

ABSTRAK

Pengaruh Latihan *Single Leg Jump* Terhadap Hasil *Smash* Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Sma N 1 Rawa Jitu Selatan

Dyan Sandi Risanto

18114050

Tujuan penelitian untuk mengetahui Untuk mengetahui ada atau tidak pengaruh latihan *single leg jump* terhadap hasil *smash* pada ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Rawajitu Selatan. Tujuan dari permainan bola voli mengarahkan dan menempatkan bola dalam lapangan lawan melalui sebuah serangan yang efektif yaitu *smash* dan menghindari bola jatuh di lapangan sendiri. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan “*one group pre-test-post-test*”. Pengambilan sampel dalam penelitian ini akan dilakukan dengan Total sampling, adalah teknik penentuan sampel bisa semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Berdasarkan uji hipotesis diketahui bahwa t-hitung sebesar 12,426 dan t-tabel sebesar 1,729 karena t-hitung > t-tabel maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari latihan yang diberikan terhadap hasil *smash*. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi ada pengaruh latihan *single leg jump* terhadap hasil *smash* atlet bulutangkis ekstrakurikuler bola voli SMA N 1 Rawajitu Selatan diterima.

Kata kunci: Bola voli, *Smash*, *Single leg jump*

ABSTRACT

*The Effect of Single Leg Jump Training on Smash Results in Volleyball
Extracurriculars at Sma N 1 Rawa Jitu Selatan*

Dyan Sandi Risanto

18114050

The aim of the research was to find out whether or not there was an effect of single leg jump training on smash results in extracurricular volleyball at SMA N 1 Rawajitu Selatan. The aim of the volleyball game is to direct and place the ball in the opponent's court through an effective attack, namely smashing and avoiding the ball falling into one's own court. This research uses an experimental method with "one group pre-test-post-test". Sampling in this research will be carried out using total sampling, a sampling technique where all members of the population can be used as samples. Based on the hypothesis test, it is known that the t-count is 12.426 and the t-table is 1.729 because $t\text{-count} > t\text{-table}$, it can be concluded that there is an influence from the training given on the smash results. Thus, the hypothesis which states that there is an influence of single leg jump training on the smash results of volleyball extracurricular badminton athletes at SMA N 1 Rawajitu Selatan is accepted.

Keywords: *Volleyball, Smash, Single leg jump*