

Susan Helmy Windu Tanawa, (2010) : Pengaruh Latihan *Incline Hops* dan *Back Kick* Terhadap Kemampuan *Smash* Semi dalam Permainan Bola Voli Pada Pemain Putra PBV. Tunas BNI'46 Semarang Tahun 2010.

Permasalahan muncul dalam penelitian ini yaitu:1). Apakah ada Perbedaan pengaruh antara latihan *Incline Hops* dan *Back Kicks* terhadap kemampuan *smash* semi dalam permainan bola voli, 2). Manakah yang lebih baik antara latihan *Incline Hops* dan latihan *Back Kicks* terhadap kemampuan *smash* semi dalam permainan bola voli pada pemain putra Persatuan Bola Voli (PBV) Tunas BNI'46 Semarang tahun 2010?

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen, populasi yang digunakan adalah pemain putra PBV. Tunas BNI'46 Semarang tahun 2010 sebanyak 26 pemain, karena jumlah sampel kurang dari 100 maka seluruh populasi digunakan sebagai sampel. Metode pengolahan data menggunakan penghitungan-penghitungan statistik deskriptif dan untuk menguji hipotesis menggunakan uji t, selain itu juga untuk mengetahui latihan yang lebih berpengaruh terhadap hasil *smash* semi menggunakan uji beda *mean* dengan membandingkan kedua *Mean* kelompok tersebut.

Hasil penelitian berdasarkan penghitungan statistik pre-test *smash* Semi pada kelompok 1 sebesar 458, *Mean* 35.23, dan post-test kelompok I adalah sebesar 657 dengan *Mean* 50.54. Sedangkan Pre-test *smash* Semi pada kelompok eksperimen II diperoleh sebesar 457, *Mean* 35.15 dan post-test Kelompok II 652 dengan *Mean* 50.15. Berdasarkan hasil penghitungan statistik tes akhir diperoleh t-hitung 0.073 lebih kecil dari t-tabel 2.179 dengan taraf signifikansi 5 % dan dengan demikian tidak ada perbedaan pengaruh yang berarti. Penghitungan hasil *Mean different* kelompok eksperimen 1 15.51 lebih besar daripada peningkatan hasil kelompok eksperimen 2 yaitu sebesar 15. Maka, kelompok eksperimen 1 memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap hasil kemampuan *smash* semi pada pemain putra PBV. Tunas BNI'46 Semarang Tahun 2010.

Kesimpulan yang diperoleh berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yaitu bahwa tidak ada perbedaan pengaruh latihan *Incline Hops* dan latihan *Back Kicks* terhadap hasil *Smash* semi pada pemain putra PBV. Tunas BNI'46 Semarang tahun 2010. Pengaruh yang lebih baik terhadap hasil *smash* semi yaitu latihan *Incline Hops*. Saran yang diberikan berdasarkan kesimpulan: 1) Karena tidak ada perbedaan maka kedua bentuk latihan Bagi para pelatih Bola Voli dalam membina kemampuan agar disarankan untuk menggunakan latihan *Incline Hops*, 2) Bagi peneliti lain yang tertarik dengan permasalahan ini disarankan untuk meneliti kembali dengan memperhatikan kelemahan-kelemahan yang ada.