

## ABSTRAK

**FADLY MUKHSIN SINAGA. Kontribusi Latihan *Double Leg Speed Hop* Dan Latihan *Overhand Simultaneous Throw* Terhadap Peningkatan Hasil *Smash* Pada Atlet Putera FKGOR VC Pematangsiantar Tahun 2012. (Pembimbing : Nono Hardinoto)  
Skripsi Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED, Medan 2012.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi latihan *double leg speed hop* dan latihan *overhand simultaneous throw* terhadap peningkatan hasil *smash* pada atlet putera FKGOR VC Pematangsiantar Tahun 2012.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*. Dengan pelaksanaan latihan, yaitu latihan *double leg speed hop* dan latihan *overhand simultaneous throw*.

Populasi adalah seluruh atlet putera FKGOR VC pematangsiantar tahun 2012. Jumlah sampel 10 orang diperoleh dengan teknik *purposive sampling* (sampel bertujuan), selanjutnya sampel tersebut diberi latihan *double leg speed hop* dan latihan *overhand simultaneous throw*. *Instrument* penelitian untuk pengumpulan data dilakukan dengan *tes* dan pengukuran adalah *tes* tolak bola untuk power otot lengan, *tes vertical jump* untuk *power* otot tungkai dan *tes* hasil *smash* bola voli untuk mengetahui hasil *smash*. Penelitian dilaksanakan selama 6 (enam) minggu dengan *frekwensi* latihan 3 (tiga) kali dalam seminggu. Untuk melihat kontribusi dari masing-masing variable bebas maupun terikat digunakan perhitungan statistik dengan uji koefisien korelasi populasi dan uji regresi.

Analisis hipotesis pertama, dari data-data *post-tes double leg speed hop* dan data *post-test* hasil *smash* bola voli dilakukan dengan perhitungan statistik uji koefisien korelasi populasi diperoleh  $f_{hitung}$  sebesar 12,39 serta  $f_{tabel}$  sebesar 5,32 dengan  $\alpha=0,05$  ( $f_{hitung} > f_{tabel}$ ) berarti  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak . Jadi latihan *double leg speed hop* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan hasil *smash* pada atlet putera FKGOR VC Pematangsiantar Tahun 2012.

Analisis hipotesis kedua data-data *post-tes overhand simultaneous throw* dan data *post-tes* hasil *smash* bola voli dilakukan dengan perhitungan statistik dengan uji koefisien korelasi populasi diperoleh  $f_{hitung}$  sebesar -0,086 serta  $f_{tabel}$

sebesar 5,32 dengan  $\alpha=0,05$  ( $f_{hitung} < f_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak Jadi latihan *overhand simultaneous throw* tidak memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil smash bola voli pada atlet putera FKGOR VC pematangsiantar tahun 2012.

Analisis hipotesis ketiga, Dari data *post-test double leg speed hop* dan latihan *overhand simultaneous throw* terhadap peningkatan hasil *smash* bola voli dilakukan perhitungan statistik uji regresi. Sedangkan dari perhitungan harga F diperoleh  $F_{hitung}$  sebesar 9,9 serta  $F_{tabel}$  sebesar 5,32 Jadi latihan *double leg speed hop* dan latihan *overhand simultaneous throw* secara bersamaan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan hasil *smash* pada atlet putera FKGOR VC Pematangsiantar Tahun 2012.