

## ABSTRAK

**HILMAN SUKRI LUBIS, NIM : 6113321025. Kontribusi Latihan *Knee Tuck Jump*, Latihan *Push-Up* Dan Latihan *Straddle Jump To Camel Landing* Terhadap Ketepatan Hasil *Smash* Bola Voli Pada Putra SMK Negeri 1 Sosa Kabupaten Padang Lawas Tahun 2015.**

**Pembimbing : Rahma Dewi**

**Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED, Medan 2015.**

Penelitian ini bertujuan untuk : (1) Untuk mengetahui kontribusi latihan *Knee Tuck Jump* terhadap ketepatan hasil *Smash* Bola Voli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMK Negeri I Sosa Kabupaten Padang Lawas Tahun 2015. (2) Untuk mengetahui kontribusi latihan *Push-Up* terhadap ketepatan hasil *Smash* Bola Voli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMK Negeri I Sosa Kabupaten Padang Lawas Tahun 2015. (3) Untuk mengetahui kontribusi latihan *Straddle Jump To Camel Landing* terhadap ketepatan hasil *Smash* Bola Voli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMK Negeri I Sosa Kabupaten Padang Lawas Tahun 2015. (4) Untuk mengetahui kontribusi yang signifikan secara bersama-sama dari latihan *Knee Tuck Jump*, latihan *Push-Up*, dan latihan *Straddle Jump To Camel Landing* terhadap ketepatan hasil *Smash* Bola Voli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMK Negeri I Sosa Kabupaten Padang Lawas Tahun 2015.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Experiment*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Purposive Sampling* (sampel bertujuan) dengan jumlah sampel atlet putra sebanyak 10 orang. Penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali setiap minggu.

Hasil analisa menunjukkan bahwa : Untuk hipotesis Pertama diperoleh  $f_{hitung} = 6,65$  dan  $f_{tabel} = 5,32$  sehingga  $f_{hitung} > f_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Kesimpulan terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Knee Tuck Jump* terhadap ketepatan hasil *Smash* Bola Voli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMK Negeri I Sosa Kabupaten Padang Lawas Tahun 2015.

Selanjutnya untuk hipotesis Kedua diperoleh  $f_{hitung} = 5,55$  dan  $f_{tabel} = 5,32$  sehingga  $f_{hitung} > f_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Kesimpulan terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Push-Up* terhadap ketepatan hasil *Smash*

Bola Voli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMK Negeri I Sosa Kabupaten Padang Lawas Tahun 2015.

Selanjutnya untuk hipotesis Ketiga diperoleh  $f_{hitung} = 1,32$  dan  $f_{tabel} = 5,32$  sehingga  $f_{hitung} < f_{tabel}$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Kesimpulan tidak terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Straddle Jump To Camel Landing* terhadap ketepatan hasil *Smash* Bola Voli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMK Negeri I Sosa Kabupaten Padang Lawas Tahun 2015.

Hipotesis Keempat diperoleh  $f_{hitung} = 7,73$  dan  $f_{tabel} = 4,76$ , sehingga  $f_{hitung} > f_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Kesimpulan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara Latihan *Knee Tuck Jump*, Latihan *Push-Up* dan Latihan *Straddle Jump To Camel Landing* terhadap ketepatan hasil *Smash* Bola Voli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMK Negeri I Sosa Kabupaten Padang Lawas Tahun 2015.

