

Abstract

The aim of this research was to determine whether or not there was an effect of the bouncing ball drill exercise on down passing at SWADHIPA Natar Middle School. The population used in this study were all students who took part in extracurricular volleyball at SWADHIPA Natar Middle School and the sample in this study was 20 male students. With training carried out for one month with 16 meetings, as well as a variety of exercises combined with basic volleyball techniques, so that students do not experience boredom. Based on the results of data analysis, descriptions, research results and discussion, conclusions can be drawn, namely: From the results of the t test it can be seen that the calculated t is greater than the t table ($24.019 > 1.729$) and the significant p value is ($0.000 < 0.05$), this result explained that there was a significant difference between the pretest and posttest of Bouncing Ball training against Volleyball Smashes at the SWADHIPA Natar Middle School Extracurricular. The average pretest data is 1,50 while the posttest is 39,20 with an increase of 37,70.

Keywords: Sports, Volleyball, Bounce Ball Drill

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidak pengaruh latihan drill bola pantul terhadap passing bawah di SMP SWADHIPA Natar. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP SWADHIPA Natar dan sampel pada penelitian ini adalah 20 siswa laki-laki. 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} ($24,019 > 1.729$) dan nilai signifikan p sebesar ($0.000 < 0.05$), hasil ini menerangkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* latihan Bola Pantul Terhadap Smash Bola Voli di Ekstrakurikuler SMP SWADHIPA Natar. Data *pretest* rata-rata 1,50 sedangkan *posttest* 39,20 dengan peningkatan 37,70.

Kata Kunci: Olahraga, Bola Voli, Drill Bola Pantul