

ABSTRAK

EVA HANDAYANI. Kontribusi Latihan *Barrier Hops (Hurdle Hops)* Dan *Medicine Ball Forward Overhead Throw* Terhadap Hasil *Smash* Pada Atlet Putri Klub Persatuan Bola Voli Mulia Medan Tahun 2016.

(Pembimbing: ZULFAN HERI)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2017.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi latihan *Barrier Hops (Hurdle Hops)* dan latihan *Ball Forward Overhead Throw* terhadap hasil *Smash* bola voli. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Putri Klub Bola Voli Mulia Medan Tahun 2016 dimana populasi berjumlah 16 orang. Jumlah sampel 10 orang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini dilaksanakan selama 5 (lima) minggu dengan frekuensi latihan 4 kali dalam seminggu.

Hasil pengujian hipotesis pertama diperoleh $F_{hitung} = 7.26$ dan $F_{tabel(0.05;1/8)} = 5.32$, sehingga $F_0 > F_t$ Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_0 diterima H_a ditolak, maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Barrier Hop (Hurdle Hops)* terhadap hasil *smash* bola voli pada Atlet Putri Klub Bola Voli Mulia Medan Tahun 2016. Koefisien determinasi sebesar 47.39% menjelaskan bahwa latihan *Barrier Hops (X₁)* memberikan pengaruh sebesar 47.39% terhadap hasil *smash* bola voli sedangkan 52.61% dipengaruhi oleh variabel lain.

Hasil pengujian hipotesis kedua diperoleh $F_{hitung} = 5.76$ dan $F_{tabel(0.05;1/8)} = 5.32$, sehingga $F_0 > F_t$ Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_0 diterima H_a ditolak, maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Medicine Ball Forward Overhead Throw* terhadap hasil *Smash* bola voli pada Atlet Putri Klub Bola Voli Mulia Medan Tahun 2016. Koefisien determinasi sebesar 42.24% menjelaskan bahwa latihan *Medicine Ball Forward Overhead Throw (X₂)* memberikan pengaruh sebesar 42.24% terhadap hasil *smash* bola voli sedangkan 57.76% dipengaruhi oleh variabel lain.

Hasil pengujian hipotesis ketiga diperoleh diperoleh $F_{hitung} = 3.86$ $F_{tabel} = 3.74$ sehingga $F_0 > F_t$. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_0 ditolak H_a diterima, Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis maka penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama dari latihan *Barrier Hops (Hurdle Hops)* dan latihan *Ball Forward Overhead Throw* terhadap hasil *Smash* bola voli pada Atlet Putri Klub Bola Voli Mulia Medan Tahun 2016. Koefisien determinasi sebesar 52% menjelaskan bahwa latihan *Barrier Hops (Hurdle Hops)* dengan latihan *Medicine Ball Forward Overhead Throw* memberikan pengaruh sebesar 52% terhadap hasil *smash* bola voli sedangkan 48% dipengaruhi oleh variabel lain.