

LEMBAR PENGESAHAN

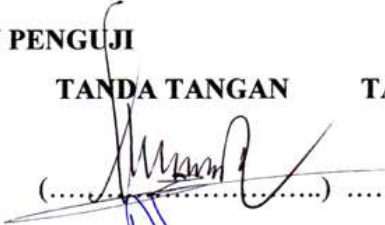
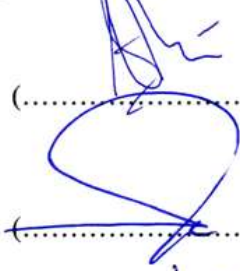


Skripsi yang berjudul : “Perbedaan Pengaruh Antara Latihan Single leg speed hop dan Double leg speed hop Terhadap Peningkatan Smash Pada Permainan Bola Voli Siswa Kelas VIII SMP Negeri I Limboto”

Oleh

LIWUS PAKAYA
NIM: 832 411 054

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji
pada tanggal 3 Desember 2015

DEWAN PENGUJI

NAMA	TANDA TANGAN	TANGGAL
1. <u>Drs. Ruskin, M.Pd</u> NIP. 19571231 198603 1 026	
2. <u>Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd</u> NIP. 19570902 198203 2 001	
3. <u>Drs. Sarjan Mile, MS</u> NIP. 19610508 198703 1 003	
4. <u>Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19810615 200812 1 001	

Gorontalo, Desember 2015

MENGETAHUI
DEKAN FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN



Dr. LINTJE BOEKOESOE. M.Kes
NIP. 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Pakaya, Liwus. 2015. “Perbedaan Pengaruh Antara Latihan *Single leg speed hop* dan *Double leg speed hop* Terhadap Peningkatan *Smash* Pada Permainan Bola Voli Siswa Kelas VIII SMP Negeri I Limboto”. Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing 1 Drs. Sarjan Mile, MS dan Pembimbing II Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti seberapa besar pengaruh yang diberikan oleh latihan *double leg speed hop* dan *single leg speed hop* terhadap peningkatan siswa Kelas VIII SMP Negeri I Limboto dan membedakan latihan mana yang lebih besar sumbangsinya terhadap *power* tungkai dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang selama 2 bulan dengan volume latihan 3 kali dalam seminggu dan menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pre test and post test design*..

Setelah dilakukan analisis data statistic penelitian baik uji normalitas maupun homogenitas datanya normal dan berasal dari populasi yang homogeny. selanjutnya Hasil pengujian untuk latihan *single leg speed hops* diperoleh $t_{hitung} = 18.11$. nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; $dk = n-1$ ($20-1=19$) diperoleh harga sebesar 1,729 Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} ($t_{hitung}= 18.11 > t_{daftar} = 1.729$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : jika $t_{hitung} > t_{daftar}$ pada $\alpha = 0,05$; $n-1$. Kemudian hasil untuk *double leg speed hops* yaitu $t_{hitung}= 24$. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} ($t_{hitung}= 18.11 > t_{daftar} = 1.729$). Oleh karena itu hipotesis alternative atau H_a dapat diterima, karena keduanya memberikan pengaruh.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *Single leg Speed hop* dan *double leg speed hops* dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan *smash* pada permainan bola voli siswa SMP Negeri I Limboto dan yang lebih memberikan sumbangan positif dalam penelitian ini adalah latihan *double leg speed hops*.

Kata kunci: *latihan Single leg Speed hop, Double Leg Speed Hops dan Smash*

ABSTRACT

Pakaya, Liwus. 2015. "Effect Difference Between Single leg speed exercises Double leg hops and hop Against Increased speed Smash On Games Volleyball Class VIII students of Junior High School I Limboto". Thesis, Department of Sports Coaching Education, Faculty of Sports and Sports, State University of Gorontalo. Supervisor I Drs. Sarjan Mile, MS and Supervisor II Edy Putra Dharma Duhe, S.Pd, M.Pd.

This study aims to investigate how much influence given by the exercise of double leg speed hop and single leg speed hop to increased grade students of Junior High School I Limboto and distinguish the practice where greater sumbangsinya to power a limb with a total sample of 20 people for 2 months the volume of exercise 3 times a week and using experimental research methods research design with one group pre test and post test design ..

After analyzing the statistical data research both normality and homogeneity test data derived from normal and homogeneous population. The next test results for the training single leg hops speed obtained $t = 18:11$. t_{table} value at $\alpha = 0.05$; $dk = n-1$ ($20-1 = 19$) obtained a price of 1,729 Thus t_{hitung} greater than t_{daftar} ($t = 18:11 > t_{daftar} = 1,729$). Based on testing criteria that reject H_0 : if $t_{hitung} > t_{daftar}$ at $\alpha = 0.05$; $n-1$. Then proceeds to double leg hops speed is $t = 24$. Thus t_{hitung} greater than t_{daftar} ($t = 18:11 > t_{daftar} = 1,729$). Therefore the alternative hypothesis or H_a is acceptable, since both influence.

It can be concluded that exercise Speed Single leg and double leg hops hops speed can give effect to an increase in the smash in volleyball games I Limboto Junior High School students and more make a positive contribution in this study is a double leg speed workout hops.

Keywords: Single leg exercises hop Speed, Speed Double Leg Hops and Smash