

## ABSTRAK

**Cristivani Nasaru. nim. 832 409 027/2013.** “Pengaruh Latihan *Split Squat Jump* terhadap Peningkatan *Power* Tungkai dan Ketepatan *Smash* dalam olahraga Bola Voli pada Siswa SMA Negeri 1 Tapa”. Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing 1 Risna Podunge, S.Pd, M.Pd dan Pembimbing II Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd.

Pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah Pengaruh Latihan *Split Squat Jump* terhadap Peningkatan *Power* Tungkai dan Ketepatan *Smash* dalam olahraga Bola Voli pada Siswa SMA Negeri 1 Tapa. Tujuan penelitian ini yaitu untuk melihat sejauh mana peningkatan hasil dan pengaruh dari latihan *Split Squat Jump* dalam peningkatan *power* tungkai dan ketepatan *smash*.

Dengan hipotesis penelitian ada pengaruh latihan *split squat jump* terhadap peningkatan *power* tungkai dan ketepatan *smash*. Maka untuk membuktikan hipotesis tersebut dilakukan analisis data statistik. Melalui perhitungan mean, uji normalitas dan homogenitas data. Berdasarkan perhitungan dan hasil penelitian uji t diperoleh harga  $t_{hitung}$  untuk Variabel  $X_1$  adalah -3,22 dan Variabel  $X_2$  adalah -5 dan hasil  $t_{daftar}$  2,005 dengan kriteria pengujian Terima  $H_0$ , jika :  $-t_{(1-1/2\alpha)} < t < t_{(1-1/2\alpha)}$  dengan taraf nyata  $\alpha = 0,05$  atau  $\alpha = 0,01$  dan  $dk = n_1 + n_2 - 2$ . Jadi,  $H_0$  ditolak dan  $H_A$  di terima karena -3,22 berada pada daerah penerimaan  $H_A$ .

Dengan demikian kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *split squat jump* terhadap peningkatan *power* tungkai dan ketepatan *smash* pada siswa SMA Negeri 1 Tapa. Sehingga hipotesis diterima dan terjawab.

Kata kunci: *split squat jump*, *power tungkai*, dan *ketepatan smash*.