

ABSTRAK

Wahyudi., Arif, Dwi., (2021). Pengaruh latihan *bola gantung* terhadap kemampuan smash pada permainan bola voli di kegiatan ekstrakurikuler SMAN 1 Sangkapura Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Dr. Ramadhany Hananto Puriana, M.Pd

Kata Kunci: Latihan, Smash, Bola Gantung, Bola Voli

Permasalahan yang dialami kebanyakan siswa saat ini sulitnya membuat bola menyebrangi net hal itu dikarenakan siswa kurang menguasai teknik gerakan benar. Melakukan gerakan smash namun bolanya tidak masuk dalam area permainan lawan atau bola *out* (keluar) dan tidak melewati net sehingga membuang poin secara percuma dan mengakibatkan angka untuk lawan. Tujuan untuk mengetahui Pengaruh latihan bola gantung terhadap kemampuan smash Metode yang digunakan merupakan quasi eksperimen design yaitu dengan menggunakan rancangan one group pretest-posttest design. Sampel yang digunakan adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli, kemudian dilakukan pretest atau posttest, setelah itu siswa diberikan perlakuan hehe dan diakhiri dengan posttest. sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler yang berjumlah 20 siswa sebagai objek penelitian. Hasil penelitian rata-rata pre test kelompok eksperimen sebesar 3.3000 sedangkan pos test kelompok eksperimen 4.0000. hasil uji normalitas pada data penelitian diperoleh nilai signifikan semua lebih besar dari p-value 0.05. maka data berdistribusi normal pre test maupun pos test dari masing-masing variabel. bahwa hasil uji homogenitas diperoleh nilai signifikan semua lebih besar dari p-value 0.05, mTerdapat pengaruh yang signifikan pengaruh modifikasi bola digantung dapat meningkatkan kemampuan smash pada permainan bola voli di kegiatan ekstrakurikuler SMAN 1 Sangkapura dengan signifikansi 0.009 dan demikian hipotesis yang diajukan diterima. Guru diharapkan memberikan latihan memukul bola yang digantung sesuai dengan kebutuhan supaya siswa memiliki kemampuan smash yang baik, siswa diharapkan melakukan latihan smash sendiri dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler

ABSTRACT

Wahyudi., Arif, Dwi., 2021. The effect of hanging ball training on smash skills in volleyball games in extracurricular activities at SMAN 1 Sangkapura Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University, Surabaya. Advisor Dr. Ramadhany Hananto Puriana, M.Pd

Keywords: Aerobics, VO2MAX, Tabata Work Out

The problem experienced by most students today is that it is difficult to make the ball cross the net because the rest do not master the correct movement technique. Performs a smash movement but the ball does not enter the opponent's playing area or the ball is out (out) and does not cross the net so that points are wasted and result in a score for the opponent. The purpose of this study is to determine the effect of hanging ball training on smash ability. The method used is a quasi-experimental design, namely by using a one group pretest-posttest design. The samples used were students who took volleyball extracurricular activities, then a pretest or posttest was carried out, after which students were given treatment and ended with a posttest. The sample used in this study was male students who took extracurricular activities, amounting to 20 students as the object of research. The average result of the experiment group pre-test was 3.3000 while the post-test of the experimental group was 4.0000. the results of the normality test on the research data obtained that all significant values were greater than the p-value of 0.05. then the data are normally distributed pre-test and post-test of each variable. that the results of the homogeneity test obtained all significant values greater than p-value 0.05, m There is a significant effect of modifying the hanging ball to improve smash skills in volleyball games at SMAN 1 Sangkapura extracurricular activities with a significance of 0.009 and thus the proposed hypothesis is accepted. The teacher is expected to provide practice hitting the ball that is hung according to the needs so that students have good smash skills, students are expected to do their own smash practice by participating in extracurricular activities