

Abstract

The purpose of this study was to determine whether or not there was an effect of the hanging ball training method on the improvement of volleyball smash in extracurricular at SMK Islam Adiluwih. The population used in this study were all students who took part in volleyball extracurricular at SMK Islam Adiluwih and the sample in this study was 20 male students as the experimental class and 20 male students as the control class. With exercises carried out for one month with 16 meetings, as well as variations of exercises combined with basic volleyball techniques, so that students do not experience boredom.

Based on the results of data analysis, description, research results, and discussion, conclusions can be drawn, namely: explained that there was a significant difference between the pretest and posttest of Hanging Ball Practice on Volleyball Smash at the Extracurricular of Adiluwih Islamic Vocational School. The average pretest data is 14 while the posttest is 16.1 with an increase of 2.1.

Keywords: Sports, Volleyball, Hanging Ball Method

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidak pengaruh metode latihan bola gantung terhadap peningkatan smash bola voli di ekstrakurikuler SMK Islam Adiluwih. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMK Islam Adiluwih dan sampel pada penelitian ini adalah 20 siswa laki-laki sebagai kelas eksperimen dan 20 siswa laki-laki sebagai kelas *control*. Dengan latihan yang dilakukan selama satu bulan dengan 16 kali pertemuan, serta variasi latihan yang dikombinasikan dengan teknik dasar bola voli, sehingga siswa tidak mengalami kejenuhan.

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, yakni: Dari hasil uji t bisa dicermati bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($3,280 > 1,729$) dan nilai signifikan p sebesar ($0,004 < 0,05$), hasil ini menerangkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* latihan Bola Gantung Terhadap Smash Bola Voli di Ekstrakurikuler SMK Islam Adiluwih. Data *pretest* rata - rata 14 sedangkan *posttest* 16,1 dengan peningkatan 2,1.

Kata Kunci: Olahraga, Bola Voli, Metode Bola Gantung