

ABSTRAK

MOHAMAD RESA PODU . Nim : 832 409 011 Skripsi “ **PENGARUH LATIHAN *FRENCH PRESS* TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN SMASH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA SMA NEGERI 2 KWANDANG.** Suatu penelitian pada siswa SMA NEGERI 2 KWANDANG. Dibimbing oleh IbuNur Hayati Liputo, M.Pd, dan Bapak Drs Ahmad Lamusu, M.Pd. Penelitian pada cabang bola voli sangatlah penting untuk meningkatkan prestasi olahraga, alasannya bola voli merupakan olahraga yang sangat populer. Penelitian didasarkan pada kenyataan bahwa umumnya kemampuan *pukulan smash* pada permainan bola voli siswa SMA Negeri 2 Kwandang masih relative rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui berapa besar pengaruh latihan *french Press* terhadap kemampuan *pukulan smash*.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang populasinya sebanyak 200 orang siswa SMA Negeri 2 Kwandang . maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini sebanyak 200 siswa SMA Negeri 2 Kwandang.

Hipotesis penelitian adalah terdapat pengaruh latihan *french press* terhadap kemampuan pukulan *smash* pada permainan bola voli siswa SMA Negeri 2 Kwandang. Langkah awal pada pengujian hipotesis adalah Teknik statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah uji – t. Uji ini dilakukan setelah selesai melakukan uji homogenitas data terhadap *per-test* dan *post-test*.

Dari hasil pengujian *pre-test* dan *post-test* menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 6,83 sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} 2.09. Harga t_{hitung} telah berada di daerah penerimaan H_A dengan demikian dapat disimpulkan H_A diterima dan tidak dapat menerima H_o . Jadi disimpulkan bahwa latihan dengan menggunakan latihan *french press* memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan pukulan *smash*.

Kata Kunci : Latihan *Frech Press* kemampuan pukulan smash dalam bola voli.