

ABSTRACT

A Education is one of the most important factors. Because education can influence one's economic situation and quality of life. In addition, education can also be used as an indicator to measure the quality of a nation's human resources. Therefore, achieving the goals of learning in education is mandatory. One way to achieve the success of learning objectives is by using learning media. In the current digital era, there are many innovations happening in the era of the fourth industrial revolution in various fields, such as economics, politics, social, technology, and so on. It cannot be denied that technology is rapidly advancing in this era. Arief S. Sadiman (2006: 6) stated that media is one of the components of learning that plays a crucial role in achieving learning objectives and outcomes. Therefore, for learning to run smoothly, educators and learners need a container or tools to integrate and organize learning activities as effective learning media. In this research, the researcher will use the Notion application to fulfill that need. Notion is a digital application designed to help users organize and present information in various formats. This application can also be used as a creative and innovative tool in learning. Previous research has shown that the use of digital media and digital videos can improve the quality of physical education learning. However, the use of the Notion application in physical education learning through digital media and digital videos has not been widely researched. Therefore, this research will be conducted to examine whether the use of the Notion application can help teachers and students in the learning process. This research aims to determine how physical education learning using digital media and digital videos through the Notion application can assist teachers and students in the learning process at SMK Negeri 2 Bandar Lampung. This research is conducted using instruments in the form of questionnaires and interviews. The research method used is Mixed Methods. In the mixed methods approach, data obtained from both methods will be combined and analyzed holistically to answer the research questions comprehensively.

Keywords: Sport, Volleyball, ABC Running

Abstrak

Bola voli adalah olahraga tim yang menyenangkan dan menantang, di mana pemain bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama. Untuk mencaoai tujuan tersebut dibutuhkan penguasaan teknik dasar, fisik, dan mental yang baik. Ketiga aspek tersebut saling terhubung dan tidak dapat dipisahkan. Tujuan permainan bola voli adalah untuk menciptakan poin sebanyak-banyaknya. Dalam menciptakan poin tersebut, teknik smash (serangan) dan block (bertahan/ serangan balik) merupakan teknik yang paling dominan untuk digunakan. Seorang pemain bola voli, untuk melakukan smash dan block yang baik selain penguasaan teknik dengan baik dibutuhkan power tungkai yang baik juga. Mengingat permainan bola voli, dibatasi oleh net dengan tinggi 2,24 m untuk perempuan dan untuk net laki-laki 2,43 m, sehingga pada saat melakukan smash dan block untuk dapat melewati ketinggian net dibutuhkan lompatan yang tinggi. Untuk mendapatkan lompatan yang tinggi harus didukung dengan power tungkai yang baik. Untuk itu dibutuhkan metode latihan yang baik dalam meningkatkan power tungkai. Pada penelitian ini, peneliti ingin menggunakan metode latihan dengan mengadaptasi ABC Running untuk meningkatkan power tungkai. ABC running merupakan metode latihan yang biasa digunakan pada cabang olahraga atletik. metode latihan ini, bertujuan untuk penyempurnaan gerakan dan koordinasi tungkai. Gerakan dalam ABC running antara lain: angkling, knee up, kicking, heel butkick, hoping, triple take off, lompat kijang, clowing, carioca. Peneliti ingin menggunakan metode abc running untuk diterapkan pada latihan peningkatan power tungkai dengan gerakan kaki yang dikombinasikan dan disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraga bola voli. Penelitian ini akan dilaksanakan di ekstrakurikuler bola voli SMAN 1 Bandar Lampung. Berdasarkan permasalahan di atas maka peniliti ingin melakukan peniliti ingin melakukan penilitian yang berjudul “ Pengaruh Latihan ABC Running Terhadap Peningkatan Power Tungkai Pada Siswi Ekstrakulikuler Bola Voli SMAN 1 Bandar Lampung .” Dengan Latihan ABC Running diharapkan nantinya dapat meningkatkan power tungkai siswi ekstrakulikuler bola voli SMAN 1 Bandar Lampung. Penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen. Metode penelitian eksperimen bisa diartikan menjadiii metode penelitian yang dipakai untuk mencari pengaruh perlakuan terhadap yang lainnya dalam kondisi yang terkendali. Desain yang akan akan digunakan dalam penelitian ini adalah One Group Pretest-Posttest. populasi adalah siswi ekstrakulikuler bola voli di Sman 1 Bandar Lampung yang berjumlah 20 siswi perempuan. . Peneliti mengambil sampel untuk dijadikan peneliti dari jumlah populasi yakni sebanyak 20 siswi perempuan esktrakulikuler bola voli di SMAN 1 Bandar Lampung.

Kata Kunci: Sport,Volleyball,ABC Running