

ABSTRAK

IMANUEL PERLINDUNGENTA TARIGAN. Kontribusi Latihan *Overhand Simultaneous Throw* Dengan Latihan *Standing Long Jump* Terhadap Peningkatan Hasil *Smash* Bola Voli Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler SMA Kelas XI Budi Insani Medan Tahun 2013.

(Pembimbing : ZULFAN HERI)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED, Medan 2013.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi latihan *overhand simultaneous throw* dan latihan *standing long jump* terhadap peningkatan hasil *smash* bola voli pada siswa putera ekstrakurikuler SMA kelas XI Budi Insani Medan tahun 2013.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode *experiment*. Jumlah sampel 12 orang diperoleh dengan teknik *total sampling*. Penelitian dilaksanakan selama 2 minggu, dengan 3 kali latihan setiap minggunya. *Instrument* untuk pengumpulan data dilakukan dengan *tes* tolak bola untuk *power* otot lengan, *tes vertical jump* untuk *power* otot tungkai dan *tes* hasil *smash* bola voli untuk mengetahui hasil *smash*. Analisis data dilakukan dengan uji koefisien korelasi populasi dan uji rekresi.

Analisis hipotesis pertama, data *post-tes overhand simultaneous throw* dan data *post-test* hasil *smash* bola voli dilakukan uji koefisien korelasi populasi menunjukkan latihan *overhand simultaneous throw* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan hasil *smash* pada siswa ekstrakurikuler putera SMA kelas XI Budi Insani Medan tahun 2013.

Analisis hipotesis kedua, data *post-tes standing long jump* dan data *post-tes* hasil *smash* bola voli dilakukan uji koefisien korelasi populasi menunjukkan latihan *standing long jump* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil *smash* bola voli pada siswa ekstrakurikuler putera SMA kelas XI Budi Insani Medan tahun 2013. Analisis hipotesis ketiga, data *post-test overhand simultaneous throw* dan latihan *standing long jump* terhadap peningkatan hasil *smash* bola voli dilakukan uji regresi menunjukkan latihan *overhand simultaneous throw* dan latihan *standing long jump* secara bersamaan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan hasil *smash* pada siswa ekstrakurikuler putera SMA kelas XI Budi Insani Medan tahun 2013.