

ABSTRAK

**PUTRA DAPOT TUA PURBA. NIM : 6113321038. Kontribusi Latihan *Dumbell Split Jump* Dan Latihan *Dumbbell Overhead Triceps Extention* Terhadap Hasil *Smash* Atlet Bola Voli Putri Gaperta Medan Tahun 2017. (Pembimbing Skripsi : RAHMAN SITUMEANG)
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED 2017.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi latihan *dumbell split jump* dan latihan *dumbell overhead triceps* terhadap hasil *smash* bola voli. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Putri Klub Bola Voli Gaperta Medan dimana berjumlah 14 orang. Jumlah sampel 14 orang diperoleh dengan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen *vertical jump* untuk mengukur *power* otot tungkai yaitu seberapa baik kemampuan atlet dalam melompat setinggi-tingginya, *medicine ball throw* untuk mengukur *power* otot lengan yaitu seberapa baik kemampuan lengan atlet dalam melakukan gerakan yang cepat dan kuat dan tes *smash* bola voli untuk mengukur hasil kemampuan *smash* bola voli yaitu seberapa baik kemampuan teknik atlet dalam memukul bola dengan benar dan mengarkannya pada sasaran yang tepat.

Hasil analisis statistik pertama menunjukkan persamaan regresi $\hat{Y} = (-7,28) + 0,31X_1$. Persamaan regresi tersebut adalah berarti dimana $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($24,28 > 5,32$). Persamaan regresi tersebut juga linier dimana $F_{hitung} < F_{tabel}$ ($1,44 < 3,86$). Dari analisis koefisien korelasi sebesar 0,8181 yaitu mempunyai hubungan yang cukup kuat. Koefisien determinasi sebesar 66,92% menjelaskan bahwa latihan *dumbell split jump* (X_1) memberikan pengaruh sebesar 66,92% terhadap hasil *smash* bola voli sedangkan 33,08% dipengaruhi oleh variabel lain. Berdasarkan hasil uji - t untuk mengetahui signifikansi dari hubungan tersebut diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ dimana ($4,93 > 1,782$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari pada latihan *dumbell split jump* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putri Klub Bola Voli Gaperta- Medan Tahun 2017.

Hasil analisis statistik kedua menunjukkan persamaan regresi $\hat{Y} = (-10,44) + 0,054X_2$. Persamaan regresi tersebut adalah berarti dimana $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($16,46 > 4,75$). Persamaan regresi tersebut juga linier dimana $F_{hitung} < F_{tabel}$ ($3,36 < 4,10$). Dari analisis koefisien korelasi sebesar 0,7605 yaitu mempunyai

hubungan yang cukup kuat. Koefisien determinasi sebesar 57,83% menjelaskan bahwa latihan *dumbell overhead triceps* (X_2) memberikan pengaruh sebesar 57,83% terhadap hasil *smash* bola voli sedangkan 42,17% dipengaruhi oleh variabel lain. Berdasarkan hasil uji - t untuk mengetahui signifikansi dari hubungan tersebut diperoleh $t_{Hitung} > t_{Tabel}$ dimana ($4,06 > 1,782$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari pada latihan *dumbell overhead triceps* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putri Klub Bola Voli Gaperta- Medan Tahun 2017.

Hasil analisis statistik ketiga menunjukkan persamaan regresi $\hat{Y} = (-12,12) + 0,213X_1 + 0,0295X_2$. Persamaan regresi tersebut adalah berarti dimana $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($19,07 > 3,98$). Dari analisis koefisien korelasi sebesar 0,8810 yaitu mempunyai hubungan yang cukup kuat. Koefisien determinasi sebesar 77,61% menjelaskan bahwa latihan *dumbell split jump* dan latihan *dumbell overhead triceps* memberikan pengaruh sebesar 77,61% terhadap hasil *smash* bola voli sedangkan 22,39% dipengaruhi oleh variabel lain. Dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dan juga simulatan dari pada latihan *dumbell split jump* dan latihan *dumbell overhead triceps* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putri Klub Bola Voli Gaperta- Medan Tahun 2017.