

ABSTRAK

YULANTI M.DUNGGIO, Nim. 831408194 “Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Smash Pada Permainan Bola Voli Siswa Kelas XI MAN Model Gorontalo”. Skripsi Bimbingan Dra.Hj Maryam Rahim,M.Pd dan Suriyadi Datau S.Pd M.Pd

Penelitian ini didasarkan pada kenyataan bahwa pada umumnya teknik pukulan smash pada siswa kelas XI Man Model Gorontalo masih sangat rendah. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian eksperimen ini adalah mengetahui bagaimana pengaruh latihan naik turun bangku terhadap hasil kemampuan smash pada siswa kelas XI MAN Model Gorontalo. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang populasinya adalah seluruh siswa kelas XI Man Model Gorontalo yang berjumlah 210 orang (yang aktif) dari populasi diambil 20 orang sebagai sampel.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah “Terdapat pengaruh latihan naik turun bangku terhadap kemampuan smash pada permainan bola voli”. Langkah awal untuk pengujian hipotesis adalah melakukan uji homogenitas varians terhadap hasil pree-test dan pos-test.

Setelah itu dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji t dengan taraf signifikan 0,05 dan $dk = n - 1$. Dari hasil pengujian menunjukkan bahwa t_{hitung} sebesar 8,78 sedangkan dari daftar distribusi pada $t_{(0,95)(1)}$ diperoleh nilai sebesar 0,529 ternyata harga t_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} berarti hipotesis dalam penelitian ini adalah “terdapat pengaruh latihan naik turun bangku terhadap kemampuan smash pada permainan bola voli” diterima. Dalam hal ini, bahwa latihan naik turun bangku memberikan dampak positif terhadap kemampuan smash pada permainan bola voli.

Saran untuk penelitian ini: di harapkan dapat memberikan manfaat bagi lembaga dan siswa ini guna menambah pengetahuan khususnya dalam bidang metode latihan.

Kata kunci : *Latihan Naik Turun Bangku Dan Kemampuan Smash*