**PENGARUH TEKNIK PEREGANGAN *PNF DYNAMIC STRECHING* DAN *DEPTH JUMP*  DALAM MENINGKATKAN KETEPATAN SMASH PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMA NEGERI 2 PALEMBANG**

**M ALBAR ABIMANYU**

**2019151158**

**ABSTRAK**

Metode Eksperimen ini digunakan untuk mengungkap ada atau tidaknya pengaruh dari variabel-variabel yang telah dipilih untuk dijadikan penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Palembang yang berjumlah 20 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik *Total Sampling*, yaitu total keseluruhan dari populasi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di SMA Negeri 2 Palembang dengan menggunakan dua latihan tersebut hasil uji-t latihan *depth jump* menunjukan kesimpulan P (T<=t) two tail adalah 0,00000182. Itu artinya nilainya signifikan 0,00000182 ≤ 0,05, maka hasil ini menunjukan terdapat perbedaan yang signifikan. Itu artinya latihan *depth jump* berpengaruh terhadap ketepatan smash bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Palembang. Sedangkan untuk hasil uji-t latihan *pnf dynamic streching* dapat dilihat kesimpulan P (T<=t) two tail adalah 0,00072. Itu artinya nilainya signifikan 0,00072 ≤ 0,05, maka hasil ini menunjukan terdapat perbedaan yang signifikan dan artinya latihan *depth jump* juga berpengaruh terhadap ketepatan smash bola voli siswa ekstrakurikuler SMA NEGERI 2 Palembang. Berdasarkan hasil kedua latihan tersebut diperoleh data rata-rata (mean) tes akhir latihan *pnf dynamic streching* sebesar 17,5 dan rata-rata (mean) tes Akhir latihan *depth jump* sebesar 16,5. Dilihat dari selisih Tes Akhir (post-test) sebesar 1 dengan demikian latihan *depth jump* lebih menunjang dan berpengaruh lebih signifikan dari pada latihan *pnf dynamic streching* terhadap ketepatan smash bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Palembang.

**Kata kunci :** Latihan *pnf dynamic streching*, latihan *depth jump*, smash