Pengaruh Metode Latihan *Hurdle Jump* Dan Latihan *Jump Box*

# Terhadap Hasil *Jump Service* Pada Ekstrakurikuler Bolavoli Sma Xaverius 3 Palembang

MARCELINA GARCIA ANA 2022152085

 ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh Latihan *Hurdle Jump* dan *Jump Box* terhadap Jump Service dan terdapat perbedaan pengaruh Latihan *Hurdle Jump* dan *Jump Box* terhadap *Jump Service*. Permasalahan di dalam penelitian ini adalah kemampuan Jump Service pada Ekstrakurikuler BolaVoli SMA Xaverius 3 Palembang yang masih kurang baik. Untuk meningkatkan kemampuan Jump Service diberikanlah metode Latihan *Hurdle Jump* dan *Jump Box.* Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dan metode yang digunakan adalah eksperimen. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 40 orang siswa, teknik penentuan sampelnya dengan menggunakan teknik random sampling yaitu pengambilan sampel atas dasar ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang mempunyai hubungan dengan populasi yang sudah diketahui. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes service bola voli. Berdasarkan hasil analisis, menunjukkan bahwa latihan *Hurdle Jump* dan *Jump Box* berpengaruh terhadap *Jump Service*. Latihan *Hurdle Jump* memiliki t hitung lebih besar dari t tabel atau 7,527

* 2,085 dan Latihan *Jump Box* memiliki nilai t hitung lebih besar dari t tabel atau 8,714
* 2,085, dan dalam uji Independent t test bahwa Signifikansi 0,001 < 00,5, maka terdapat perbedaan diantara kedua Latihan tersebut. maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh latihan *Hurdle Jump* dan *Jump Box* berpengaruh terhadap Jump Service pada Ekstrakurikuler BolaVoli SMA Xaverius 3 Palembang”.

*Kata Kunci : Jump Service, Hurdle Jump, Jump Box*