

ABSTRAK

ANDRIAN USMAN, NIM. 832 410 014. “Pengaruh latihan *Squat* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli Pada Team Bola Voli Putra SMA Negeri 1 TAPA” Pembimbing I Risna Podungge S.Pd.,M.Pd dan Pembimbing II Ruslan,S.Pd.,M.Pd .

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Squat* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli Pada Team Bola Voli Putra SMA Negeri 1 TAPA. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dilakukan di SMA Negeri 1 TAPA Tahun 2014. Populasinya adalah seluruh Team bola voli putra SMA Negeri 1 TAPA yang berjumlah 20 orang dan sampel seluruh Team bola voli putra SMA Negeri 1 TAPA yang berjumlah 20 orang

Variabel yang dikaji dalam penelitian ini meliputi 2 variabel yaitu variabel bebas Latihan *Squat* dan variabel terikat adalah Kemampuan *Smash*, Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu metode eksperimen .

Dari hasil pengujian Pre-test dan post-test menunjukkan Hasil pengujian di peroleh $t_{hitung} = 16,0372$ nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$ di peroleh harga sebesar 1,729. dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_a dapat diterima , sehingga Kesimpulan dari penelitian ini dinyatakan “Terdapat Pengaruh Latihan *Squat* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli Pada Team Bola Voli Putra SMA Negeri 1 TAPA”

Kata Kunci : *Latihan Squat Dan Kemampuan Smash*

ABSTRAC

ANDRIAN USMAN, NIM. 832 410 014. "Effect of exercise *Squat* Against *Smash* Ability In Games Volleyball Team Volley ball Men In SMA State 1 TAPA" Risna Podungge., S.Pd.,M.Pd Supervisor I and Supervisor II Ruslan.,S.Pd.,M.Pd

The purpose of this study was to determine the effect of exercise *Squat* Against *Smash* Ability In Games Volleyball Team Volley ball Men In SMA State 1 TAPA. This research is conducted experiments in SMA State 1 TAPA 2014. Population is the entire men's volley ball Team SMA State 1 TAPA totaling 20 people and sample is the entire men's volley ball Team SMA State 1 TAPA totaling 20 people.

The variables that were examined in this study include 2 variabe *Squat* Exercise is a free variable and dependent variable is the ability of *Smash*, the data collection method used was experimental method.

From the test results pre-test and post-test showed testing in $t_{count} = 16.0372$ t_{table} value at $\alpha = 0.05$ was obtained at the price of 1.729. thus t_{count} than t_{table} , Based on testing criteria that reject H_0 : if $t_{count} > t_{table}$ at $\alpha = 0.05$, therefore the alternative hypothesis or H_a accep table, so the conclusion of the study stated "There *Squat* Exercise Effect Against *Smash* Ability in Games Volley ball Team Volleyball Men in SMA State 1 TAPA"

Keywords: *Exercise Squat And Capabilities Smash*

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

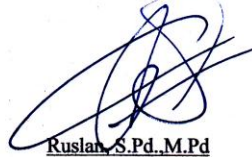
Pembimbing I



Risna Podungge, S.Pd.,M.pd

Nip. 197107212002122001

Pembimbing II



Ruslan, S.Pd.,M.Pd

Nip.197808172005011003

Mengetahui

KETUA JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA



Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd

Nip. 195709021982032001