

ABSTRAK

**MUHAMMAD RAFIQ NAIBAHO, NIM:609321048. Perbedaan Pengaruh Latihan *Bounding* dan Latihan *Lateral Cone Hop* Terhadap *Power* Otot Tungkai dan Kemampuan *Smash* Pada Atlet Bola Voli TVRI Tahun 2016. (Pembimbing: INDRA DARMA SITEPU).
SKRIPSI : FIK UNIMED 2016**

Permainan bola voli adalah permainan yang menggunakan bola besar dimana setiap group berjumlah enam orang pemain. Setiap tim berusaha untuk mematikan bola di daerah lawan dengan menyentuh bola antar sesama tim sebanyak tiga kali. Kedua tim yang berhadapan dibatasi oleh net. Kemampuan fisik dalam permainan bola voli sangat perlu, salah satunya adalah *power*. Demikian juga dengan kemampuan teknik yaitu kemampuan *smash*. Latihan *bounding* dan latihan *lateral cone hop* merupakan bentuk latihan *plyometric* yang bertujuan untuk meningkatkan *power* otot tungkai dan kemampuan *smash* dalam permainan bola voli.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan apakah yang lebih berpengaruh antara latihan *bounding* dan latihan *Lateral cone hop* terhadap *power* otot tungkai dan kemampuan *smash* dalam permainan bola voli pada atlet bola voli TVRI tahun 2016. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Dengan pelaksanaan latihan yaitu *bounding* dan latihan *lateral cone hop*.

Populasi adalah atlet bola voli putri klub TVRI yang berjumlah 24 Orang. Jumlah sampel 20 orang diperoleh dengan teknik *random sampling*, selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *matching pairing* yaitu kelompok latihan *bounding* dan kelompok latihan *lateral cone hop*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan test dan pengukuran adalah *vertical jump* untuk *power* otot tungkai dan *tes smash bola voli* untuk kemampuan *smash*. Penelitian dilaksanakan selama 6 (enam) minggu dengan latihan 3 (tiga) kali dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh masing masing variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan statistic uji- t berpasangan dan uji- t tidak berpasangan.

Analisis hipotesis I, dari data *pre- test* dan data *post- test power* otot tungkai kelompok latihan *bounding* diperoleh t_{hitung} sebesar 4,21 serta t_{tabel} sebesar 2,26 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, latihan *bounding* secara signifikan berpengaruh terhadap *power* otot tungkai pada atlet bola voli TVRI Tahun 2016.

Analisis hipotesis II, dari data *pre- test* dan data *post- test* kelompok *lateral cone hop* terhadap *power* otot tungkai diperoleh t_{hitung} sebesar 3,75 serta t_{tabel} sebesar 2,26 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, latihan *lateral cone hop* secara signifikan berpengaruh terhadap *power* otot tungkai pada atlet bola voli TVRI Tahun 2016.

Analisis hipotesis ketiga dari rata- rata dan simpangan baku diperoleh t_{hitung} sebesar 0,22 serta t_{tabel} 2,10 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} < t_{tabel}$) berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi, latihan *bounding* tidak lebih baik dari pada latihan *lateral cone hop* terhadap *power* otot tungkai atlet bola voli TVRI Tahun 2016.

Analisis hipotesis keempat dari data *pre- test* dan data *post- test* kemampuan *smash* kelompok latihan *bounding* diperoleh t_{hitung} sebesar 2,29 serta t_{tabel} sebesar 2,26 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan kesimpulan, latihan *bounding* secara signifikan berpengaruh terhadap kemampuan *smash* pada atlet bola voli TVRI Tahun 2016.

Analisis hipotesis kelima dari data *pre- test* dan data *post- test* kemampuan *smash* kelompok latihan *lateral cone hop* diperoleh t_{hitung} sebesar 3,57 serta t_{tabel} sebesar 2,26 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, latihan *lateral cone hop* secara signifikan berpengaruh terhadap kemampuan *smash* pada atlet bola voli TVRI Tahun 2016.

Analisis hipotesis keenam dari perhitungan rata- rata dan simpangan baku diperoleh harga t_{hitung} sebesar 2,57 serta t_{tabel} sebesar 2,10 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, latihan *bounding* lebih baik daripada latihan *lateral cone hop* terhadap kemampuan *smash* pada atlet bola voli TVRI Tahun 2016.

