan dua variabel bebas dan dua variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu latihan *double leg bound* dengan latihan *double leg box Bound*, sedangkan variabel terikatnya adalah *power* otot tungkai dan hasil *smash* bola voli.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan hasil pengolahan data dengan analisis statistik diperoleh : Hipotesis I, latihan *Double Leg Bound* meningkatkan *Power* Otot Tungkai atlet putra klub bola voli Pencawan Medan 2012. Hal ini dapat dilihat dari hasil $t_{hitung} 14.91 > t_{tabel} 2.78$ berarti H_0 ditolak dan H_a diterima.

Hipotesis II, latihan *Double Leg Box Bound* meningkatkan *Power* Otot tungkai atlet putra klub bola voli Pencawan Medan 2012. Hal ini dapat dilihat dari hasil $t_{hitung} 9.07 > t_{tabel} 2.78$ berarti H_0 ditolak dan H_a diterima.

Hipotesis III, latihan *Double Leg Bound* tidak lebih besar pengaruhnya bila dibandingkan dengan latihan *Double Leg Box Bound* terhadap *Power* Otot Tungkai atlet putra klub bola voli Pencawan Medan 2012. Hal ini dapat dilihat dari hasil $t_{hitung} -0.10 < t_{tabel} 2,31$ H_0 diterima dan H_a ditolak.

Hipotesis IV, latihan *Double Leg Bound* tidak meningkatkan hasil *smash* bola voli atlet putra klub bola voli Pencawan Medan 2012. Hal ini dapat dilihat dari hasil $t_{hitung} -3.19 < t_{tabel} 2.78$ berarti H_0 diterima dan H_a ditolak.

Hipotesis V, latihan *Double Leg Box Bound* tidak meningkatkan *smash* bola voli atlet putra klub bola voli Pencawan Medan 2012. Hal ini dapat dilihat dari hasil $t_{hitung} -0.53 < t_{tabel} 2,78$ berarti H_0 diterima dan H_a ditolak.

Hipotesis VI, latihan *Double Leg Bound* tidak lebih besar pengaruhnya bila dibandingkan dengan latihan *Double LegBox Bound* terhadap *smash* bola voli atlet putra klub bola voli Pencawan Medan 2012. Hal ini dapat dilihat dari hasil $t_{hitung} 0.55 < t_{tabel} 2.31$ H_0 diterima dan H_a ditolak.