

ABSTRAK

Novia Ayu. 2024. “ Pengaruh latihan variasi *smash* terhadap ketepatan *smash* bola voli pada atlet pemula putri Club Tadifa Kota Jambi ”. Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing (I) Dr. Atri Widowati, S.Pd., M.Or. (II) Yonifia Anjanika, S.Pd., M.Pd

Kata kunci: *latihan variasi smash, ketepatan smash bola voli*

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti pada atlet pemula putrid Club Tadifa Kota Jambi pada saat melakukan *smash* dengan *power* yang lemah. *Smash* yang dilakukan dengan *power* lemah akan memudahkan pemain lawan menahan *smash* dan menyerang balik. *Power* tidaklah cukup untuk mematahkan pertahanan lawan akan tetapi *timing* dan akurasi juga berpengaruh besar di dalamnya. Melakukan *smash* dengan baik dan mematikan kearah lawan bukan hanya *power* yang dibutuhkan akan tetapi teknik pada saat memukul bola ketika melayang diudara, langkah yang baik dan perkenaan tangan dengan bola yang tepat juga sangat berpengaruh.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh latihan variasi *smash* terhadap ketepatan *smash* bola voli pada atlet pemula putri Club Tadifa Kota Jambi.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dalam penelitian ini terdapat satu kelompok eksperimen yang sengaja diberikan perlakuan. Adapun rancangan penelitian ini menggunakan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design* yaitu kelompok yang diberikan perlakuan, tetapi sebelum perlakuan diberikan terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pretest*), dan kemudian diakhir perlakuan dilakukan lagi tes akhir (*posttest*). sampel yang digunakan dalam peneitian ini adalah jumlah populasi yaitu atlet pemula putri Club Tadifa Kota Jambi sebanyak 10 orang dari *Total Sampling*.

Berdasarkan analisis data yang diperoleh data tes awal diperoleh pretest ketepatan *smash* bola voli diperoleh rata-rata sebesar 15.90 standar deviasi 2.183 dengan kemampuan terbaik mendapat skor 19 dan kemampuan terburuk mendapat skor 12. Data hasil tes akhir ketepatan *smash* bola voli setelah melakukan latihan variasi *smash* selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 4 kali seminggu didapat rata-rata 18.90 Standar Deviasi 1.912 dengan kemampuan rendah 16 dan kemampuan terbaik 22. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai signifikan untuk data pre test dan post test secara berurut 0,638 dan 0,883 > 0,05. Maka berdasarkan analisis data ini dapat disimpulkan data pre test dan post test berdistribusi normal, untuk uji homogenitas data yang diperoleh nilai signifikan (0.730) > (0,05) maka berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa data bervariasi homogeny. Hasil analisis yang diperoleh dari uji-t menunjukkan data nilai signifikan sebesar 0.00 < 0,05 dan nilai T hitung 9.000 > 1.8125 T tabel. Berdasarkan hasil data analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang diberikan.

Dapat di simpulkan bahwa latihan variasi *smash* terhadap ketepatan *smash* bola voli pada atlet pemula putri Club Tadifa Kota Jambi

