

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.*