

Pengaruh Latihan *Skip Thigh Lift* Terhadap Kemampuan *Smash* dalam Permainan Bola Voli pada Siswa SMP Plus Darul Husna Ambalawi Palibelo Kabupaten Bima

Fajrin¹, Furkan¹, Suherman¹

¹STKIP Taman Siswa Bima

fajrin_ambalawi46@gmail.com

Artikel Info

Tanggal Publikasi

2018-12-30

Kata Kunci

Skip Thight Lift

Kemampuan *Smash*

Permainan Bola Voli

SMP Plus Darul

Husna

Abstrak

Latihan *Skip Thight Lift* sangat dibutuhkan dalam beberapa cabang olahraga yang membutuhkan dalam kemampuan melakukan gerakan-gerakan dan kelincahan, misalnya pukulan (*Smash*) dalam permainan bola voli. *Smash* adalah gerakan memukul bola yang dilakukan dengan kuat dan keras serta jalannya bola cepat, tajam dan menukik. *Smash* merupakan gerakan memukul bola dengan keras dengan arah menukik dan mematikan. Oleh karena pentingnya latihan dalam setiap aktifitas olahraga, maka penulis bermaksud melakukan penelitian mengenai pengaruh latihan *Skip Thight Lift* terhadap kemampuan *Smash* pada permainan bola voli. Rumusan masalah penelitian yang diajukan dalam penelitian ini adalah: “apakah ada pengaruh latihan *Skip Thight Lift* terhadap kemampuan *Smash* pada permainan bola voli Siswa *SMP PLUS Darul Husna Ambalawi*? Jenis penelitian yang digunakan adalah dalam penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Penggunaan metode eksperimen dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah latihan *Skip Thight Lift* berpengaruh terhadap kemampuan *Smash*. Dengan jumlah populasi siswa putra sebanyak 54 dan diambil sampel sebanyak 22 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah Dokumenter dan Teknik tes Perbuatan dan Observasi. Menggunakan teknik analisa data dengan rumus *Regresi Linear Sederhana*. Setelah mendapat nilai t diperoleh nilai t hitung sebesar = 8,5167 dengan taraf signifikansi 5% dengan populasi 22, kemudian nilai f-tabel = 2,074, Nilai t hitung lebih besar dari pada t tabel ($8,5167 > 2,074$) pada taraf signifikan 5%. Dari hasil analisis data di atas, maka diperoleh kesimpulan bahwa, terdapat pengaruh pengaruh *Skip Thight Lift* terhadap kemampuan *Smash* pada permainan bola voli siswa *SMP PLUS Darul Husna Ambalawi Kabupaten Bima*. Hal ini dapat dilihat dari nilai $t_{hitung} = 8,5167 > t_{tabel} = 2,074$ pada taraf signifikan 5%. Dengan demikian menerima hipotesis nihil yang berbunyi; Ada pengaruh *Skip Thight Lift* terhadap kemampuan *Smash* pada permainan bola voli siswa *SMP PLUS Darul Husna Ambalawi*”, Diterima.

PENDAHULUAN

Olahraga Bola Voli tidak lepas dari pembinaan dalam latihan. Agar dapat mencapai prestasi yang optimal dalam olahraga Bola Voli diperlukan program latihan dalam melakukan latihan setiap harinya. Di dalam pembinaan prestasi olahraga Bola Voli tidak berbeda dengan cabang olahraga yang lain, ada beberapa aspek yang harus dipenuhi yaitu aspek latihan jasmani, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental. Makin tinggi latihan *Skip Thigh lift* terhadap peningkatan prestasi bola voli,

Kondisi fisik merupakan salah satu syarat yang dipergunakan dalam mencapai suatu prestasi untuk menghasilkan puncak prestasi pada siswa dalam bidang olahraga, khususnya olahraga bola voli, sehingga perlu adanya penerapan fisik yang terprogram secara sistematis. Persiapan fisik harus dipertimbangkan sebagai unsur yang diperlukan dalam latihan guna mencapai prestasi tertinggi. Kondisi fisik adalah salah satu prasarat yang diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai dasar landasan, titik tolak awalan olahraga prestasi. Latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik. Cabang olahraga Bola Voli menuntut para pemainnya untuk bergerak, berlari, melompat sehingga menuntut daya tahan tubuh disamping itu juga dituntut kecerdikan, ketelitian, dan kecepatan bertindak dan kerja sama dengan anggota tim. Salah satu bentuk kegiatan dan model latihan yang dapat dilakukan untuk

meningkatkan kondisi fisik dan tingkat kesegaran jasmani I Husna adalah dengan Latihan Skip Thigh Lift. Karena kondisi fisik yang kurang dari para siswa, sehingga mengurangi keinginan untuk bermain bola voli di SMP Plus Darul Husna Ambalawi.

Pembinaan terhadap aspek fisik merupakan hal yang perlu didahulukan, baru kemudian dilanjutkan ke aspek teknik, taktik dan strategi pentingnya. Latihan fisik diberikan terlebih dahulu dalam proses latihan disebabkan karena kondisi fisik sangat menentukan berhasil atau tidaknya pelatihan dari aspek yang lain. Salah satu dari komponen-komponen fisik yang perlu mendapatkan perhatian untuk dilatih adalah kemampuan *Smash* dalam permainan bola voli salah satu latihan penunjang dalam usaha peningkatan kemampuan *Smash* adalah latihan *Skip Thigh Lift* atau *Skip Thigh Lift*. Latihan *Skip Thigh Lift* atau latihan lompat angkat paha sangat dibutuhkan dalam beberapa cabang olahraga yang mengutamakan kemampuan melakukan gerakan-gerakan dan kelincahan, misalnya pukulan (*Smash*) dalam permainan bola voli. *Smash* adalah gerakan memukul bola yang dilakukan dengan kuat dan keras serta jalannya bola cepat, tajam dan menukik (Syarifuddin, 1997: 3). Sedangkan pendapat lain mengatakan bahwa *Smash* merupakan gerakan memukul bola dengan keras dengan arah menukik dan mematikan (Ridwan, 2007: 12)

Tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam pelaksanaan penelitian ini adalah “ Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *Skip Thigh Lift* Terhadap Kemampuan *Smash* dalam Permainan Bola Voli pada Siswa SMP Plus Darul Husna Ambalawi

METODE PENELITIAN

Pelaksanaan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Penggunaan metode eksperimen dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah latihan lari menanjak mempunyai pengaruh terhadap prestasi lari *sprint* pada siswa yang dijadikan sebagai subjek penelitian. (Arikunto, 2002: 6), mengatakan bahwa eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan, selanjutnya ditegaskan bahwa dengan cara ini sengaja membangkitkan suatu kejadian atau keadaan kemudian meneliti bagaimana akibatnya. Dalam penelitian ini, pengumpulan data diperoleh dengan cara Metode dokumentasi yaitu suatu cara untuk memperoleh data yang diperlukan dengan jalan mengumpulkan segala macam dokumen serta pencatatan secara sistematis, metode dokumentasi dapat juga diartikan suatu catatan tentang suatu kejadian khusus yang berkaitan dengan masalah yang menjadi pusat perhatian. Metode dokumentasi ini oleh peneliti dipergunakan untuk mencatat data tentang nama, kelas umur, dan mencatat hasil pretest dan posttest vertical jump yang dilakukan sebelum dan setelah pemberian latihan lompat angkat paha. Metode tes Perbuatan. Yaitu tes untuk mengetahui secara langsung mengenai kemampuan seseorang terhadap aktivitas yang dilakukan (Sajoto, 1990 :26) Jadi dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa menggunakan test perbuatan untuk mengukur prestasi *Smash* pengaruh dari latihan *Skip Thigh Lift*. Observasi sebagai teknik pengumpulan data mempunyai ciri yang spesifik, Hadi (1986: 24) mengemukakan bahwa, observasi adalah merupakan suatu proses yang tersusun dengan sistematis tentang pelbagai proses pengamatan dalam proses penelitian dengan cara mengamati gejala dari subjek yang akan diteliti

HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Analisis Data dan Pengujian Hipotesis

a) Penelitian Sampel

Dalam metode dokumentasi penulis memperoleh jumlah Siswa putra sebagai sampel sebanyak 22 (dua puluh dua) orang Siswa SMP PLUS Darul Husna Ambalawi. Data tentang obyek penelitian diperoleh pada saat penentuan obyek penelitian. Sedangkan data-data tentang variabel terikat diperoleh pada saat memberikan skor atau nilai pada saat latihan. Adapun daftar nama-nama Siswa SMP PLUS Darul Husna Ambalawi yang di jadikan subjek penelitian.

b) Pengumpulan data

Setelah jumlah sampel yang dibutuhkan sudah tercover maka selanjutnya adalah pengambilan data dengan menentukan nilai atau skor *sebelum* dan *sesudah* latihan *Skip Thight Lift*. Adapun tempat pelaksanaan pengambilan nilai adalah di lapangan bola voli SMP PLUS Darul Husna Ambalawi

Untuk lebih jelas dapat dilihat dari jadwal pelaksanaan tes pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.1: Jadwal Pelaksanaan *Pre test(x)* dan *Post test(y)* Lompat Angkat paha Terhadap Kemampuan *Smash* Pada Siswa SMP PLUS Darul Husna

No	Hari/Tanggal	Waktu	Jenis latihan	Tempat
1	3 Juli 2018	08.30-9.30	Mendata Siswa yang menjadi subjek penelitian	Lap.Voli SMP PLUS Darul Hikmah
2	6 Juli 2018	08.30-9.30	Pre test (Sebelum latihan <i>Skip Thight Lift</i>)	S d a
3	11 Juli 2018	08.30-9.30	Treatment (latihan latihan <i>Skip Thight Lift</i>)	S d a
4	13 Juli 2018	08.30-9.30	Treatment (latihan latihan <i>Skip Thight Lift</i>)	S d a
5	18 Juli 2018	08.30-9.30	Treatment (latihan latihan <i>Skip Thight Lift</i>)	S d a
6	20 Juli 2018	08.30-9.30	Treatment (latihan latihan <i>Skip Thight Lift</i>)	S d a
7	25 Juli 2018	08.30-9.30	Post test setelah latihan <i>Skip Thight Lift</i>	S d a
8	27 Juli 2018	08.30-9.30	Melakukan <i>Smash</i>	S d a
9	28 Juli 2018	08.30-9.30	Penarikan Penelitian	Sda

2) Langkah-langkah pelaksanaan tes sebagai berikut:

- Melakukan pre test atau tes awal untuk mengukur kemampuan *Smash*.
 - Memberikan waktu 1 menit (60 detik) untuk melakukan latihan *Smash*.
 - Cara pelaksanaan tes adalah bergilir untuk melaksanakan latihan *Smash*.
 - Cara memberikan skor adalah dengan melihat tiga skor dan setiap aspek diberi rentetan nilai 1 - 3.
 - Memberikan treatment selama 2 (dua) hari dengan melakukan latihan *Skip Thight Lift*.
 - Melakukan post test atau tes akhir setelah diberikan treatment (latihan)
- Untuk lebih jelas dapat dilihat dari gambar lapangan voli dibawah ini:



- Muhammad Fadir (Peneliti) bertugas sebagai koordinator pelaksana penelitian.
- Riki bertugas sebagai pemanggil Siswa /sampel
- Siswa dan siswi *SMP PLUS Darul Husnase* sebagai sampel yang turut berpartisipasi pada saat penelitian berlangsung.

Sesudah penulis mengadakan *Pre test* (sebelum latihan *Skip Thight Lift*), kemudian diberi *treatment* dan melakukan *Post test* (latihan *Skip Thight Lift*) maka penulis mendapatkan hasil seperti tabel di bawah ini:

Tabel 4.2: Nilai Skor *Pre test* (x) Kemampuan *Smash* sebelum di Beri Latihan *Skip Thight Lift* Siswa SMP PLUS Darul Husna Ambalawi Tahun Pelajaran 2017/2018 .

No	Nama Siswa	Percobaan <i>Smash</i>			Skor
		I	II	III	
1	2	3	4	5	6
1	Adhar	1	2	2	5
2	Amirullah	2	1	2	5
3	Andi Apriansyah	2	3	1	6
4	Fahmi	2	1	1	4
5	Gunawan	3	2	2	7
6	Irwan	2	2	2	6
7	Jodi Kurniawan	3	1	2	6
8	Khairul Anas	1	2	2	5
9	M. Nasir	2	3	1	6
10	Moh. Ramadhan	2	2	2	6
11	Syafrudin	1	2	3	6
12	Usman	2	1	2	5
13	Abdul Halik	1	1	3	5
14	Amirudin	2	1	3	6
15	Arif Rahman	2	1	1	4
16	Asrul Sani	2	2	2	6
17	Abdul Majid	3	2	1	6
18	M. Fahrozi CB	2	1	1	5
19	Aden Setiawan	2	2	2	6
20	Ahadan Sopan Sopian	1	2	2	5
21	Fahrul Alam	2	2	2	6

22	Anas	3	2	1	5
Jumlah					121

Sumber : Data Primer diolah Tahun 2020

Setelah dilakukan *pre tes* kemampuan *Smash* sebelum diberi *treatment*, maka diperoleh data ; Jumlah Siswa yang mendapat skor 4 - 5 ada 13 Siswa dengan prosentase 43,33%, skor 6 - 7 ada 16 Siswa dengan prosentase 53.33%, dan 8 - 9 ada 1Siswa dengan prosentase 3.33% jadi dapat disimpulkan bahwa kemampuan *Smash* pada Siswa SMP PLUS Darul Husnasebelum diberi *treatment* masih belum cukup sehingga diperlukan latihan (*treatment*) *Skip Thight Lift*.

Tabel 4.3 : Nilai Skor *Post test* (γ) Kemampuan *Smash* sesudah di Beri Latihan *Skip Thight Lift* Siswa SMP PLUS Darul HusnaTahun Pelajaran 2017/2018.

No	Nama Siswa	Percobaan <i>Smash</i>			Skor
		I	II	III	
1	2	3	4	5	6
1	Adhar	2	3	3	8
2	Amirullah	2	2	2	6
3	Andi Apriansyah	3	3	3	9
4	Fahmi	2	3	3	8
5	Gunawan	2	2	2	6
6	Irwan	2	3	3	8
7	Jodi Kurniawan	2	3	3	9
8	Khairul Anas	2	3	2	7
9	M. Nasir	3	3	2	8
10	Moh. Ramadhan	3	3	3	9
11	Syafrudin	3	2	3	8
12	Usman	2	3	2	7
13	Abdul Halik	2	2	2	6
14	Amirudin	2	2	3	8
15	Arif Rahman	2	3	3	8
16	Asrul Sani	2	2	2	7
17	Abdul Majid	2	3	2	7
18	M. Fahrozi CB	3	2	3	8
19	Aden Setiawan	2	3	2	7
20	Ahadan Sopan Sopian	3	2	2	7
21	Fahrul Alam	2	3	3	9
22	Anas	2	3	2	7
Jumlah					167

Sumber : Data Primer diolah Tahun 2018

Setelah diberi latihan (*treatment*), maka diperoleh data kemampuan *Smash* dengan skor 4 - 5 ada 0 Siswa dengan prosentase 0%, skor 6-7 ada 13 Siswa dengan prosentase 43.33%, sedangkan 8-9 ada 17 Siswa dengan prosentase 56.76%. Setelah dilihat dari perbedaan skor yang di peroleh Siswa ternyata skor rata-rata *post tes* (7,041) lebih besar dari pada skor rata-rata *pre tes* (5,541).

Untuk menguji hipotesis alternative (H_a) yang berbunyi “ada pengaruh *Skip Thight Lift* terhadap kemampuan *Smash* pada permainan bola voli Siswa SMP PLUS Darul Husna Tahun Pelajaran 2017/2018.” maka harus dirubah dulu ke dalam hipotesis nilai (H_o) dengan pendapat mengatakan bahwa : apabila hipotesis yang dimiliki berbentuk hipotesis kerja, maka hipotesis tersebut harus diubah terlebih dahulu menjadi hipotesis nilai (H_o).

(Netra .1974). Sehingga hipotesis kerja yang diajukan berubah menjadi hipotesis nihil yang berbunyi: “ Tidak ada pengaruh *Skip Thight Lift* terhadap kemampuan *Smash* pada permainan bola voli Siswa SMP PLUS Darul Husna Tahun Pelajaran 2017/2018 .

Pengujian hipotesis penelitian ini dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

a. **Merumuskan Hipotesis Nihil (H_0)**

Untuk menguji hipotesis alternative (H_a) yang diajukan itu, maka harus di rubah dahulu kedalam hipotesis Nihil (H_0) yang berbunyi: “ Tidak ada pengaruh *Skip Thight Lift* terhadap kemampuan *Smash* pada permainan bola voli Siswa SMP PLUS Darul Husna Tahun Pelajaran 2017/2018”.

b. **Menyusun Tabel Kerja**

Untuk kebutuhan pengolahan data-data hasil nilai skor Pre Test dan Post Test, dibutuhkan tabel kerja sebagai berikut :

Tabel 4.4. Tabel Kerja

No	X	Y	XY	X^2	Y^2
1	2	3	4	5	6
1	5	8	40	25	64
2	5	6	30	25	36
3	6	9	54	36	81
4	4	8	32	16	64
5	7	6	42	49	36
6	6	8	48	36	64
7	6	9	54	36	81
8	5	7	35	25	49
9	6	8	48	36	64
10	6	9	54	36	81
11	6	8	48	36	64
12	5	7	35	25	49
13	5	6	30	25	36
14	6	8	48	36	64
15	4	8	32	16	64
16	6	7	42	36	49
17	6	7	42	36	49
18	5	8	40	25	64
19	6	7	42	36	49
20	5	7	35	25	49
21	6	9	54	36	81

22	5	7	35	25	49
Jumlah	$\sum$	$\sum$	$\sum$	$\sum$	$\sum$

Keterangan : N = Jumlah Sampel Penelitian

X = Nilai skor Pre test

Y = Nilai skor Post test

X^2 = Nilai skor Pre test dikuadratkan

Y^2 = Nilai skor Post test

XY = Hasil perkalian Nilai skor Pre test dengan Nilai skor Post test

c. Memasukkan Data Kedalam Rumus *Regresi Linier Sederhana*

Hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah hipotesis alternatif (kerja) yang menyatakan bahwa Dari tabel kerja (terlampir), maka dapat di hitung nilai regresi linear sederhana sebagai berikut :

Diketahui :

$$\sum x = 121 \quad d = 0,02$$

$$\sum y = 177 \quad \sum d^2 = 27,82$$

$$\sum x^2 = 677$$

$$Y = a + bx$$

$$a = \frac{\sum y \cdot \sum x^2 - \sum x \sum xy}{n \sum x^2 - (\sum x)^2}$$

$$a = \frac{177 \cdot 677 - 121 \cdot 920}{22 \cdot 677 - (121)^2}$$

$$a = \frac{218695 - 214261}{14894 - 14641}$$

$$a = \frac{8509}{253}$$

$$a = 33,63$$

$$b = \frac{n \cdot \sum xy - (\sum x) \cdot (\sum y)}{n \sum x^2 - (\sum x)^2}$$

$$b = \frac{22 \cdot 920 - (121) \cdot (177)}{22 \cdot 677 - (121)^2}$$

$$b = \frac{18400 - 21417}{14894 - 14641}$$

$$b = \frac{-3017}{253}$$

$$b = -11,92$$

$$1. JK_{\text{reg (a)}} = \frac{y^2}{n}$$

$$= \frac{1287}{22}$$

$$= 58,5$$

$$2. JK_{\text{reg (b/a)}} = b. [\sum XY - \frac{\sum X \cdot \sum Y}{n}]$$

$$= -11,92. [920 - \frac{121 \times 177}{22}]$$

$$= -11,92. [920 - \frac{21417}{22}]$$

$$= -11,92. [920 - \frac{21417}{22}]$$

$$= -11,92. [920 - 973,5]$$

$$= -11,92. (-53,5)$$

$$= 637,982$$

$$3. JK_{\text{res}} = \sum Y^2 - JK_{\text{reg (b/a)}} - JK_{\text{reg (a)}}$$

$$= 1287 - 637,982 - 58,5$$

$$= 590,5177$$

$$4. RJK_{\text{reg(a)}} = JK_{\text{reg(a)}}$$

$$= 58,5$$

$$5. RJK_{\text{reg(b/a)}} = JK_{\text{reg(b/a)}}$$

$$= 637,982$$

$$6. RJK_{\text{res}} = \frac{JK_{\text{Res}}}{n-2}$$

$$= \frac{590,5177}{20} = 29,5258$$

$$7. F = \frac{JK_{\text{res(b/a)}}}{RJK_{\text{Res}}}$$

$$= \frac{637,982}{29,5258}$$

$$= 21,608$$

❖ Pengujian Nilai F

Setelah mendapat nilai f diperoleh nilai f hitung sebesar = 21,608 dengan taraf signifikansi 5% dengan populasi 22, kemudian nilai f-tabel = 2,07, Nilai f hitung lebih kecil dari pada r tabel (21,608 > 2,12) pada taraf signifikan 5%. Dengan demikian menerima hipotesis nihil yang berbunyi; Ada pengaruh *Skip Thight Lift* terhadap kemampuan *Smash* pada permainan bola voli Siswa SMP PLUS Darul Husna Tahun Pelajaran 2017/2018”, **Diterima**

➤ Dengan demikian maka nilai f hitung > nilai f tabel artinya penelitian ini adalah berpengaruh

➤ Menarik Kesimpulan

Dilihat dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa f-hitung sebesar 21,608 > f-tabel sebesar 2,12 pada taraf signifikansi 5%, dengan kata lain hasil akhirnya signifikan dalam dua taraf signifikan pengujian.

Dari analisis statistik uji F diatas, di peroleh data F_{tabel} pada taraf signifikan 5% dengan derajat kebebasan 20 ($dk = n-2$ atau $22-2=20$) adalah 2,07 karena $F_{\text{hitung}} = 21,608 > F_{\text{tabel}} = 2,12$, Sesuai dengan hasil analisis data diperoleh nilai F hitung > F tabel (21,608 > 2,07), maka dapat ditarik kesimpulan yaitu hipotesis nihil (H_0) yang berbunyi : ”Tidak ada pengaruh *Skip Thight Lift* terhadap kemampuan *Smash* pada permainan bola voli Siswa SMP PLUS Darul Husna Tahun Pelajaran 2017/2018 ”**Ditolak**”. Dan hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi : ” Ada pengaruh Latihan *Skip Thight Lift* terhadap kemampuan *Smash* pada permainan bola voli Siswa SMP PLUS Darul Husna Tahun Pelajaran 2017/2018”, **Diterima**.

Dari hasil analisis data di atas, maka diperoleh kesimpulan bahwa Ada kecenderungan jika melakukan *Skip Thight Lift* maka dapat meningkatkan kemampuan *Smash* pada permainan bola

voli. Dengan demikian maka hipotesis alternatif (H_a) yang diajukan yaitu “Ada pengaruh *Skip Thight Lift* terhadap kemampuan *Smash* pada permainan bola voli Siswa SMP PLUS Darul Husna Tahun Pelajaran 2017/2018”.

Dengan demikian pada dasarnya *Skip Thight Lift* mempunyai pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *Smash* pada permainan bola voli, tetapi dalam hal ini dicari pengaruh yang lebih efektif dalam usaha peningkatan kemampuan *Smash* pada permainan bola voli. Untuk itu usaha yang dilakukan dengan cara *Skip Thight Lift* sehingga tujuan yang kita harapkan dapat tercapai.

Dari hasil analisis data ternyata *Skip Thight Lift* mempunyai pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *Smash* pada permainan bola voli, jadi setelah dilakukan penelitian maka peneliti menemukan kelebihan dan kekurangan dari *Skip Thight Lift* tersebut.

Adapun Kelebihan dari *Skip Thight Lift* antara lain ;

- 3) Kemampuan lompat untuk ketepatan *Smash* lebih baik.
- 4) Semangat berlatih lebih tinggi karena kemampuan *Smash*nya lebih baik.
- 5) Ketepatan *Smash*nya lebih tepat ke lapangan lawan bermain.

Sedangkan Kekurangannya terletak pada tidak tepatnya arah pukulan *Smash* ke daerah pertahanan lawan.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Bapak Ketua Lembaga STKIP Taman Siswa Bima, Ketua Prodi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Taman Siswa Bima, Dosen Pembimbing, serta seluruh Civitas akademika yang ada di STKIP Taman Siswa Bima yang telah banyak membantu dan memberikan bantuan selama proses pendidikan dan penelitian yang penulis lakukan

KESIMPULAN

Dari hasil analisis data di atas, maka diperoleh kesimpulan bahwa, terdapat pengaruh pengaruh lompat angkat paha terhadap kemampuan smash pada permainan bola voli siswa putra kelas XI MA Negeri 2 Kota Bima Tahun Pelajaran 2013/2014. Hal ini dapat dilihat dari nilai $F_{hitung} = 21,608 > F_{tabel} = 2,07$ pada taraf signifikan 5%. Dengan demikian maka hipotesis alternatif (H_a) yang diajukan yaitu “Ada pengaruh *Skip Thight Lift* terhadap kemampuan *Smash* pada permainan bola voli siswa SMP Plus Darul Husna Ambalawi”.

DAFTAR PUSTAKA

- Fairul Amirullah, 2008. *Pengaruh latihan lompat angkat paha terhadap ketepatan smash pada permainan bola voli siswa putra kelas XI SMAN 2 Mataram Tahun Pelajaran 2008/2009* (tidak dipublikasikan) (www.google.co.id pada kata kunci pengaruh lompat angkat paha terhadap kemampuan smash pada permainan bola voli, diakses pada tanggal 22 Agustus 2013)
- (www.google.co.id pada kata kunci kemampuan smash pada permainan bola voli, diakses pada tanggal 22 Agustus 2013)
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian, Suatu pendekatan Praktis Edisi Revisi IV*. Rineka Cipta. Jakarta .
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktis* Rineka Cipta. Jakarta:
- Harsono, 1993. *Latihan Kondisi Fisik. : Koni Pusat : Jakarta*.
- Ahmad Junaidin 2005. Faktor-faktor yang mempengaruhi latihan terhadap permainan bola voli pada siswa kelas XI SMAN 3 Lingsar kab.Lobar Tahun Pelajaran 2004/2005 (tidak dipublikasikan)
- Margiyono, 1992. *Metodologi Penelitian*, Aneka Cipta: Jakarta
- Nurkencana.1998. *Evaluasi Pendidikan*. Penerbit Usaha Nasional: Surabaya.

- Sugiyono. 2005. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Alfabeta: Jakarta
- Suharno, HP. 1993 *Statistik Untuk Penelitian Alfa Beta*: Bandung.
- Syafruddin, Aip dan Muhadi. 1992/1993. *Pendidikan jasmani dan Kesehatan*. Jakarta
- Depdikbud. Dikti. Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Pendidik.