

RINGKASAN

YUDHA PRADANGGA WISNOMOERTI, Efektifitas Metode latihan individual *attack* dan kombinasi *attack* terhadap kemampuan *attack* pada atlet putra klub bola voli Maluku. Skripsi: Program Studi Konsentrasi Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta, Januari 2019

Penelitian ini bertujuan untuk 1) Mengetahui kemampuan *attack* bola voli dengan metode latihan individual *attack*, 2) Mengetahui kemampuan *attack* bola voli dengan metode latihan kombinasi *attack*, 3) Mengetahui mana yang lebih efektif Metode latihan individual *attack* dan kombinasi *attack* terhadap kemampuan *attack* pada atlet putra klub bola voli Maluku. Pengambilan data ini dilakukan di Gelanggang Olahraga Ragunan. Adapun waktu penelitian selama 1 bulan 2 minggu, mulai tanggal 20 Oktober 2018 sampai tanggal 24 November 2018.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan sampel yang digunakan adalah *Random Sampling* dengan jumlah populasi 20 orang atlet putra klub bola voli Maluku. Teknik Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik analisis Uji-t pada taraf signifikansi $\alpha = 5\%$.

Dari hasil penelitian menyimpulkan tes awal dan tes akhir metode latihan individual *attack* menghasilkan dengan taraf signifikansi 5% diperoleh nilai t_{tabel} 2.10 dengan demikian t_{hitung} 8.284 yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0

di tolak dan H_1 di terima, berarti terdapat peningkatan dari metode latihan individual *attack* terhadap kemampuan *attack* pada atlit putra klub bola voli Maluku. Dari metode latihan kombinasi *attack* menghasilkan dengan taraf signifikansi 5% diperoleh nilai t_{tabel} 2.10 dengan demikian t_{hitung} 6.694 yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 di tolak dan H_1 di terima, berarti terdapat peningkatan dari metode latihan kombinasi *attack* terhadap kemampuan *attack* pada atlit putra bola voli Maluku.

Dari data yang ada dari hasil tes akhir kelompok metode latihan individual *attack* dan kombinasi *attack* diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 2.652 selanjutnya diuji dengan t_{tabel} pada taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan $(N_1+N_2)-2 = 18$ diperoleh t_{tabel} sebesar 2.10 yang berarti nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 di tolak dan H_1 di terima.

Berdasarkan hasil analisa data dapat disimpulkan bahwa metode latihan individual *attack* lebih efektif dibanding dengan metode latihan kombinasi *attack* terhadap kemampuan *attack* pada atlit putra bola voli Maluku.