**PENGARUH LATIHAN SQUAT JUMP DAN JUMPING JACK TERHADAP KEMAMPUAN SMASH DALAM EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMA NEGERI 05 KARANG JAYA**

**MARDAN RISKY**

**2020151091**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *squat jump* dan *jumping jack* terhadap kemampuan *smash* dalam ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 05 Karang Jaya. Jenis penelitian yang diambil adalah eksperimen kuantitatif dengan menggunakan analisis data dengan SPSS dengan desain penelitian *two-group pretest-posttest* . Subjek penelitian yang diambil terdiri dari 28 siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 05 Karang Jaya. Kriteria hipotesis tabel output “*Paired Sample Test*”, jika nilai sig. (2-tailed) < 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima (terdapat perbedaan). Sedangkan apabila nilai sig. (2-tailed) > 0,05 maka Ho diterima dan Ha ditolak (tidak dapat perbedaan). Berdasarkan hasil dari penelitian ini ialah diterima Ha jika thitung < thitung dan di tolak Ho jika thitung > thitung . maka pernyataan hipotesis (1) ada pengaruh latihan squat jump terhadap kemampuan smash siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 05 Karang Jaya dengan thitung -11,022 < ttabel 1,771 sedangkan pernyataan hipotesis (2) adanya pengaruh latihan jumping jack terhadap kemampuan smash pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 05 Karang Jaya dengan thitung -9,352 < ttabel 1,771 dan hipotesis (3) ada perbedaan pengaruh latihan squat jump dan jumping jack terhadap kemampuan smash pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 05 Karang Jaya.

**Kata Kunci : latihan *Squat Jump*, *Jumping Jack* dan Hasil *Smash* Bola Voli.**