

ABSTRAK

Pengaruh Latihan Jump To Box dan Knee Tuck Jump terhadap Kemampuan Smash Bola Voli Club Hunter Sawahlunto

Oleh: Efro wardiyino

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan jump to box dan knee tuck jump terhadap kemampuan smash bola voli club Hunter Sawahlunto. Desain dari penelitian ini menggunakan eksperimen semu dengan rancangan eksperimen *one group pree test-post test*. Populasi dari penelitian ini berjumlah 8 orang, yang merupakan pelajar dan mahasiswa dari Sawahlunto untuk mengikuti kegiatan latihan bola voli. Pengambilan sampel dilakukan secara total sampling yang merupakan teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi, jadi jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 8 orang atlet putra. Teknik analisis data menggunakan metode analisis komparasi dengan memakai rumus uji t-tes.

Hasil dari penelitian ini dapat dibuktikan bahwa latihan jump to box dan knee tuck jump mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap kemampuan smash bola voli club Hunter kota Sawahlunto, dimana nilai thitung $(4,93) > t_{tabel} (1,859)$

Kata Kunci: Latihan Jump To Box, Latihan Knee Tuck Jump, Smash Bola Voli