

PERBEDAAN PENGARUH ANTARA LATIHAN BOX DRILL DAN STANDING JUMP TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN SMASH PADA PERMAINAN BOLA VOLI SISWA SMK ALMAMATER TELAGA PUTRA

Usman Dunggio¹⁾, Ruslan²⁾, Edy Dharma P. Duhe³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Usman Dunggio)
usmanD_kepelatihan2011@ung.ac.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ruslan)
chong.voli@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Edy Dharma P. Duhe)
edyduhe@gmail.com

Abstrak

USMAN DUNGGIO. Perbedaan Pengaruh antara Latihan Box Drill dan Standing Jump Terhadap Peningkatan Ketepatan Smash pada Permainan Bola Voli Siswa SMK Almamater Telaga Putra.. Skripsi. Gorontalo : Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo, 2015.

Tujuan dari penelitian ini adalah 1). Untuk mengetahui pengaruh latihan box drill terhadap peningkatan ketepatan smash pada olahraga bola voli siswa SMK almamater telaga putra. 2). Untuk mengetahui latihan standing jump terhadap peningkatan ketepatan smash pada olahraga bola voli siswa SMK almamater telaga putra. 3). Untuk mengetahui perbedaan antara latihan box drill dan standing jump terhadap peningkatan ketepatan smash pada olahraga bola voli siswa SMK almamater telaga putra

Instrumen penelitian ini menggunakan waktu, dan uji normalitas menggunakan uji liliefors. Uji homogenitas data menggunakan varians terbesar dan varians terkecil untuk mendapatkan H_0 diterima dan H_1 ditolak. Uji Hipotesis penelitian Menggunakan uji t dengan taraf signifikan 0,05.

Berdasarkan hasil analisis statistika diperoleh untuk hipotesis pertama t_{hitung} sebesar 2,52. nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; $dk = n-1$ ($10-1 = 9$) diperoleh sebesar 1,812. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} = 2,52 > t_{tabel} = 1,812$). sehingga bisa ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan box drill terhadap peningkatan ketepatan smash pada permainan bola voli siswa SMK almamater telaga putra. untuk hipotesis dua t_{hitung} sebesar 3,10. nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; $dk = n-1$ ($10-1 = 9$) diperoleh sebesar 1,812. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} = 3,10 > t_{tabel} = 1,812$) sehingga bisa ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan Standing Jump terhadap peningkatan ketepatan smash pada permainan bola voli siswa SMK almamater telaga putra. dan hipotesis ketiga t_{hitung} sebesar 2,29. nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; $dk = n-1$ ($10-1 = 9$) diperoleh sebesar 2,22. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} = 2,29 > t_{tabel} = 2,22$). sehingga bisa ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan antara latihan box drill dan standing jump terhadap peningkatan ketepatan smash pada permainan bola voli siswa SMK almamater telaga putra.

Keyword : Box Drill, Ketepatan Smash, Standing Jump,

**THE EFFECT OF THE DIFFERENCE BETWEEN BOX EXERCISE
DRILL AND STANDING JUMP SMASH AGAINST INCREASED
ACCURACY IN VOLLEYBALL GAMES SMK STUDENTS
ALMAMATER PONDS SON THESIS**

Usman Dunggio¹⁾, Ruslan²⁾, Edy Dharma P. Duhe³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Usman Dunggio)
usmanD_kepelatihan2011@ung.ac.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ruslan)
chong.voli@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Edy Dharma P. Duhe)
edyduhe@gmail.com

Abstract

USMAN DUNGGIO. The effect of the difference between Box Exercise Drill and Standing Jump Smash Against Increased Accuracy in Volleyball Games SMK Students Almamater Ponds Son Thesis. Gorontalo: Sports Coaching Education Department, Faculty of Health Sciences and Sports, State University of Gorontalo, 2015.

The purpose of this study is 1). To determine the effect of exercise drill box to increase the accuracy of the sport volleyball smash vocational students lake son's alma mater. 2). To find out the exercise standing jump to increased accuracy in sports volleyball smash vocational students lake son's alma mater. 3). To know the difference between the exercise drill and standing box jump to increased accuracy in sports volleyball smash vocational students alma mater lake son

Based on statistical analysis of the results obtained for the first hypothesis thitung 2.52. ttebel value at $\alpha = 0.05$; $dk = n-1$ ($10-1 = 9$) were obtained for 1,812. Thus thitung greater than ttebel ($t = 2.52 > ttebel = 1.812$). so that it can be concluded that there are significant drill box exercise to increase accuracy in a game of volleyball smash vocational students lake son's alma mater. for two thitung hypothesis of 3.10. ttebel value at $\alpha = 0.05$; $dk = n-1$ ($10-1 = 9$) were obtained for 1,812. Thus thitung greater than ttebel ($t = 3.10 > ttebel = 1.812$) so that it can be concluded that there are significant Jump Standing exercise to increase the accuracy of the smash in volleyball games vocational students lake son's alma mater. and the third hypothesis thitung 2,29. ttebel value at $\alpha = 0.05$; $dk = n-1$ ($10-1 = 9$) obtained 2,22. Thus thitung greater than ttebel ($t = 2.29 > ttebel = 2.22$). so that it can be concluded that there is a difference between the exercise drill and standing box jump to increased accuracy smash in volleyball games vocational students lake son's alma mater.

Keyword: Box Drill, Accuracy Smash, Standing Jump