

## Abstrak

Anwar, Chairul 2023, Pengaruh Latihan *Standing Jump* Dan *Resistance Band* Meningkatkan Ketepatan *Smash* pada bola voli Di SMK Antartika 2 Sidoarjo. Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogik dan Psikologi Universitas PGRI Adi buana Surabaya> pembimbing Ramadhany Hananto Puriana, S. Pd., M.Pd

Kata Kunci : *standing jump*, *resistance band*, *smash*, bola voli

Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan *standing jump* dan *resistance band* meningkatkan ketepatan *smash* pada bola voli, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara kemampuan ketepatan *smash* pada bola voli dengan latihan *standing jump* dan *resistance band* meningkatkan ketepatan *smash* pada bola voli. Sampel penelitian adalah siswa sekolah SMK antartika 2 sidoarjo 20 orang. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Variabel penelitian ini yaitu hasil kemampuan latihan *standing jump* dan *resistance band* sebagai variabel bebas meningkatkan ketepatan *smash* variabel terikat. Di dalam penelitian ini menggunakan desain *two groups pretest dan posttest design* adalah desain *pretest* diberikan sebelum adanya perlakuan sedangkan perlakuan di berikan saat *posttest*. Hasil analisis data maka disimpulkan diketahui nilai *p-value* pada kelompok *standing jump* yaitu sebesar 0,014 dan kelompok *resistance band* sebesar 0,000. Jika dibandingkan dengan alpha, nilai tersebut lebih kecil ( $0,000 < 0,05$ ) yang menyatakan  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Hal ini menandakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok *standing jump* dan kelompok *resistance band*, tetapi dari hasil nilai *sig 2-tailed* kelompok *resistance band* hasilnya lebih baik

dibandingkan kelompok *standing jump*, sehingga dapat disimpulkan bahwa *resistance band* lebih efektif untuk meningkatkan ketepatan smash dari pada *standing jump*.

### **Abstract**

Anwar, Chairul 2023, The Effect of Standing Jump and Resistance Band Exercises to Increase Smash Accuracy in Volleyball at Antarctic Vocational School 2 Sidoarjo. Physical Education Study Program, Faculty of Pedagogic and Psychology, PGRI Adi Buana University, Surabaya> supervisor Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd.

Keywords: standing jump, resistance band, smash, volleyball

The purpose of the study was to determine the effect of standing jump and resistance band training on increasing the accuracy of smash on volleyball, and if there is a difference then to find out which is better between the ability of smash accuracy on volleyball with standing jump and resistance band training to increase the accuracy of smash on volleyball. The research sample was 20 students of Antarctica 2 sidoarjo vocational school. Sampling using puposive sampling. The variables of this study are the results of the ability to practice satnding jump and resistance band as an independent variable to increase the accuracy of the dependent variable smash. In this study using a two-group design pretset and posttest design is a pretest design given before treatment while treatment is given at posttest. The results of data analysis concluded that the p-value in the standing jump group was 0.014 and the resistance band group was 0.000. When compared to alpha, the value is smaller ( $0.000 < 0.05$ ) which states  $H_0$  is rejected and  $H_1$  is accepted. This indicates that there is a significant difference between the standing jump group and the resistance band group, but from the results of the 2-two tailed sig value, the resistance band group has better results than the standing jump group, so it can be concluded that the resistance band is more effective for improving smash accuracy than the standing jump.