

## ABSTRAK

**ADANAN RIDHO DALIMUNTHER. NIM. 6123321002. Kontribusi Latihan *Knee-Tuck Jump* dengan Latihan *Overhead Throw Medicine Ball* Terhadap Hasil Servis Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler MAN Lubuk Pakam Tahun 2017.**

**(Pembimbing Skripsi : Indra Darma Sitepu )**

**SKRIPSI : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2017.**

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan informasi-informasi penting tentang kontribusi latihan otot tungkai dan latihan otot lengan terhadap hasil servis bola voli pada siswa ekstrakurikuler MAN Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang Tahun 2017. Dapat diketahui informasi tersebut bermamfaat bagi semua pihak, baik parah pelatih, guru penjas, pemerhati olahraga maupun insan yang membacanya.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *eksperimen*, dengan jumlah sampel 12 orang dari jumlah populasi 16 orang yang ditentukan dengan teknik *purposive sampling*. Selanjutnya diberikan bentuk latihan yaitu otot tungkai dan otot lengan. Diperoleh hasil otot tungkai, otot lengan dan hasil servis bola voli, maka dilakukan tes *vertical jump*, tes *medicine ball*, dan tes kemampuan hasil servis bola voli. Penelitian ini diadakan di lapangan bola voli klub bola voli MAN Lubuk Pakam. Dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekwensi 3 kali seminggu. Untuk melihat pengaruh masing-masing variabel bebas maupun terikat, maka digunakan perhitungan statistik uji *normalitas*, uji *Homogenitas* dan uji Keberartian *Regresi*.

Analisis pertama yaitu latihan otot tungkai tidak memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil servis bola voli pada siswa ekstrakurikuler MAN Lubuk Pakam Jalan Karya Agung Komplek Pemkab Deli Serdang, Fhitung 0,058 dan Ftabel 4,96 maka  $F_o < F_t$ . Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa “ tidak terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan otot tungkai terhadap hasil servis bola voli pada siswa ekstrakurikuler MAN Lubuk Pakam Tahun 2017.

Analisis hipotesis kedua yaitu, latihan otot lengan tidak memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil servis bola voli pada siswa ekstrakurikuler MAN Lubuk Pakam, diperoleh  $F_{hitung}$  0,0010 dan  $F_{tabel}$  4,96 maka  $F_o < F_t$ . Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu  $H_o$  diterima dan  $H_a$  ditolak, maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa “tidak terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan otot lengan terhadap hasil servis bola voli pada siswa ekstrakurikuler MAN Lubuk Pakam Tahun 2017.

Analisis hipotesis ketiga dari data *post-test* latihan otot tungkai dan latihan otot lengan dan data *post-test* hasil servis bola voli pada siswa ekstrakurikuler MAN Lubuk Pakam,  $F_{hitung}$  0,026 dan  $F_{tabel}$  4,26 yaitu berarti  $F_{hitung} < F_{tabel}$ . Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis maka penelitian ini menyimpulkan bahwa tidak terdapat kontribusi secara bersama-sama dari latihan otot tungkai dan latihan otot lengan terhadap hasil servis bola voli pada siswa ekstrakurikuler MAN Lubuk Pakam Tahun 2017.

