

ABSTRAK

**FIRMAN ZILIWU. Kontribusi Latihan *Knee Tuck Jump* Dengan Latihan *Medicine Ball Over Head Throw* Terhadap Hasil *Smash* Bola Voli Junior Putri Club Embrio Mabar Tahun 2012.
(Pembimbing: ZULFAN HERI)
Skripsi Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2012**

Penelitian Ini Bertujuan Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi latihan *Knee Tuck Jump* dan latihan *Medicine Ball Over Head Throw* Terhadap Hasil *Smash* Bola Voli Pemain Junior Pada Putri Club Embrio Mabar 2012. Penelitian ini menggunakan Metode Eksperimen sampel yang digunakan sebanyak 10 orang yang di ambil dari populasi berjumlah 17 orang dengan menggunakan teknik purposive sampling. Kemudian sampel diberi perlakuan latihan *Knee Tuck Jump* dan latihan *Medicine Ball Over Head Throw*.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Metode Eksperimen. Sebelum memulai perlakuan latihan diambil data *pre-test* dan setelah dilakukan latihan kemudian diambil lagi data *post-test* untuk menemukan informasi tentang kontribusi latihan *Knee Tuck Jump* dan *Medicine Ball Over Head Throw* terhadap kemampuan *Smash* bola voli Pemain Junior Putri Club Embrio Mabar tahun 2012. Latihan dilaksanakan selama 6 minggu atau 18 kali pertemuan.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan hasil pengolahan data dengan statistik diperoleh : pengujian Hipotesis Pertama yaitu kontribusi latihan *Knee Tuck Jump* terhadap hasil *Smash* Bola Voli Pemain Junior Putri Club Embrio Mabar Tahun 2012, diperoleh $F_{hitung} = 5,37$ dan $F_{tabel} = 5,32$ maka $F_o > F_t$. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa “Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Knee Tuck Jump* terhadap hasil *Smash* Bola Voli Pemain Junior Putri Club Embrio Mabar Tahun 2012.

Dari hasil pengujian hipotesis kedua yaitu kontribusi latihan *Medicine Ball Overhead Throw* terhadap hasil *Smash* Bola Voli Pemain Junior Putri Club Embrio Mabar Tahun 2012, diperoleh $F_{hitung} = 30,01$ dan $F_{tabel} = 5,32$ maka $F_o > F_t$. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa “Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Medicine Ball Overhead Throw* terhadap hasil *Smash* Bola Voli Pemain Junior Putri Club Embrio Mabar Tahun 2012.

Pengujian Hipotesis Ketiga yaitu latihan *Knee Tuck Jump* dan latihan *Medicine Ball Overhead Throw* memberikan kontribusi yang signifikan secara bersama-sama terhadap hasil *Smash* bola Voli Pemain Junior Putri Club Embrio Mabar Tahun 2012, diperoleh $F_{hitung} = 3,02$ dan $F_{tabel} = 0,258$. maka $F_{hitung} > F_{tabel}$ dengan Kontribusi 68 %. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis maka penelitian ini menyimpulkan bahwa “Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama dari latihan *Knee Tuck Jump* dan latihan *Medicine Ball Over Head Throw* terhadap hasil *Smash* Bola Voli Pemain Junior Putri Club Embrio Mabar Tahun 2012.