

ABSTRAK

Nanda Nopriansah . 2021 “Perbandingan latihan lompat menggunakan bok dengan lompat tanpa bok terhadap hasil *smash* pemain voli pada pemain Team Elsan Kota Jambi”. Program Studi Kepelatihan Olahraga, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing (I) Dr. Ugi Nugraha, S.Pd., M.Pd (II) Ahmad Muzaffar, S.Pd., M.Pd.

Kata kunci: *latihan lompat menggunakan bok, lompat tanpa bok, hasil smash pemain voli*

Berdasarkan observasi pada Team Elsan Kota Jambi dari hasil pengamatan bahwa pemain bola voli masih belum memiliki kemampuan *smash* yang baik dimana saat melakukan pukulan *smash* masih belum teratasi dengan baik, sehingga bola yang di *smash* tidak sampe dan tepat di daerah lawan, saat mealkukan serangan bola yang di *semash* selalu menge tertahan oleh net. Latihan yang di berikan masih banyak di berikan pada pelaksanan teknik melakukan *smash*, belum adanya latihan khusus fisik yang di berikan saat latihan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan latihan lompat menggunakan bok dengan lompat tanpa bok terhadap hasil *smash* pemain voli pada pemain Team Elsan Kota Jambi.

Adapun rancangan penelitian yang penulis gunakan adalah rancangan eksperimen yang melibatkan dua variable bebas dan satu variable terikat sebagai respon. Variable bebas adalah latihan lompat menggunakan bok dengan lompat tanpa bok. Sedangkan variable terikat adalah terhadap hasil *smash*, dalam penelitian ini digunakan rancangan *pre test* dan *post test* desing. sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampeling dimana semua siswa dijadikan sampel yaitu pemain voli Team Elsan Kota Jambi junior berjumlah 16 orang secara.

Hasil hipotesis pertama yaitu perbandingan latihan lompat menggunakan bok terhadap hasil *smash* pemain voli pada pemain team Elsan Kota Jambi diperoleh T hit sebesar 10,38 dan T table sebesar 1,9432 yang berarti T Hitung > T Tabel. pengujian hipotesis pertama yaitu perbandingan latihan lompat tanpa bok terhadap hasil *smash* pemain voli pada pemain team Elsan Kota Jambi memberikan hasil T_{hitung} sebesar 11,80 dan T_{table} sebesar 1,9432 yang berarti $T_{hitung} > T_{Tabel}$, uji perbedaan yang dilakukan terhadap hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2 diperoleh nilai $t_{hitung} = 10,77881$. Sedangkan nilai $t_{tabel} = 1,9432$ ternyata t_{hitung} yang diperoleh lebih besar dari t_{tabel} .

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbandingan latihan lompat menggunakan bok dengan lompat tanpa bok terhadap hasil *smash* pemain voli pada pemain team Elsan Kota Jambi