

## ABSTRAK

**LAND CHOUSER HARTOP SILABAN. Kontribusi Latihan *Plyometrics Single-leg Push-Off* Dengan Latihan *Decline Push-Up* Terhadap Peningkatan Hasil *Smash* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putera SMA Methodist-2 Medan Tahun 2015.**

**(Dosen Pembimbing : AMIR SUPRIADI)**

**Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2016.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat Kontribusi Latihan *Plyometrics Single-leg Push-Off* Dengan Latihan *Decline Push-Up* Terhadap Peningkatan Hasil *Smash* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putera SMA Methodist-2 Medan Tahun 2016. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Sampel yang digunakan sebanyak 8 orang yang diambil dari populasi berjumlah 12 orang dengan menggunakan tehnik *purposive random sampling*. Kemudian sampel diberi perlakuan latihan *Single-leg Push-Off* dan latihan *Decline Push-Up*.

Hasil pengujian hipotesis pertama diperoleh (sasaran)  $F_{hitung} = 1,16$ . Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga  $F_{tabel} = 5,99$  maka  $F_o < F_t$  dan (waktu)  $F_{tabel} = 5,99$  maka  $F_o < F_t$ . hasil uji kontribusi ( $r^2 \times 100\%$ ) = 13,456% yang berarti latihan *Single-leg Push-Off* memberikan kontribusi sebesar 13,456% terhadap hasil *smash* bola voli dan 86,544% dipengaruhi oleh variabel lainnya, Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu  $H_o$  diterima  $H_a$  ditolak, maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa tidak terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Single-leg Push-Off* terhadap peningkatan hasil *Smash* pada siswa Ekstrakurikuler bola voli putera SMA Methodist-2 Medan Tahun 2016.

Hasil pengujian hipotesis kedua diperoleh (sasaran)  $F_{hitung} = 0,04$ . Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga  $F_{tabel} = 5,99$  maka  $F_o < F_t$  dan (waktu)  $F_{tabel} = 5,99$  maka  $F_o < F_t$ . hasil uji kontribusi ( $r^2 \times 100\%$ ) = 0,16% yang berarti latihan *Decline Push-Up* memberikan kontribusi sebesar 0,16% terhadap hasil *smash* bola voli dan 99,84% dipengaruhi oleh variabel lainnya, Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu  $H_o$  ditolak  $H_a$  diterima, maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa tidak terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Decline Push-Up* terhadap peningkatan hasil *Smash* pada siswa Ekstrakurikuler bola voli putera SMA Methodist-2 Medan Tahun 2016.

Hasil pengujian hipotesis ketiga yaitu latihan *Single-Leg Push-Off* dengan latihan *Decline Push-Up* memberikan kontribusi yang signifikan secara bersama-sama terhadap hasil *smash* pada siswa Ekstrakurikuler bola voli putera SMA Methodist-2 Medan Tahun 2016, diperoleh  $F_{hitung} = 1,33$  dan  $F_{tabel} = 0,285$ . Maka  $F_{hitung} > F_{tabel}$ . Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis maka penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan secara bersamaan dari latihan *Single-Leg Push-Off* dengan latihan *Decline Push-Up* terhadap hasil *smash* pada siswa Ekstrakurikuler bola voli putera SMA Methodist-2 Medan Tahun 2016 yaitu sebesar 58,8%.