

# PENGARUH LATIHAN SQUAT TRUST TERHADAP KEMAMPUAN MELAKUKAN SMASH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS X SMK NEGERI 4 GORONTALO

Rosihan Anwar<sup>1)</sup>, Ruskin<sup>2)</sup>, Marsa Lie Tumbal<sup>3)</sup>

<sup>1</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Rosihan Anwar)

[rosihan\\_kepelatihan2010@ung.ac.id](mailto:rosihan_kepelatihan2010@ung.ac.id)

<sup>2</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ruskin)

[ruskin@yahoo.co.id](mailto:ruskin@yahoo.co.id)

<sup>3</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Marsa Lie Tumbal)

[marsalie@yahoo.co.id](mailto:marsalie@yahoo.co.id)

## **Abstrak**

Rosihan Anwar. 2015. *Pengaruh Latihan Squat Trust Terhadap Kemampuan Melakukan Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas X SMK Negeri 4 Gorontalo*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu-Ilmu kesehatan Dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I. Drs. Ruskin, M.Pd dan Pembimbing II. Marsa Lie Tumbal. S.Pd, M.Pd.

Penelitian ini didasarkan pada kenyataan bahwa pada umumnya teknik pukulan smash pada siswa putra kelas X SMK Negeri 4 Gorontalo masih sangat rendah. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian eksperimen ini adalah mengetahui bagaimana pengaruh latihan squat trust terhadap hasil kemampuan smash pada siswa putra kelas X SMK Negeri 4 Gorontalo. Penelitian merupakan penelitian eksperimen yang populasinya adalah seluruh siswa putra kelas X SMK Negeri 4 Gorontalo yang berjumlah 80 orang ( yang aktif ) dari populasi diambil 20 orang sebagai sampel.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah “Terdapat pengaruh latihan squat trust terhadap kemampuan smash dalam permainan bola voli”. Langkah awal untuk menguji hipotesis adalah melakukan uji homogenitas varians terhadap hasil pre-test dan post-test.

Setelah itu dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji t dengan taraf signifikan 0.05 dan  $dk = n - 1$ . Dari hasil pengujian menunjukkan bahwa  $t_{hitung}$  sebesar 8.78 sedangkan dari daftar distribusi pada  $t_{(0,95)(1)}$  diperoleh nilai sebesar 0.529 ternyata harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{daftar}$  berarti hipotesis dalam penelitian ini adalah “Terdapat pengaruh latihan Squat Trust terhadap kemampuan melakukan Smash Pada permainan bola voli” diterima. Dalam hal ini, bahwa latihan squat trust memberikan dampak positif terhadap kemampuan smash pada permainan bola voli. Saran untuk meneliti ini : diharapkan dapat memberikan manfaat bagi lembaga dan siswa ini guna menambah pengetahuan khususnya dalam bidang metode latihan.

**Kata Kunci:** Latihan Squat Trust Dan Kemampuan Smash

# EFFECT OF EXERCISE SQUAT TRUST AGAINST ABILITY TO SMASH IN GAMES MEN'S VOLLEYBALL CLASS X STUDENTS OF SMK NEGERI 4 GORONTALO

Rosihan Anwar<sup>1)</sup>, Ruskin<sup>2)</sup>, Marsa Lie Tumbal<sup>3)</sup>

<sup>1</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Rosihan Anwar)

[rosihan\\_kepelatihan2010@ung.ac.id](mailto:rosihan_kepelatihan2010@ung.ac.id)

<sup>2</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ruskin)

[ruskin@yahoo.co.id](mailto:ruskin@yahoo.co.id)

<sup>3</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Marsa Lie Tumbal)

[marsalie@yahoo.co.id](mailto:marsalie@yahoo.co.id)

## **Abstract**

*Rosihan Anwar . 2015. Effect of Exercise Squat Trust Against Ability To Smash In Games Men's Volleyball Class X Students of SMK Negeri 4 Gorontalo . Thesis , Department of PendidikanKepelatihan Sports , Sports Coaching Education Department , Faculty of Health Sciences and Sport , University of Gorontalo . Supervisor I. Drs . Ruskin , Pd and Supervisor II.Marsa Lie Tumbal . S.Pd , M.Pd.*

*The study was based on the fact that in general smash stroke technique on male students of class X SMK 4 Gorontalo is still very low . This study was an experimental study . Goals to be achieved in this experimental study was to determine the influence of the squat exercise trust the results of the students' ability to smash the son of class X SMK Negeri 4 Gorontalo . An experimental research study population was all students of class X SMK son 4 Gorontalo , amounting to 80 people ( active ) of the population of 20 people were taken as samples .*

*The hypothesis in this study was " There squats latihan influence trust in the ability of a smash in volleyball games " . Rare early to test the hypothesis is to test the homogeneity of variance on the pre-test and post-test .*

*After that is done hypothesis testing using t test with significance level of 0.05 and  $df = n - 1$  . From the test results showed that thitung 8.78 while the distribution list on  $t ( 0.95 ) ( 1 )$  obtained a value of 0529 ternyata tcount price more of tdaftar means hypothesis in this study was " There Squat exercise influence on the ability to perform Smash Trust in the game of volleyball " acceptable . In this case , that the squat exercise trusts have a positive impact on the ability to smash in volleyball games . Suggestions for researching this : it is expected to provide benefits to the institution and the student is to increase knowledge , especially in the field of training methods .*

**Keywords :** Exercise Squat Trust And Capabilities Smash