

ABSTRAK

**ZAKARIA. Kontribusi Latihan *Depth Jump Leap* dan Latihan *Decline Push-up* Terhadap Hasil *Smash* Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA N 1 Babalan Pangkalan Brandan tahun 2015.(Pembimbing Skripsi : DEWI ENDRIANI)
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan (UNIMED) Tahun 2015**

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

Penelitian ini bertujuan mengetahui kontribusi latihan *depth jump leap* dan *decline push-up* terhadap hasil *smash* siswa ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Babalan Pangkalan Berandan tahun 2015.

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*) dan 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 SMA N 1 Babalan Pangkalan Berandan tahun 2015 pada latihan *decline push-up* diperoleh nilai $F_{hitung} = 73,21$ dan $F_{tabel} = 5,32$ dengan hasil H_a diterima dan H_0 ditolak, maka terdapat kontribusi yang signifikan. Pada latihan *depth jum leap* diperoleh nilai $F_{hitung} = 82,34$ 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* dan *depth jump leap* diperoleh nilai $F_{hitung} = 16,25$ 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 leap* dan latihan *decline push-up* yang dilaksanakan diperoleh hasil yang signifikan pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Babalan Pangkalan Berandan tahun 2015.