

ABSTRAK

HARRY HENDIRWAN. Kontribusi Latihan *Rubber Resistance* dan Latihan *Front Cone Hops* Terhadap Hasil *Smash* Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Swasta Dharma Patra Pangkalan Berandan Tahun 2016.

Pembimbing Skripsi : (SYAHBUDDIN SYAH)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNIMED 2016

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi latihan *rubber resistance* dan latihan *front cone hops* terhadap hasil *smash* siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Swasta Dharma Patra Pangkalan Berandan Tahun 2016. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bola voli SMA Swasta Dharma Patra Pangkalan Berandan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 14 orang. Untuk mendapatkan sampel yang mewakili populasi dipergunakan teknik *purposive sampling* (sampel bersyarat).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran berupa tes *power* otot lengan dengan menggunakan (*medicine ball*), tes *power* otot tungkai dengan menggunakan (*vertical jump*) dan tes ketepatan *smash* untuk mengetahui hasil *smash*. Untuk melihat pengaruh masing-masing variabel bebas maupun terikat, maka digunakan uji persyaratan Analisis, uji *Normalitas*, uji *Bartlet/Homogenitas* dan uji Keberartian *Regresi*

Setelah data terkumpul dilakukan analisis yang menyimpulkan : (1) analisis hipotesis I yaitu latihan *rubber resistance* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil *smash* siswa putra ekstrakurikuler SMA Swasta Dharma Patra Pangkalan Berandan. $F_{hitung} = 4,81$ dan $F_{tabel(0,05;1/12)} = 4,75$ maka $F_o > F_t$. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_o ditolak dan H_a diterima, dengan kontribusi sebesar 29,16% maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa “terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *rubber resistance* terhadap hasil *smash* siswa putra ekstrakurikuler SMA Swasta Dharma Patra Pangkalan Berandan”. (2) analisis hipotesis II yaitu, latihan *front cone hops* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil *smash* siswa putra ekstrakurikuler SMA Swasta Dharma Patra Pangkalan Berandan, diperoleh $F_{hitung} = 4,93$ dan $F_{tabel(0,05;1/12)} = 4,75$ maka $F_o > F_t$. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_o ditolak dan H_a diterima, dengan kontribusi sebesar 29,21% maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa “tidak terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *rubber resistance* terhadap hasil *smash* siswa putra ekstrakurikuler SMA Swasta Dharma Patra Pangkalan Berandan”. (3) analisis hipotesis III yaitu latihan *rubber resistance* dan latihan *front cone hops* memberikan kontribusi yang signifikan secara bersama-sama. Berdasarkan perhitungan $F_{hitung} = 3,28$ dan $F_{tabel} = 2,98$, $F_{hitung} > F_{tabel}$ yang berarti H_o ditolak dengan kontribusi 37%. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis maka penelitian ini menyimpulkan bahwa “ Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama dari kedua bentuk latihan terhadap hasil *smash* siswa putra ekstrakurikuler SMA Swasta Dharma Patra Pangkalan Berandan”.