

## ABSTRAK

Efendi, Mochamad Firman. 2020. *Penerapan Permainan Bola Tembak Untuk Meningkatkan Power Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putri SMA Negeri 1 Driyorejo.* Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing: Dr. Suharti, M.Pd

Kata kunci: *permainan bola tembak, kekuatan otot tungkai, vertical jump.*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh permainan bola tembak terhadap kekuatan otot tungkai siswa ekstrakurikuler bola voli putri SMA Negeri 1 Driyorejo.

Desain penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *One Group Pretest and Posttest Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok tanpa kelompok pembanding. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 siswa ekstrakurikuler bola voli putri SMA Negeri 1 Driyorejo.

Berdasarkan hasil perhitungan atau analisis data tersebut diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 15,371. sedangkan pada  $t_{tabel}$  dengan taraf signifikan 5% adalah sebesar 1,761 atau ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) yaitu  $15,371 > 1,7561$ , sehingga nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  maka hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari penerapan bermain bola tembak terhadap *power* otot tungkai siswa ekstrakurikuler bola voli putri SMA Negeri 1 Driyorejo. Disarankan agar penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca, khususnya guru dan peneliti saat melakukan latihan kekuatan otot tungkai alangkah baiknya menggunakan latihan dengan permainan bola tembak. Disamping dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai, latihan dengan permainan bola tembak cocok dan lebih efektif sebagai variasi latihan agar siswa lebih tertantang untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai.

## ABSTRACT

Efendi, Mochamad Firman. 2020. *Penerapan Permainan Bola Tembak Untuk Meningkatkan Power Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putri Sma Negeri 1 Driyorejo.* Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing: Dr. Suharti, M.Pd

Key word: *shooting ball game, leg muscle strength, vertical jump.*

This study aimed to know how much influenced the shooting ball game had on the leg muscle strength of students in the women's volleyball extracurricular at SMA Negeri 1 Driyorejo.

This research design used quantitative research with experimental methods. The research design used in this study was the One Group Pretest and Posttest Design, namely experiments carried out in one group without a comparison group. The sample in this study amounted to 15 students in women's volleyball extracurricular at SMAN 1 Driyorejo.

Based on the results of the calculation or data analysis, the  $t_{count}$  was obtained by the amount of 15.371. Whereas at  $t_{table}$  with a significant level of 5% is 1.761 or ( $t_{count} > t_{table}$ ) which is  $15.371 > 1.7561$ , so that the  $t_{count}$  was greater than  $t_{table}$ . The analysis results show that there was a significant influence of the application of playing shooting ball on the leg muscle strength of students in women's volleyball extracurricular at SMAN 1 Driyorejo. It was suggested that this research be useful for readers, especially teachers and researchers. When doing leg muscle strength exercise, the students can used exercises with shooting ball games. Besides being able to increase leg muscle strength, exercising with shooting ball games was suitable and more effective as a variation of exercise so that students were more challenged to increase leg muscle strength.