

## ABSTRAK

I Wayan Mertawidana, Nim : 832 409 017 ‘’ perbandingan latihan *box jump* dan *knee tuck jump* terhadap kemampuan melakukan *smash* dalam permainan bola voli pada siswa kelas X2 SMA tridharma kota gorontalo, skripsi di bawah bimbingan RUSLAN,M.Pd, Dan Edy Dharma P.Duhe S.Pd,M.Pd.adapun yang menjadi pokok permasalahan pada penelitian ini, perbandingan latihan *box jump* dan *knee tuck jump* terhadap kemampuan melakukan *smash* dalam permainan bola voli pada siswa kelas X2 SMA tridharma kota gorontalo.penelitian ini bertujuan untuk mendapat gambaran yang akurat dan ilmiah tentang adanya perbandingan latihan *box jump* dan *knee tuck jump* terhadap kemampuan melakukan *smash* dalam permainan bola voli pada siswa kelas X2 SMA tridharma kota gorontalo, berdasarkan hasil penelitian ini guru/pelatih sebagai tenaga pendidik agar memprhatikan bentuk latihan guna untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan *smash*.hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat perbandingan latihan *box jump* dan *knee tuck jump* terhadap kemampuan melakukan *smash* dalam permainan bola voli pada siswa kelas x2 sma tridharma kota gorontalo.kemudian langkah awal pengujian hipotesis adalah teknik statistik yang di gunakan untuk menguji hipotesis adalah uji T,uji t ini di lakukan setelah uji normalitas data dan homogenitas data pree test dan post test variable  $X_1$  dan variable  $X_2$ .Pada akhir pengujian data/ uji T ternyata terdapat perdingan antara latihan *box jump* dan *knee tuck jump*.dengan hasil uji t variable  $x_1$ . Dari hasil pengujian hasil pre-test dan post-test menunjukkan harga  $t_{hitung}$  sebesar 13,33. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{daftar}$  2.09. Ternyata harga  $t_{hitung}$  telah berada di dalam daerah penerimaan  $H_A$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_A$  diterima dan tidak dapat menerima  $H_o$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *box jump* memiliki pengaruh positif terhadap Peningkatan *power* tungkai pada olahraga bola voli.sedangkan hasil T hitung variable  $X_2$  Dari hasil pengujian hasil pre-test dan post-test

menunjukkan harga  $t_{hitung}$  sebesar 3,69. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{daftar}$  2.09. Ternyata harga  $t_{hitung}$  telah berada di dalam daerah penerimaan  $H_A$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_A$  diterima dan tidak dapat menerima  $H_0$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *knee tuck jump* memiliki pengaruh positif terhadap Peningkatan kemampuan dalam melakukan *smash* pada olahraga bola voli. sehingga hipotesis dalam penelitian ini berbunyi terdapat perbandingan latihan *box jump* dan *knee tuck jump* terhadap kemampuan melakukan *smash* dalam permainan bola voli pada siswa kelas x2 sma tridharma kota gorontalo dapat diterima.

**Kata kunci :*box jump* dan *knee tuck jump*, kekuatan otot tungkai, *smash***