

## ABSTRAK

**HENDRA LESMANA, NIM : 6103321054. “Kontribusi Latihan *Knee Tuck Jump* dan Latihan *Medicine Ball Throw* Terhadap Hasil *Smash* Bola Voli Pada Siswa Putri Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bilah Hilir Tahun 2015”. (Pembimbing Skripsi : Novita )  
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan, 2015.**

Penelitian Ini Bertujuan Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi latihan *Knee tuck jump* dan latihan *Medicine ball throw* Terhadap hasil *smash* bola voli pada siswa putri ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bilah Hilir Tahun 2015. Penelitian ini menggunakan Metode Eksperimen sampel yang digunakan sebanyak 9 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 throw*.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Metode Eksperimen. Sesudah 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 throw* terhadap hasil *smash* bola voli pada siswa putri ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bilah Hilir Tahun 2015. Latihan dilaksanakan selama 6 minggu atau 18 kali pertemuan.

Berdasarkan 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 pada siswa putri ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bilah Hilir Tahun 2015, diperoleh nilai  $r_{hitung} = 0,23$  dan  $r_{tabel} = 5,59$  jadi dengan  $\alpha = 0,05$  ( $F_{hitung} < F_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak jadi latihan *Knee tuck jump* tidak memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil *smash* bola voli pada siswa putri ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bilah Hilir Tahun 2015”.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis kedua yaitu kontribusi latihan *Medicine ball throw* terhadap hasil *smash* bola voli pada siswa putri ekstrakurikuler diperoleh nilai  $F_{hitung} = -7,55$  dan  $r_{tabel} = 5,59$  jadi dengan  $\alpha = 0,05$  ( $F_{hitung} < F_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak jadi latihan *Medicine ball throw* tidak memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil *smash* bola voli pada siswa putri ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bilah Hilir Tahun 2015”.

Berdasarkan hasil Pengujian Hipotesis Ketiga yaitu latihan *Knee tuck jump* dan latihan *Medicine ball throw* memberikan kontribusi yang signifikan secara bersama-sama terhadap hasil *smash* bola voli pada siswa putri ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bilah Hilir Tahun 2015, diperoleh nilai  $r_{hitung} = 0,86$  dengan nilai determinasi 93 %. Sedangkan dari perhitungan harga F diperoleh  $F_{hitung} = 40,14$  serta  $F_{tabel} = 5,14$  dengan  $\alpha = 0,05$  ( $F_{hitung} > F_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis maka penelitian ini menyimpulkan bahwa “Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama dari latihan *Knee tuck jump* dan latihan *Medicine ball throw* terhadap hasil *smash* bola voli pada siswi ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bilah Hilir T.A 2014/2015.