

ABSTRAK

Ismun Hari Wibisaputra (2022). Pengaruh Latihan Lompat Gawang dan Pull Up Terhadap Kemampuan Jump Service Dalam Permainan Bola Voli Club Voli D'Rangers Surabaya Dosen Pembimbing Ramdhani Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd

Kata kunci : Latihan Lompat gawang, Kemampuan jump service

Permainan bola voli semakin berkembang dalam beberapa tahun ini, sejalan dengan perkembangannya metode pelatihan dalam bola voli ikut berkembang pula metode metatih dengan kombinasi tehnik baru dan afektif maupun efisien. Dunia olahraga di masyarakat khususnya atlet untuk selalu meningkatkan kemampuan, kerampilan, maupun pengetahuan yang dimilikinya agar bisa menyesuaikan diri dengan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin berkembang. Permainan bola voli adalah permainan yang dilakau kan oleh kedua tim, masing berjumlah 6 orang setiap pemain memiliki ketrampilan masing-masing. Kemenangan permainan bola voli ditentukan dengan sistem yaitu 0-25, jika tim mencapai skor 25 terlebih dahulu maka tim tersebut akan jadi pemenang. Berdasarkan uraian diatas ketrampilan dalam *jump servis* smash dalam permainan bola voli dapat dilakukan secara tepat, siswa CLUB D'RANGERS memiliki *service* yang kurang sempurna. Untuk seorang pelatih atau guru perlu memiliki metode atau pun bentuk latihan yang baik untuk meningkatkan *jump service*.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen, Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest posttest control group design*, Populasi pada penelitian ini yaitu 50 atlit club D'rangers Surabaya yang kemudian dipilih secara purposive sampling sebanyak 20 atlit sebagai sample dan secara acak dibagi menjadi 2 kelompok, 10 kelompok eksperimen dan 10 kelompok kontrol. kemudian sampel diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal (kemampuan jump service) antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, lalu kelompok eksperimen di beri perlakuan latihan lompat gawang 3 kali dalam 1 minggu dilakukan dalam 16 kali pertemuan dan dilanjutkan dengan posttest untuk mengetahui hasil dari pemberian eksperimen. Data yang diperoleh dilakukan analisis dengan uji normalitas, uji homogenitas dan uji t menggunakan spss 16.

Hasil penelitian menyimpulkan adanya pengaruh latihan lompat gawang dalam kelompok eksperimen yang di lihat berdasarkan nilai sig.(2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, dan $,153 > 0,05$ maka dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian latihan lompat gawang terhadap kemampuan *jump service* bola voli pada atlet bola voli D'Rangers Surabaya.

ABSTRAK

Ismun Hari Wibisaputra (2022). The Effect of Goal Jumping and Pull Up Exercises on Jump Service Ability in the Volleyball Game of D'Rangers Volleyball Club Surabaya Advisory Lecturer Ramdhani Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd

Keywords: Goal jump practice, Jump service ability

The game of volleyball has grown in recent years, in line with the development of training methods in volleyball, the method of training in volleyball has also developed with a combination of new and affective and efficient techniques. The world of sports in society, especially athletes, should always improve their abilities, skills, and knowledge so that they can adapt to the growing science and technology. Volleyball is a game played by both teams, each consisting of 6 people, each player having their own skills. The victory of the volleyball game is determined by the system, namely 0-25, if the team reaches a score of 25 first, the team will be the winner. Based on the description above, skills in jump serve smash in volleyball games can be done correctly, CLUB D'RANGERS students have less than perfect service. For a coach or teacher, it is necessary to have a good method or form of practice to increase jump service.

This type of research is experimental research. The design used in this study is pretest posttest control group design. The population in this study were 50 athletes at the Surabaya D'rangers club which were then selected by purposive sampling as many as 20 athletes as samples and randomly divided into 2 groups. , 10 experimental groups and 10 control groups. then the sample was given a pretest to determine the initial state (jump service ability) between the experimental group and the control group, then the experimental group was given the treatment of hurdles training 3 times in 1 week carried out in 16 meetings and followed by a posttest to determine the results of the experiment. The data obtained were analyzed by normality test, homogeneity test and t test using spss 16.

The results of the study concluded that there was an effect of hurdles training in the experimental group based on the value of sig. (2-tailed) of $0.000 < 0.05$, and $.153 > 0.05$, so it can be concluded that there is an effect of giving hurdles training on jump service ability. volleyball for D'Rangers Surabaya volleyball athletes.