

## ABSTRAK

**Ovan Suleman. nim. 832 409 021/2014.** “Pengaruh Latihan *Stadium Hops* terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai dan Ketepatan *Smash* dalam olahraga Bola Voli pada Siswa SMA Negeri 1 Tibawa”. Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing 1 Drs. Sarjan Mile, MS dan Pembimbing II Suryadi Datau, S.Pd, M.Pd.

Penelitian ini bermaksud untuk meneliti tentang Pengaruh Latihan *Stadium Hops* terhadap Peningkatan peningkatan *power* otot tungkai dan ketepatan *smash* dalam Olahraga Bola Voli pada siswa SMA Negeri 1 Tibawa. Dengan tujuan penelitian yaitu untuk melihat sejauh mana peningkatan hasil dan pengaruh dari latihan *Stadium Hops* dalam peningkatan *power* tungkai dan ketepatan *smash*.

Dari data hasil penelitian telah teruji secara teori dan praktek dengan hasil melalui perhitungan mean, uji normalitas dan homogenitas data. Berdasarkan perhitungan dan hasil penelitian uji t diperoleh harga  $t_{hitung}$  untuk Variabel  $Y_1$  adalah 45 dan Variabel  $Y_2$  adalah 22.43 dan hasil  $t_{daftar}$  1.725 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 45 dan 22.43 berada pada daerah penerimaan  $H_a$ .

Dengan demikian kesimpulan dari penelitian *stadium hops* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan ketepatan *smash* dalam Olahraga Bola Voli pada siswa SMA Negeri 1 Tibawa.

Kata kunci: *Stadium Hops, Power Tungkai, dan Ketepatan Smash.*