

ABSTRAK

PENGARUH METODE LATIHAN DAN VARIASI TERHADAP HASIL KETEPATAN *SMASH* EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI PUTRI SMA NEGERI 1 ULUBELU

Oleh

INTAN PERDANA PUTRI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan memukul bola digantung terhadap ketepatan *smash* pemain bola voli putri SMA Negeri 1 Ulubelu. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan desain dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa latihan memukul bola digantung, sementara kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan khusus. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *smash* bola voli untuk mengukur ketepatan *smash*, dengan populasi 20 orang dan sample 10 orang menggunakan tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji statistik berupa uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t untuk melihat pengaruh perlakuan terhadap ketepatan *smash*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan memukul bola digantung terhadap ketepatan *smash* pada kelompok eksperimen dengan $t_{hitung} = 6,335 > t_{tabel} = 2,101$ pada taraf signifikan 5%. Sebaliknya, pada kelompok kontrol tidak ditemukan pengaruh yang signifikan dengan $t_{hitung} = 1,504 < t_{tabel} = 2,101$. Hasil perbandingan *posttest* antara kedua kelompok menunjukkan bahwa kelompok eksperimen secara signifikan lebih baik dibandingkan kelompok kontrol ($t_{hitung} = 3,478 > t_{tabel} = 2,101$). Ini menunjukkan bahwa metode latihan yang diterapkan pada kelompok eksperimen memberikan hasil yang lebih positif dan efisien. Kesimpulannya, latihan variasi secara signifikan meningkatkan ketepatan *smash* pemain bola voli putri SMA Negeri 1 Ulubelu.

Kata kunci: latihan memukul bola digantung, ketepatan *smash*, bola voli.

ABSTRACT

THE EFFECT OF TRAINING METHODS AND VARIATIONS ON EXTRACURRICULAR SMASH ACCURACY RESULTS GIRLS' VOLLEYBALL FOR HIGH SCHOOL 1 ULUBELU

By

INTAN PERDANA PUTRI

This study aims to find out how much influence hanging ball hitting practice has on the smash accuracy of female volleyball players at SMA Negeri 1 Ulubelu. This research uses a quasi-experimental method with a two group design, namely the experimental group and the control group. The experimental group was given treatment in the form of hanging ball hitting practice, while the control group was given no special treatment. The research instrument used was the volleyball smash test to measure smash accuracy, with a population of 20 people and a sample of 10 people using an initial test (pretest) and final test (posttest). The data obtained were analyzed using statistical tests in the form of normality tests, homogeneity tests and t tests to see the effect of treatment on smash accuracy. The results of the study showed that there was a significant effect of hanging ball hitting practice on smash accuracy in the experimental group with $t_{count} = 6.335 > t_{table} = 2.101$ at the 5% significance level. On the other hand, in the control group no significant effect was found with $t_{count} = 1.504 < t_{table} = 2.101$. The results of the posttest comparison between the two groups showed that the experimental group was significantly better than the control group ($t_{count} = 3.478 > t_{table} = 2.101$). This shows that the training method applied to the experimental group provided more positive and efficient results. In conclusion, hanging ball hitting practice significantly increased the smash accuracy of female volleyball players at SMA Negeri 1 Ulubelu.

Keywords: *hanging ball hitting practice, smash accuracy, volleyball.*