

ABSTRAK

Owan laselo, Nim : 832408034 “Pengaruh Latihan *High Box Jump* Terhadap Peningkatan Ketepatan *Smash* Pada Pemain Bola Voli Putra SMP Negeri 10 Kota Gorontalo”. Skripsi dibawah bimbingan Dra. Nurhayati liputo, M.pd dan Edy.Dharma.P.Duhe, S.Pd M.Pd.

Adapun yang menjadi pokok permasalahan pada penelitian ini, yaitu Pengaruh latihan *high box jump* terhadap peningkatan ketepatan *smasht* Pada pemain bola voli putra SMP Negri 10 kota gorontalo.

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk memperoleh gambaran yang jelas tentang kemampuan siswa dalam kemampuan melakukan *latihan high box jump* pada pemain Bola voli putra SMP Negri 10 kota gorontalo.

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan latihan *high box jump* terhadap peningkatan ketepatan *smash* siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 10 Kota Gorontalo, kemampuan *latihan high box jump* ini dapat meningkat setelah diberikan tindakan dan mencapai hasil sesuai dengan yang diinginkan.

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka diharapkan kepada pelatih/guru sebagai tenaga pendidik agar memperhatikan latihan guna meningkatkan kemampuan siswa pada cabang olahraga bola voli dalam melakukan latihan *high box jump*.

Hipotesis penelitian ada terdapat pengaruh latihan *high box jump* terhadap peningkatan ketepatan *smash* siswa peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 10 Kota Gorontalo. Langkah awal pada pengujian hipotesis adalah teknik statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah uji-t. Uji ini dilakukan setelah selesai melakukan uji homogenitas data terhadap *pre-test* dan *post-test*.

Pada akhir pengujian hipotesis di dapati bahwa $t_{hitung} = 19.71$. nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; dk = n-1 (19-1 =18) di peroleh harga sebesar 1.73. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{table} ($t_{hitung} = 19.71 > t_{tabe\ 1} = 1.73$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; n – 1, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_a dapat di terima karena harga t_{hitung} telah berada di luar daerah penerimaan H_0 .

Kesimpulan penelitian ini adalah“Terdapat pengaruh latihan *high box jump* terhadap peningkatan ketepatan smash pemain bola voli putra SMP Negeri 10 Kota Gorontalo ” dapat diterima.

Kata kunci : *high box jump* dan peningkatan ketepatan *smash*