

ABSTRAK

Husin Umar Saleh. NIM 832 409 136. "*Pengaruh Latihan leg press Terhadap peningkatan kemampuan lompat dalam melakukan jump serve pada Permainan Bola Voli Di SMA Negeri 4 Kota Gorontalo*". Pada jurusan Pendidikan Kepeleatihan Fakultas Ilmu - Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo 2013

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat pengaruh latihan *leg press* terhadap peningkatan kemampuan lompat dalam melakukan *jump serve* pada permainan Bola Voli di SMA Negeri 4 Kota Gorontalo?. Sedangkan tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *leg press* terhadap peningkatan kemampuan lompat dalam melakukan *jump serve* pada permainan bola voli di SMA Negeri 4 Kota Gorontalo.

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan diperoleh harga X^2_{hitung} sebesar 0,175 lebih. Sedangkan dari daftar distribusi chi - kuadrat pada tingkat kepercayaan $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan $(dk) = k - 1$ diperoleh $X^2_{(0,95)(1)} = 3,84$. Ternyata harga X^2_{hitung} lebih kecil dari X^2_{daftar} , sehingga dapat disimpulkan bahwa data hasil penelitian untuk memilikivarians populasi yang homogen.

Dari hasil pengujian yang pertama diperoleh harga t_{hitung} sebesar 10,22, sedangkan t_{daftar} diperoleh sebesar 2,02 (daftar terlampir). Ternyata harga t_{hitung} lebih kecil dari t_{daftar} , atau harga t_{hitung} telah berada di luar daerah penerimaan H_0 sehingga dapat disimpulkan bahwa H_1 ditolak dan menerima H_1 . Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh positif antara latihan *Legg press* terhadap kemampuan servis atas pada permainan bola voli di Sekolah Menengah Pertama (SMA) Negeri 4 Kota Gorontalo.

Kata Kunci : *Pengaruh Latihan leg press Terhadap peningkatan kemampuan lompatan dalam melakukan jump serve pada Permainan Bola Voli Di SMA Negeri 4 Kota Gorontalo*