

## ABSTRAK

Mantur Marianus Cicin. 2020. Pengaruh Latihan Memukul Bola Digantung Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Wachid Hasyim 2 Taman Sidoarjo. Skripsi. Program studi pendidikan Jasmani falkutas keguruan dan ilmu pendidikan. Universitas PGRI ADI BUANA SURABAYA.

Pembimbing : Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes.

*Kata kunci :Daya Ledak, Memukul Bola Digantung, Bola voli.*

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan bola digantung terhadap daya ledak otot tungkai peserta Ekstrakurikuler bola voli di SMA Wachid Hasyim 2 Taman Sidoarjo. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pretest-posttest control group design. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas X-XI sampai X-IPA2 yang terdiri dari 62 siswa dengan jumlah sampel sebanyak 20 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes vertical jump dengan analisis data menggunakan spss.

Hasil penelitian ini di dapat t hitung kelompok eksperimen sebesar-17.676 dan t tabel dari hitung  $df=n-1$  10-1 dengan taraf signifikan 0.025 maka di peroleh angka t tabel sebesar -2.262 dan t hitung kelompok kontrol sebesar -12.429 dan t tabel dari hitung  $df= n-1$  atau 10-1 dengan taraf signifikan 0.025 maka di peroleh t tabel sebear -2.262 dengan rumus t hitung  $< t$  tabel atau t hitung  $> t$  tabel.

Kesimpulanyan ada pengaruh latihan bola digantung terhadap daya ledak otot tungkai pada permainan bola voli di SMA Wachid Hasyim 2 Taman Sidoarjo.

## ABSTRACT

Cicin Marianus Mantur .2020. the influenza of the ball is hung explower power of the in the game of volley ball in high school Wachid Hasyim 2 Taman. Thesis sport Coaching Leader and Education Factory. Universty of PGRI ADI BUANA Surabaya.

Advisors Dr. Santika Rentikadi, M.Kes.

*Keywords : Explower power, The Ball is hung, volley Ball*

The influence aimed to determine the influence of ball is hung exercises and explower power of the game of volley ball in high school Wachid Hasyim 2 Taman Sidoarjo. Reseacher use pretest-postest method during the research. The responden were students at 10th grade from X IPS 1,2 consisting of 62 students with the total sample 20 student. The istrumen used in this study is a vertical jump with analysis of data using spss.

Based on the analytical test using t-test known that the Espermental group is-17676 and the t-table of arithmeticdf= n-1 or 10-1 with a significant lever of 0.025 then the number is -2262 with thw formula-t count < t table or t count > t table. The conclusion in this research, there ins influence ball is hung in volley ball games at Wachid Hasyim 2 Taman Sidoarjo high school and very big influence of ball is hung in volley ball games at Wachid Hasyim 2 Taman Sidoarjo high school.