

ABSTRAK

RUDI TARNANDO. NIM. 6123321050. Kontribusi Variasi Latihan Plyometrics Otot Tungkai dan Plyometrics Otot Lengan Terhadap Hasil Smash Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler SMKN 1 Setia Janji Kab. Asahan Tahun 2017.

Pembimbing Skripsi : Dr. Amir Supriadi, M.Pd

SKRIPSI : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2017.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi latihan *plyometrics* otot tungkai dan latihan *plyometrics* otot lengan terhadap hasil smash bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMKN 1 Setia Janji Kab. Asahan Tahun 2017. 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*. Dilaksanakan di lapangan SMKN 1 Setia Janji selama 6 minggu dengan frekwensi 3 kali seminggu.

Analisis pertama yaitu latihan otot tungkai tidak memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil *smash* bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMKN 1 Setia Janji Kabupaten Asahan, Fhitung 0,026 dan Ftabel 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 tungkai terhadap hasil *smash* bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMKN 1 Setia Janji Kabupaten Asahan Tahun 2017.

Analisis hipotesis kedua yaitu, latihan otot lengan tidak memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil smash bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMKN 1 Setia Janji Kabupaten Asahan, diperoleh Fhitung 1,06 dan Ftabel 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 *smash* bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMKN 1 Setia Janji Kabupaten Asahan Tahun 2017.

Analisis hipotesis ketiga dari data *post-test* latihan otot tungkai dan latihan otot lengan dan data *post-test* hasil smash bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMKN 1 Setia Janji Kabupaten Asahan, Fhitung 0,500 dan Ftabel 4,26 yaitu berarti Fhitung $< F_t$. 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 *smash* bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMKN 1 Setia Janji Kabupaten Asahan Tahun 2017.