**PENGARUH LATIHAN LOMPAT GAWANG DAN LATIHAN *SKIPPING* TERHADAP KEMAMPUAN LOMPATAN *SMASH* BOLA VOLI PADA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 46 PALEMBANG**

**MUHAMMAD YUSUP**

**2019151096**

**ABSTRAK**

 Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lompat gawang dan latihan *skipping* terhadap kemampuan lompatan *smash* bola voli pada ektrakurikuler SMP Negeri 46 palembang. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*two group pretest posttest design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ektrakurikuler SMP Negeri 46 Palembang yang berjumlah 29 siswa. Sampel yang diambil dari hasil purposive sampling, dengan kriteria yaitu; (1) siswa ektstrakurikuler bola voli SMP Negeri 46 Palembang berusia 14 tahun yang masih aktif latihan. (2) keaktifan dalam melakukan latihan 3 kali seminggu. (3) sanggup mengikuti seluruh program latihan yang telah disusun selama 16 kali pertemuan. (4) tidak melakukan tuntutan atau menuntut apabila terjadi sesuatu pada sampel selama program latihan dijalankan. (5) jenis kelamin laki-laki. Berdasarkan kriteria tersebut, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 12 orang siswa laki-laki. Instrumen yang digunakan untuk tes kemampuan lompatan *smash* adalah *vertical jump*. Analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis. Hasil analisis menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh latihan lompat gawang dan latihan *skipping* terhadap kemampuan lompatan *smash*  bola voli pada ektrakurikuler SMP Negeri 46 Palembang, dengan t hitung 9,220 > t tabel 1,943 dan nilai signifikansi 0.000 < 0.05, perbedaan nilai rata-rata sebesar 2,83. (2) Ada pengaruh latihan lompat gawang dan latihan *skipping terhadap* kemampuan lompatan *smash* bola voli pada ekstrakurikuler SMP Negeri 46 Palembang, dengan nilai t hitung 6,708 > t tabel 1,943 dan nilai signifikansi 0.001 < 0.05, perbedaan nilai rata-rata sebesar 1,50. (3) Latihan lompat gawang lebih baik daripada latihan *skipping* terhadap kemampuan lompatan *smash* bola voli pada ektrakurikuler SMP Negeri 46 Palembang , dengan selisih rata-rata sebesar 2,67.

**Kata kunci:Lompat Gawang, *Skipping*, *Verticul Jump*, Lompatan *Smash***