

ABSTRAK

Rozi, Muhammad Fachrul. 2021. Pengaruh Latihan *Wrist Flexion* Dengan Botol Mineral Terhadap Ketepatan *Spike* Pada Ekstrakurikuler Bolavoli SMAN 1 Cerme Gresik. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing 1 Dr. Abd. Cholid, M.Pd.

Kata Kunci: latihan *wrist flexion* dengan botol mineral, ketepatan *spike*

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *wrist flexion* dengan botol mineral terhadap ketepatan *spike* pada ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Cerme Gresik.

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Cerme Gresik yang berjumlah 24 peserta. Peneliti merencanakan dari jumlah peserta ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Cerme Gresik yang berjumlah 24 peserta hanya 20 peserta ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Cerme Gresik yang akan dijadikan sampel penelitian. Untuk menentukan dari populasi ke sampel menggunakan teknik *random sampling* (acak/pengundian). Penelitian ini merupakan metode eksperimen dengan jenis sistem *eksperiment non-randomize control group pretest-posttest design* yang mana dalam pelaksanaannya penelitian objek yang akan digunakan dibagi menjadi dua kelompok. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan *test*. Teknik analisis data menggunakan analisis uji T-Test.

Hasil analisis menemukan hasil jumlah *pretest* 328 dan jumlah *posttest* 335, sedangkan untuk hasil nilai mean untuk *pretest* sebesar 0.82, untuk *posttest* 0.84, dengan hasil tersebut kemudian dianalisis menggunakan uji-t menghasilkan t_{hitung} sebesar 2.914 dan t_{tabel} sebesar 1.729. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Jadi dapat

disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *wrist flexion* dengan botol mineral terhadap ketepatan *spike* pada ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Cerme Gresik.

ABSTRACT

Rozi, Muhammad Fachrul. 2021. The Effect of Wrist Flexion Exercise with Mineral Bottle on Spike Accuracy in Volleyball Extracurricular SMAN 1 Cerme Gresik. Education Study Program. Faculty Pedagogy and Psychology. University of PGRI Adi Buana Surabaya. Advisor 1 Dr. Abd. Cholid, M.Pd.

Keywords: wrist flexion exercise with mineral bottle, spike accuracy

The purpose of this study was to determine the effect of wrist flexion exercise with mineral bottles on spike accuracy in volleyball extracurricular at SMAN 1 Cerme Gresik.

The population in this study were participants in the volleyball extracurricular at SMAN 1 Cerme Gresik, totaling 24 participants. The researcher planned that from the number of participants in the volleyball extracurricular at SMAN 1 Cerme Gresik, which amounted to 24 participants, only 20 participants in the volleyball extracurricular at SMAN 1 Cerme Gresik were used as research samples. To determine from population to sample using random sampling technique (random / lottery). This research is an experimental method with a non-randomized experimental control group pretest-posttest design type in which the research object to be used is divided into two groups. Collecting data in this study using a test. The data analysis technique used the T-Test test analyst.

The results of the analysis found the results of the pretest number of 328 and the number of posttest 335, while the mean value for the pretest was 0.82, for the posttest 0.84, with these results then analyzed using the t-test yielding t_{count} of 2.914 and

t_{table} of 1.729. Means $t_{count} > t_{table}$. So it can be concluded that there is an effect of wrist flexion exercise with mineral bottles on the accuracy of spikes in volleyball extracurricular at SMAN 1 Cerme Gresik.