

## SARI

**Hestu Probo Atmojo, 2010.** Pengaruh Latihan *Split Squat Jump* dan *Tuck Jump With Heel Kick* Terhadap Kemampuan *Smash* Normal Bola Voli Pada Pemain Putri Klub Monica Kabupaten Semarang Tahun 2010. Skripsi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Rumusan Masalah dalam penelitian ini adalah : 1)Apakah ada pengaruh latihan *split squat jump* terhadap kemampuan *smash* normal bola voli pada pemain putri klub Monica Kabupaten Semarang tahun 2010?, 2)Apakah ada pengaruh latihan *tuck jump with heel kick* terhadap kemampuan *smash* normal bola voli pada pemain putri klub Monica Kabupaten Semarang tahun 2010?, 3)Apakah ada perbedaan antara latihan *split squat jump* dengan *tuck jump with heel kick* terhadap kemampuan *smash* normal bola voli pada pemain putri klub Monica Kabupaten Semarang tahun 2010?. Tujuan penelitian ini adalah : 1)Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *split squat jump* terhadap kemampuan *smash* normal bola voli pada pemain putri klub Monica Kabupaten Semarang tahun 2010, 2)Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *tuck jump with heel kick* terhadap kemampuan *smash* normal bola voli pada pemain putri klub Monica Kabupaten Semarang tahun 2010, 3)Untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara latihan *split squat jump* dengan *tuck jump with heel kick* terhadap kemampuan *smash* normal bola voli pada pemain putri klub Monica Kabupaten Semarang tahun 2010.

Populasi penelitian adalah pemain putri klub Monica Kabupaten Semarang tahun 2010 sebanyak 20 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Variabel dalam penelitian ini yaitu latihan *split squat jump* dan *tuck jump with heel kick* sebagai variabel bebas dan kemampuan *smash* normal bola voli sebagai variabel terikat. Metode pengumpulan data menggunakan metode eksperimen. Metode analisis data menggunakan rumus *t-test*.

Hasil analisis data *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen I yang diberi latihan *split squat jump* diperoleh  $t_{hitung} = 2,415 > t_{tabel} = 2,262$ . Analisis data *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen II yang diberi latihan *tuck jump with heel kick* diperoleh  $t_{hitung} = 3,113 > t_{tabel} = 2,262$ , berarti latihan *split squat jump* dan *tuck jump with heel kick* berpengaruh terhadap kemampuan *smash* normal bola voli pada pemain putri klub Monica Kabupaten Semarang tahun 2010. Hasil analisis data *post-test* kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II diperoleh  $t_{hitung} = 0,293 > t_{tabel} = 2,262$  berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan *split squat jump* dan *tuck jump with heel kick* terhadap kemampuan *smash* normal bola voli pada pemain putri klub Monica Kabupaten Semarang tahun 2010.

Simpulan dari penelitian ini adalah latihan *split squat jump* dan *tuck jump with heel kick* sama-sama berpengaruh terhadap kemampuan *smash* normal bola voli, tetapi tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua latihan tersebut. Penulis dapat mengajukan saran : 1)Melatih kondisi fisik untuk menunjang kemampuan *smash* normal sebaiknya menggunakan latihan *split squat jump*,

2)Memberikan latihan kondisi fisik untuk menunjang hasil *smash* normal menggunakan latihan *tuck jump with heel kick* sebagai suatu bentuk variasi latihan agar kegiatan latihan tidak terkesan monoton dan membosankan, 3)Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi pada penelitian yang berkaitan dengan peningkatan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *smash* normal.

