

ABSTRAK

JECLY SARDION PARAPAT. NIM 6202121001. Kontribusi Latihan *Depth Jump* dan Latihan *Medicine Ball Slam* Terhadap Hasil *Jumping Service* Pada Atlet Putra Usia 13-15 Tahun Klub Bola Voli Akral Kabupaten Deli Serdang Tahun 2024 (Irwansyah Siregar).

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2024

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat perbandingan dari sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan latihan *depth jump* dan latihan *medicine ball slam* terhadap hasil *jumping service* pada atlet putra usia 13-15 tahun klub bola voli Akral, Jl. Pendidikan Hutan 1, Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Kota Medan, Sumatera Utara. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra usia 13-15 tahun klub bola voli Akral Kabupaten Deli Serdang yang berjumlah 17 orang. Jumlah sampel adalah 10 orang diperoleh dengan *purposive sampling* dengan syarat. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan tes dan pengukuran yaitu dengan tes *vertical jump*, *medicine ball throw*, dan tes *jumping service* yang telah diberi nilai/angka untuk mengukur hasil *jumping service* nya. Dari uji statisti yang dilakukan dari hasil penelitian, berdasarkan analisis data, hasil uji regresi berganda $Y = 4,513 + 0,374 X_1 + 0,22 X_2$. Berdasarkan model regresi tersebut diperoleh (a) Sebesar 4,513, artinya jika kontribusi *vertical jump* dan *medicine ball* yang baik diasumsikan nol, maka hasil *jumping service* adalah 4,513. Koefisiensi regresi *vertical jump* (X_1) sebesar 0,374 menyatakan bahwa setiap penambahan atau peningkatan *vertical jump* sebesar 1% maka akan menaikkan hasil *jumping service* sebesar 0,374%. Sedangkan nilai koefisiensi *medicine ball* sebesar 0,22 menyatakan bahwa setiap penambahan atau peningkatan *medicine ball* yang baik sebesar 1% maka akan menaikkan hasil *jumping service* sebanyak 0,22%. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka ditarik kesimpulannya adalah adanya kontribusi latihan *depth jump* dan latihan *medicine ball slam* terhadap hasil *jumping service* pada atlet putra usia 13-15 tahun klub bola voli Akral Kabupaten Deli Serdang.

Kata Kunci : Bola Voli, *Depth Jump*, *Medicine Ball Slam*, *Jumping Service*

ABSTRACT

JECLY SARDION PARAPAT. NIM 6202121001, *The Contribution of Depth Jump and Medicine Ball Slam Training to Jumping Service in Male Athletes Aged 13-15 Years at Akral Volleyball Club, Deli Serdang Regency in 2024* (Irwansyah Siregar)

Thesis : Faculty of Sports Sciences, UNIMED 2024

The aim of study was to see a comparison of before and after the treatment of depth jump and medicine ball slam training on the results of jumping service in male athletes aged 13-15 years at the Akral volleyball club, Jl. Forest Education 1, Percut Sei Tuan District, Deli Serdang Regency, Medan City, North Sumatera. The research is the experimental method. The population in this study were male athletes aged 13-15 years from the Akral Volleyball club, Deli Serdang Regency, totaling 17 people. The number of samples was 10 people obtained by purposive sampling with conditions. The research instrument for collecting data using tests and measurements is the vertical jump test, medicine ball throw, and jump serve test which has been given a value/number to measure the results of the jump serve. From statistical tests carried out from research results of the multiple regression test are $Y = 4,513 + 0,374 X_1 + 0,22 X_2$. Based on the regression model, it is obtained (a) 4,513, meaning that if the contribution of a good vertical jump and medicine ball is assumed to be zero, then the result of jumping service is 4,513. The vertical jump regression coefficient (X_1) of 0,374 states that every addition or increase in vertical jump by 1% will increase the jumping service results by 0,374%. Meanwhile, the medicine ball coefficient value of 0,22 states that every addition or improvement of a good medicine ball by 1% will increase the jumping service results by 0,22%. Based on the results of hypothesis testing and discussion of research results, the conclusion can be drawn that there is a contribution of depth jump training and medicine ball slam training to the results of jumping service in male athletes aged 13-15 years at the Akral Volleyball club, Deli Serdang Regency.

Keywords : Volleyball, Depth Jump, Medicine Ball Slam, Jumping Service.