

KONTRIBUSI LATIHAN *MEDICINE BALL SCOOP TOSS* DAN LATIHAN *QUICK HANDS TOSS* TERHADAP HASIL SERVIS BAWAH BOLA VOLI PADA SISWA PUTRI KELAS – X DI SMA NEGERI I KOTA PINANG TAHUN AJARAN 2011/2012.

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk menemukan apakah terdapat kontribusi dari latihan *medicine ball scoop toss* dan latihan *quick hands toss* terhadap hasil servis bawah bola voli pada siswa putri kelas – X di SMA Negeri I Kota Pinang Tahun Ajaran 2011/2012.

Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, dengan memberikan perlakuan latihan yang telah ditentukan diantara pelaksanaan pre-test dan post test. Perlakuan latihan diberikan selama 6 minggu, dimana frekwensi latihan perminggu sebanyak 3 kali dan lama latihan perhari adalah 120 menit.

Dari hasil penelitian menunjukkan, (1)terdapat kontribusi latihan *medicine ball wall scoop toss* terhadap hasil servis bawah bola voli pada siswa putri kelas-X di SMA Negeri 1 Kota Pinang Tahun Ajaran 2011/2012 sebesar 5,34%.(2)terdapat kontribusi latihan *quick hands toss* terhadap hasil servis bawah bola voli pada siswa putri kelas-X di SMA Negeri 1 Kota Pinang Tahun Ajaran 2011/2012 sebesar 31,40%.(3)terdapat kontribusi latihan *medicine ball scoop toss* dan latihan *quick hands toss* secara bersama-sama terhadap hasil servis bawah bola voli pada siswa putri kelas-Xdi SMA Negeri 1 Kota Pinang Tahun Ajaran 2011/2012 sebesar 33,46%.