

## ABSTRAK

**NOPRIYANTI SOGA, Nim. 832 409 093 (Skripsi 2014) “ Pengaruh Pelatihan *Medicine Ball Exercise* Terhadap Peningkatan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa SMK Negeri 1 Batudaa ”.** Skripsi, Program Studi S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragan Universitas Negeri Gorontalo.

Masalah yang ditemukan dalam penelitian pada permainan bola voli di SMK Negeri 1 Batudaa yakni Apakah terdapat pengaruh latihan *medicine ball exercise* terhadap peningkatan smash dalam permainan bola voli pada SMK Negeri I Batuda'a? Penelitian ini bertujuan untuk dapat mengetahui secara nyata latihan *medicine ball exercise* berpengaruh terhadap peningkatan smash dalam permainan bola voli atau mungkin tidak memiliki pengaruh sama sekali.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan latihan *medicine ball exercise* terhadap peningkatan smash pada permainan bola voli. Eksperimen penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 1 Batudaa tepatnya pada siswa kelas XI adapun jumlah sampel penelitian sebanyak 20 orang siswa. Adapun permasalahan yang diteliti yaitu apakah penerapan latihan *medicine ball exercise* dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan smash pada permainan bola voli. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa treatment yaitu dengan menerapkan latihan *medicine ball exercise* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan smash pada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Batudaa. Hal ini ditunjukkan dari hasil uji t test diperoleh nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari nilai  $t_{tabel}$  dimana nilai  $t_{hitung}$  sebesar 4.25, sedangkan nilai  $t_{tabel}$  2.539. Nilai  $t_{tabel}$  tersebut berdasarkan pada jumlah derajat kebebasan (dk) yaitu 19 dengan taraf signifikan ( $\alpha$ ) 0.01 atau tingkat kepercayaan 99%. Dengan demikian, hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan dan dapat disimpulkan bahwa penggunaan latihan *medicine ball exercise* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan smash.

**Kata Kunci :** Peningkatan Smash, Permainan Bola Voli, Latihan *Medicine Ball Exercise*.