

## ABSTRAK

**SYAPUTRA, NIM : 6122121013. Kontribusi Latihan *Push-Up* Dan Latihan *Box Jump* Terhadap Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli Putri Club Disapora Binjai Medan 2017.**

**Pembimbing : Imran Akhmad**

**Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED, Medan 2017 .**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi latihan *push-up* dan latihan *Box Jump* terhadap ketepatan hasil *smash* Bola Voli Putri Club Disapora Binjai.

Metode penelitian yang digunakan dengan penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 17. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Purposive Sampling*. Jumlah sampel atlet putri sebanyak 8 orang. Penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali setiap minggu.

Hasil analisis penelitian menyimpulkan bahwa; (1) terdapat kontribusi yang signifikan antara latihan *push-up* terhadap hasil *Smash* bola Voli Putri Club Disapora Binjai 2017, Hal ini dibuktikan dari hasil perhitungan  $F_{hitung} 10,92 > f_{tabel} 5,21$ . (2) terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Box jump* terhadap hasil *Smash* Bola Voli Putri Club Disapora Binjai 2017. Hal ini dibuktikan dari hasil analisis hasil hipotesis diperoleh  $f_{hitung} 10,41 > f_{tabel} 5,21$ . (3) terdapat kontribusi yang signifikan antara latihan *push-up* dan *box jump* terhadap hasil *smash* Bola Voli Putri Club Disapora Binjai 2017, hal ini dibuktikan diperoleh  $f_{hitung} 6,64 > f_{tabel} 5,21$ .

Kesimpulan yang dihasilkan dari hasil penelitian ini bahwa secara keseluruhan terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara latihan *push-up* dan *box jump* terhadap hasil *smash* bola voli putri Club Disapora Binjai 2017