ABSTRAK

NANANG GUNAWAN. Kontribusi Latihan *Back Hiper Extensi* Dan *Medicine Ball Over Head Throw* Terhadap Hasil *Smash* Bola Voli Pada Ekstrakurikuler SMA Swasta Triyadikayasa Asahan Tahun 2013/2014.
(Pembimbing :BASYARUDDIN DAULAY)
Skripsi Medan :Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED. 2014.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat Kontribusi Latihan *Back Hiper Extensi* Dan *Medicine Ball Over Head Throw* Terhadap Hasil *Smash* Bola Voli Pada Ekstrakurikuler SMA Swasta Triyadikayasa Asahan Tahun 2013/2014.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Sampel yang digunakan sebanyak 10 orang yang diambil dari populasi berjumlah 16 orang dengan menggunakan tehnik *purposive random sampling.* Kemudian sampel diberi perlakuan latihan *back hiper extensi* dan *medicine ball over head throw*.

Hasil pengujian hipotesis pertama diperoleh F_{hitung} 0,0006 dan F_{tabel} 5,32 maka $F_o < F_t$ Berdasarkan criteria pengujian hipotesis yaitu H_o diterima H_a ditolak, maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa "Tidak terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *back hiper extensi* terhadap hasil smash bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMA Triyadikayasa Swasta Asahan Tahun 2014".

Hasil pengujian hipotesis kedua diperoleh F_{hitung} 0,43 dan F_{tabel} 5,32 maka $F_o<F_t$. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_o diterima H_a ditolak, maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa tidak terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *medicine ball over head throw* terhadap hasil smash bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMA Swasta Triyadikayasa Asahan tahun 2014.

Hasil pengujian hipotesis ketiga diperoleh F_{hitung}= 175 dan F_{tabel}= 4,74 maka $F_o > F_t$, Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_o ditolak dan H_a diterima, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *back hiper extensi* dan *medicine ball over head throw* terhadap hasil smash bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMA Swasta Triyadikayasa Asahan tahun 2014.