

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN BOLA GANTUNG DAN *DRILL* LEMPAR BOLA TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH* VOLI PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMP KEBANGKITAN BANGSA

Oleh

NUR HASIM

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan bola gantung dan *drill* lempar bola terhadap kemampuan *smash* voli pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMP Kebangkitan Bangsa. Metode penelitian yang digunakan yaitu eksperimen, dengan pengambilan data menggunakan tes kemampuan *smash*. Sampel penelitian terdiri dari 26 siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Kebangkitan Bangsa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) ada pengaruh latihan bola gantung terhadap kemampuan *smash* bola voli siswa putra ekstrakurikuler SMP Kebangkitan Bangsa dengan peningkatan sebesar 28,10 %. 2) ada pengaruh latihan *drill* lempar bola terhadap kemampuan *smash* bola voli siswa putra ekstrakurikuler SMP Kebangkitan Bangsa dengan peningkatan rata-rata sebesar 27,18 %. 3) tidak ada perbedaan antara latihan bola gantung dan latihan *drill* lempar bola terhadap kemampuan *smash* bola voli siswa putra ekstrakurikuler SMP Kebangkitan Bangsa dengan nilai $t_{hitung} 0,707 < t_{tabel} 2,064$. Kesimpulan pada penelitian ini bahwa ada pengaruh latihan bola gantung dan latihan *drill* lempar bola terhadap kemampuan *smash* bola voli siswa putra ekstrakurikuler SMP Kebangkitan Bangsa, namun tidak ada perbedaan antara latihan bola gantung dan latihan *drill* lempar bola terhadap kemampuan *smash* bola voli siswa putra ekstrakurikuler SMP Kebangkitan Bangsa.

Kata kunci: bola gantung, *drill* lempar bola, *smash*

ABSTRACT

THE EFFECT OF HANGING BALL EXERCISES AND BALL THROWING DRILLS ON THE VOLLEYBALL SMASHING ABILITY OF BOYS IN THE EXTRACURRICULAR VOLLEYBALL CLUB AT KEBANGKITAN BANGSA JUNIOR HIGH SCHOOL

By

NUR HASIM

This study aims to determine the effect of hanging ball exercises and ball-throwing drills on the volleyball smash ability of male students in the volleyball extracurricular program at SMP Kebangkitan Bangsa. The research method used was experimental, with data collected through a smash ability test. The research sample consisted of 26 male students participating in the volleyball extracurricular program at SMP Kebangkitan Bangsa. The results of the study indicate that 1) hanging ball exercises have an effect on the volleyball smash ability of male students in the volleyball extracurricular program at SMP Kebangkitan Bangsa, with an increase of 28.10%. 2) ball-throwing drill exercises have an effect on the volleyball smash ability of male students in the volleyball extracurricular program at SMP Kebangkitan Bangsa, with an average increase of 27.18%. 3) there is no difference between hanging ball exercises and ball-throwing drill exercises on the volleyball smash ability of male students in the extracurricular program at SMP Kebangkitan Bangsa, with a calculated t -value of $0.707 < \text{the critical } t\text{-value of } 2.064$. The conclusion of this study is that hanging ball exercises and ball-throwing drill exercises have an effect on the volleyball smash ability of male students in the extracurricular program at SMP Kebangkitan Bangsa; however, there is no difference between hanging ball exercises and ball-throwing drill exercises regarding the volleyball smash ability of male students in the extracurricular program at SMP Kebangkitan Bangsa.

Keywords: hanging ball, ball throwing drill, smash