

## ABSTRAK

Maria, Lujia .2020. Pengaruh Latihan *Squat Jump* Terhadap Kemampuan *Smash* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP NEGERI 22 Surabaya. Skripsi . Program Studi Pendidikan Jasmani. Universitas PGRI Adibuana Surabaya. Dosen Pembimbing Dr. Drs. Abd. Cholid., S.Pd., M.Pd

Kata Kunci : Latihan *Squat Jump*, Kemampuan *Smash*.

Permasalahan yang ingin dikaji dalam hal ini adalah: “apakah ada Pengaruh Latihan *Squat Jump* Terhadap Kemampuan *Smash* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 22 Surabaya “

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Squat Jump* Terhadap Kemampuan *Smash* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 22 Surabaya.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan t-test. Dalam penelitian ini menggunakan instrument untuk pengambilan data melalui 2 sampel kelompok yaitu 10 kelompok control dan 10 kelompok eksperimen.

Berdasarkan hasil perhitungan atau analisis data tersebut diatas diperoleh perhitungan sebesar 2,359 sedangkan pada  $t_{tabel}$  pada taraf signifikan 5% adalah sebesar 2,093 atau ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ), sehingga didapat  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ . Maka hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *squat jump* terhadap kemampuan *smash* pada ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 22 Surabaya.

Berdasarkan analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara siswa yang melakukan latihan *squat jump* terhadap kemampuan *smash* pada siswa yang tidak melakukan latihan *squat jump*.

## **ABSTRACT**

Maria, Luija .2020. The Effect of Squat Jump Training on Smash Ability in Volleyball Extracurricular Students in SMP NEGERI 22 Surabaya. Thesis . Physical Education Study Program. PGRI Adibuana University, Surabaya. Supervisor Dr. Drs. Abd. Cholid ., S.Pd., M.Pd

**Keywords:** Squat Jump Training, Smash Ability.

The problem to be studied in this case is: "Is there any influence of Squat Jump Exercise on the Smash Ability of Volleyball Extracurricular Students at SMP Negeri 22 Surabaya"

The purpose of this study was to determine the effect of Squat Jump Exercise on Smash Ability in Volleyball Extracurricular Students at SMP Negeri 22 Surabaya.

This research uses quantitative methods using t-test. In this study using instruments for data collection through 2 groups of samples namely 10 control groups and 10 experimental groups. Based on the calculation results or analysis of the data above obtained a calculation of 2,359 while the t table at a significant rate of 5% is 2,093 or ( $t_{\text{arithmetic}} > t_{\text{table}}$ ), so that t is obtained greater than t table. So the results of the analysis show that there is an effect of squat jump training on the smash ability of volleyball extracurricular at SMP Negeri 22 Surabaya.

Based on data analysis and discussion, it can be concluded that there is a significant influence between students who do squat jump exercises on the smash ability of students who do not do squat jump exercises.