

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *MEDICINE BALL* DAN *PLYOMETRIC* TERHADAP KETEPATAN *SMASH* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMAN 5 BANDAR LAMPUNG

Oleh

SERLIN DEA ANANDA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *medicine ball* dan *plyometric* terhadap ketepatan *smash* pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA N 5 Bandar Lampung. Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Sampel penelitian yaitu siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA N 5 Bandar Lampung berjumlah 30 orang. Instrumen yang digunakan yaitu tes *smash* dengan validitas 0,60 dan reliabilitas 0,871. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) ada pengaruh yang signifikan latihan *medicine ball* terhadap ketepatan *smash* pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMAN 5 Bandar Lampung, dengan nilai $t_{hitung} = 8,873 > t_{tabel} = 2,145$. 2) ada pengaruh yang signifikan latihan *plyometric* terhadap ketepatan *smash* pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMAN 5 Bandar Lampung, dengan nilai $t_{hitung} = 11,797 > t_{tabel} = 2,145$. Dan 3) tidak ada perbedaan yang signifikan latihan *medicine ball* dan *plyometric* terhadap ketepatan *smash* pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMAN 5 Bandar Lampung dengan nilai $t_{hitung} = 1,284 < t_{tabel} = 2,048$. 4) Namun, berdasarkan nilai *cohen's d*, latihan *plyometric* memiliki efek yang lebih besar dibandingkan latihan *medicine ball* dalam meningkatkan ketepatan *smash*.

Kata kunci: *medicine ball, plyometric, smash, voli, cohen's d.*

ABSTRACT

THE EFFECT OF MEDICINE BALL AND PLYOMETRIC TRAINING ON SMASH ACCURACY IN EXTRACURRICULAR VOLLEYBALL STUDENTS AT SMAN 5 BANDAR LAMPUNG

By

SERLIN DEA ANANDA

This study aims to determine the effect of medicine ball and plyometric training on smash accuracy in extracurricular volleyball students at SMA N 5 Bandar Lampung. The research method used in this study is an experiment. The sample of the study was 30 extracurricular volleyball students at SMA N 5 Bandar Lampung. The instrument used was a smash test with a validity of 0.60 and a reliability of 0.871. The results of the study showed that 1) there was a significant effect of medicine ball training on smash accuracy in extracurricular volleyball students at SMAN 5 Bandar Lampung, with a $t_{\text{count value}} = 8.873 > t_{\text{table}} = 2.145$. 2) there was a significant effect of plyometric training on smash accuracy in extracurricular volleyball students at SMAN 5 Bandar Lampung, with a $t_{\text{count value}} = 11.797 > t_{\text{table}} = 2.145$. And 3) there is no significant difference between medicine ball and plyometric training on smash accuracy in extracurricular volleyball students at SMAN 5 Bandar Lampung with a calculated $t_{\text{value}} = 1.284 < t_{\text{table}} = 2.048$. 4) However, based on Cohen's d value, plyometric training has a greater effect than medicine ball training in improving smash accuracy.

Keywords: *medicine ball, plyometric, smash, Volleyball, Cohend's d .*