

ABSTRAK

ALFIANDI, BUDI. NIM. 6163121010. Kontribusi Variasi Latihan *Box Drills* Dan *Ball Medicine* Terhadap Hasil *Smash* Atlet Bola Voli Putra Klub Tamsuda ASAHAN Tahun 2021. (Dosen Pembimbing Skripsi :Imran Akhmad,) Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolaragaan, Universitas Negeri Medan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi variasi latihan *box drills* terhadap hasil *smash* atlet bola voli putra klub tamsuda ASAHAN tahun 2021, untuk mengetahui kontribusi variasi latihan *ball medicine* terhadap hasil *smash* atlet bola voli putra klub tamsuda ASAHAN tahun 2021, untuk mengetahui kontribusi yang signifikan secara bersama – sama antara variasi latihan *box drills* dan *ball medicine* terhadap hasil *smash* atlet bola voli putra klub tamsuda ASAHAN tahun 2021.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan teknik pengambilan data yang melibatkan dua variabel bebas yaitu *box drills* dan *ball medicine* terhadap variabel terikat *smash* bola voli. Desain penelitian ini menggunakan *post-test one group design*. Teknik analisa yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas, uji linieritas. Setelah penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu pada bulan November 2020 hingga Januari 2021 dengan frekuensi latihan 3 kali. Ada pun populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola voli klub Tamsuda yang berjumlah 20 orang. Setelah dilakukan teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling* maka diperoleh sampel terdiri 10 orang atlet putra.

Hasil hipotesis pertama menghasilkan persamaan regresi sebagai berikut $Y = (-9,027) + 0,460 X_1$. Dari hasil perhitungan diperoleh $F_{hitung} 69,799$ dan $F_{tabel} 5,317$. Karena $F_{hitung} > F_{tabel}$ dan nilai $Sig a (0,000 < 0,05)$ maka kesimpulannya H_0 ditolak atau terdapat kontribusi yang signifikan. Sedangkan besaran hubungan tersebut dapat dilihat dari nilai R^2 yaitu 0,897 sehingga besaran determinasi *box drills* terhadap kemampuan *smash* bola voli sebesar 89,7 %. Hasil hipotesis kedua menghasilkan persamaan regresi sebagai berikut $Y = (-4,493) + 0,051 X_2$. Dari hasil perhitungan diperoleh $F_{hitung} 81,449$ dan $F_{tabel} 5,317$. Karena $F_{hitung} > F_{tabel}$ dan nilai $Sig a (0,000 < 0,05)$ maka kesimpulannya H_0 ditolak atau terdapat kontribusi yang signifikan. Sedangkan besaran hubungan tersebut dapat dilihat dari nilai R^2 yaitu 0,911 sehingga besaran determinasi *ball medicine* terhadap kemampuan *smash* bola voli sebesar 91,1%. Hasil hipotesis ketiga menghasilkan persamaan regresi sebagai berikut $Y = (-8,001) + 0,027 X_1 + 0,029 X_2$. Dari hasil perhitungan diperoleh $F_{hitung} 72,518$ dan $F_{tabel} 4,737$. Karena $F_{hitung} > F_{tabel}$ dan nilai $Sig a (0,000 < 0,05)$ maka kesimpulannya H_0 ditolak terdapat kontribusi yang signifikan. Sedangkan besaran hubungan tersebut dapat dilihat dari nilai R^2 yaitu 0,977 sehingga besaran determinasi *box drills* dan *ball medicine* terhadap kemampuan *smash* bola voli sebesar 97,7%.

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat kontribusi yang signifikan dari variasi latihan *box drills* terhadap hasil *smash* atlet bola voli putra klub

Tamsuda ASAHAN 2021, terdapat kontribusi yang signifikan dari variasi latihan *ball medicine* terhadap hasil *smash* atlet bola voli putra klub Tamsuda ASAHAN 2021, terdapat kontribusi yang signifikan dari variasi latihan *box drills* dan *ball medicine* terhadap hasil *smash* atlet bola voli putra klub Tamsuda ASAHAN 2021.

Kata Kunci : Kontribusi *box drills*, *ball medicine*, *smash*



ABSTRACT

ALFIANDI, BUDI. NIM. 6163121010. Contribution of Box Drills and Ball Medicine Exercise Variations on the Smash Results of Men's Volleyball Athletes at ASAHAN Club Tamsuda in 2021. (Thesis Advisor:Imran Akhmad,) Thesis Medan: Faculty of Political Sciences, Medan State University.

This study aims to determine the contribution of variations in box drills training to the results of the smash of men's volleyball athletes at ASAHAN Club Tamsuda in 2021, to determine the contribution of variations in ball medicine training to the smash results of men's volleyball athletes at Tamsuda ASAHAN Club in 2021, to determine the significant contribution jointly. - The same between the variations of box drills and ball medicine exercises for the smash results of the men's volleyball athletes at ASAHAN Tamsuda Club in 2021.

The method used in this research is an experimental method with data collection techniques involving two independent variables, namely box drills and ball medicine to the dependent variable volleyball smash. The design of this study used a post-test one group design. The analysis techniques used in this study were normality test and linearity test. After this research was carried out for 6 weeks from November 2020 to January 2021 with a frequency of training 3 times. The population in this study were 20 volleyball athletes at Tamsuda Club. After the sampling technique was carried out using purposive sampling technique, the sample consisted of 10 male athletes.

The results of the first hypothesis produce the following regression equation $Y = (-9.027) + 0.460 X_1$. From the calculation results obtained F_{count} 69.799 and F_{table} 5.317. Because $F_{count} > F_{table}$ and the Sig a value (0.000 < 0.05), the conclusion is that H_0 is rejected or there is a significant contribution, while the magnitude of the relationship can be seen from the R^2 value of 0.897, so the amount of determination of the box drills on the volleyball smash ability is 89.7 %. The results of the second hypothesis produce the following regression equation $Y = (-4.493) + 0.051 X_2$. From the calculation results obtained F_{count} 81.449 and F_{table} 5.317. Because $F_{count} > F_{table}$ and the Sig a value (0.000 < 0.05), the conclusion is that H_0 is rejected or there is a significant contribution, while the magnitude of the relationship can be seen from the R^2 value of 0.911, so the amount of ball medicine determination on the volleyball smash ability is 91.1 %. The results of the third hypothesis produce the following regression equation $Y = (-8,001) + 0.027 X_1 + 0.029 X_2$. From the calculation results obtained F_{count} 72.518 and F_{table} 4.737. Because $F_{count} > F_{table}$ and the value of Sig a (0.000 < 0.05), the conclusion is that H_0 is rejected, there is a significant contribution, while the magnitude of the relationship can be seen from the R^2 value of 0.977, so the amount of determination of box drills and ball medicine on the volleyball smash ability is 97, 7%.

The conclusion in this study is that there is a significant contribution from the variety of box drills training to the results of the 2021 Tamsuda

ASAHAN men's volleyball athlete smash, there is a significant contribution from the variation of ball medicine exercises to the results of the men's volleyball athletes at the Tamsuda ASAHAN club 2021, there is a significant contribution. significant variations of box drills and ball medicine exercises on the results of the smash results of men's volleyball athletes at the Tamsuda ASAHAN club 2021.

Keywords: Contribution of box drills, ball medicine, smash

