

ABSTRAK

Deni Anwar Siregar. Kontribusi latihan *depth jump*, latihan *decline push-up* dan latihan *straddle jump to camel landing* terhadap kemampuan *smash* siswa ekstrakurikuler Bola voli Smp Negeri 2 Percut Sei Tuan Tahun 2017 (Pembimbing Skripsi : Syahbuddin Syah B)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan (UNIMED) Tahun 2017

Dalam melakukan teknik smash dalam bola voli otot yang dominan digunakan adalah otot lengan, otot tungkai dan keseimbangan. Karena kekuatan pada otot lengan, tungkai dan keseimbangan adalah faktor pendukung utama bagi seorang atlet untuk menunjang kemampuan melakukan *smash*.

Penelitian ini bertujuan mengetahui kontribusi latihan *depth jump*, *decline push-up* dan *straddle jump to camel landing* terhadap hasil *smash* siswa ekstrakurikuler bola voli SMP N 2 Percut Sei Tuan Tahun 2017.

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah Eksperimen dengan teknik pengumpulan data dan pengukuran, berupa tes *power* otot lengan dengan menggunakan (*medicine ball*), tes power otot tungkai dengan menggunakan (*vertical jump*) keseimbangan (*balance*) tes ketepatan smash untuk mengetahui hasil smash yang dilakukan terhadap 12 sampel. Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu, analisis data menggunakan analisis linearitas dan regresi.

Berdasarkan hasil pengujian siswa ekstrakurikuler bola voli SMP N 2 Percut Sei Tuan Tahun 2017 pada latihan *decline push-up* diperoleh nilai $F_{hitung} = 97,92$ dan $F_{tabel} = 5,32$ dengan hasil H_a diterima dan H_0 ditolak, maka terdapat kontribusi yang signifikan. Pada latihan *depth jump* diperoleh nilai $F_{hitung} = -93,69$ dan $F_{tabel} = 5,32$ dengan hasil H_a diterima dan H_0 ditolak, maka terdapat kontribusi yang signifikan. Pada latihan *straddle jump to camel landing* diperoleh nilai $F_{hitung} = 289,55$ dan $F_{tabel} = 5,32$ dengan hasil H_a diterima dan H_0 ditolak, maka terdapat kontribusi yang signifikan. Dari hasil latihan *decline push-up*, *depth jump* dan *straddle jump to camel landing* diperoleh nilai $F_{hitung} = 6,05$ dan $F_{tabel} = 0,242$ dengan hasil H_a diterima dan H_0 ditolak, maka terdapat kontribusi yang signifikan sebesar 40%.

Maka dari latihan *depth jump*, *decline push-up* dan *straddle jump to camel landing* yang dilaksanakan diperoleh hasil yang signifikan pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP N 2 Percut Sei Tuan Tahun 2017.