

Abstrak

Muhammad Fatrah Hariminggu, Nim.832409132 Pengaruh Pelatihan *Skipping* Terhadap Peningkatan *Power* Otot tungkai dan *Open smash* pada Permainan *Volley ball* Atlet Putera SMA Negeri 1 Tibawa. Adapun yang menjadi pokok permasalahan dalam penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh pelatihan *skipping* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan *open smash* pada permainan *volley ball* atlet putera SMA Negeri 1 Tibawa. Pengujian hipotesis menggunakan teknik statistik dengan uji t dilakukan setelah selesai melakukan uji normalitas dan uji homogenitas data terhadap *pre test* dan *pos test*. Pada akhir pengujian hipotesis ini ternyata hasil pengujian hasil *pre test* dan *post test power* otot tungkai menunjukkan harga t_{hitung} sebesar -7,58 serta hasil *pre-test open smash* menunjukkan harga t_{hitung} sebesar -10,65 sedang dari daftar distribusi t pada taraf nyata 5% diperoleh $t = 2,02$ dengan demikian t_{hitung} lebih kecil dari t_{daftar} atau harga t_{hitung} ternyata berada di luar daerah penerimaan H_0 . Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa H_A diterima dan menolak H_0 . Berdasarkan ulasan diatas terhadap hipotesis dalam penelitian ini adalah Terdapat pengaruh pelatihan *skipping* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada permainan *volley ball* atlet putera SMA Negeri 1 Tibawa, terdapat pengaruh pelatihan *skipping* terhadap kemampuan *open smash* pada Permainan *volley ball* atlet putera SMA Negeri 1 Tibawa, dapat diterima.

Kata Kunci : *Skipping, Power* otot tungkai , *Open smash*