

## ABSTRAK

**TEGUH ANDRIANTO. Perbedaan Pengaruh Latihan *Double Contact* Dan Latihan *Medicine Ball* Dengan Menggunakan Media Tali Terhadap *Power* Otot Lengan Dan Hasil *Passing* Atas Bola Voli Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa Putra SMA Swasta Daerah Meranti Kabupaten Asahan Tahun Ajaran 2013/2014 .**

**(Pembimbing : ZULFAN HERI)**

**Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED. 2014.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat Perbedaan Pengaruh Latihan *Double Contact* dan Latihan *Medicine Ball* dengan Menggunakan Media Tali terhadap *Power* Otot Lengan dan Hasil *Passing* Atas Bola Voli Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMA Swasta Daerah Meranti Kabupaten Asahan tahun ajaran 2013/2014 .

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Sampel yang digunakan sebanyak 14 orang yang diambil dari populasi berjumlah 14 orang dengan menggunakan tehnik *purposive random sampling*. Kemudian sampel diberi perlakuan latihan *Double contact* dan *Medicine Ball*.

Hasil pengujian hipotesis pertama maka peroleh pengujian hipotesis  $t_{hitung}$  sebesar 3,48. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga  $t_{tabel}$  dengan  $dk = n-1(7-1=6)$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  adalah 1,94, dengan demikian  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $3,48 > 1,94$ ). Hal ini berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara signifikan latihan *Double Contact* berpengaruh terhadap power otot lengan pada pada permainan bola voli dalam kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMA Swasta Daerah Meranti Kabupaten Asahan Tahun 2013/2014

Hasil pengujian hipotesis kedua diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 6,06. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga  $t_{tabel}$  dengan  $dk = n-1(7-1=6)$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  adalah 1,94, dengan demikian  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $6,06 > 1,94$ ). Hal ini berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara signifikan latihan *Medicine Ball* dengan menggunakan media tali berpengaruh terhadap power otot lengan pada pada permainan bola voli dalam kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMA Swasta Daerah Meranti Kabupaten Asahan Tahun 2013/2014.

Hasil pengujian hipotesis ketiga diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 0,5 selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga  $t_{tabel}$  dengan  $dk = n_1 + n_2 - 2(14-2=12)$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  adalah 1,78 dengan demikian  $t_{hitung} < t_{tabel}$

(0,5<1,78). Hal ini berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *Double Contact* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *Medicine Ball* dengan menggunakan media tali terhadap power otot lengan pada permainan bola voli dalam kegiatan ekstrakurikuler siswa Putra SMA Swasta Daerah Meranti Kabupaten Asahan Tahun Ajaran 2013/2014.

Hasil pengujian hipotesis keempat diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 8,23. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga  $t_{tabel}$  dengan  $dk = n-1(7-1=6)$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  adalah 1,94, dengan demikian  $t_{hitung} > t_{tabel}$  (8,23>1,94). Hal ini berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara signifikan latihan *Double Contact* berpengaruh terhadap *passing* atas pada permainan bola voli dalam kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMA Swasta Daerah Meranti Kabupaten Asahan Tahun 2013/2014

Hasil pengujian hipotesis kelima di peroleh  $t_{hitung}$  sebesar 12,68. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga  $t_{tabel}$  dengan  $dk = n-1(7-1=6)$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  adalah 1,94, dengan demikian  $t_{hitung} > t_{tabel}$  (12,68>1,94). Hal ini berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara signifikan latihan *Medicine Ball* dengan menggunakan media tali berpengaruh terhadap *passing* atas pada permainan bola voli dalam kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMA Swasta Daerah Meranti Kabupaten Asahan Tahun 2013/2014

Hasil pengujian hipotesis keenam di peroleh  $t_{hitung}$  sebesar 0,6 selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga  $t_{tabel}$  dengan  $dk = n_1 + n_2 - 2(14-2=12)$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  adalah 1,78 dengan demikian  $t_{hitung} < t_{tabel}$  (0,6<1,78). Hal ini berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *Double Contact* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *Medicine Ball* dengan menggunakan media tali terhadap *passing* atas pada permainan bola voli dalam kegiatan ekstrakurikuler siswa Putra SMA Swasta Daerah Meranti Kabupaten Asahan Tahun Ajaran 2013/2014.