**PENGARUH MODEL LATIHAN *HURDLE HOPPING* TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH* PADA ATLET BOLA VOLI PUTRI *CLUB* VORJAS PALEMBANG**

# Siti Aprini Rahayu

**2019-151-176**

# Abstrak

Pengaruh model latihan *hurdle hopping* terhadap kemampuan *smash* pada atlet bola voli putri *Club* Vorjas Palembang. Masalah yang berkaitan dengan penelitian ini ialah, hasil pukulan *smash* yang belum maksimal. Latihan *hurdle hopping* yang seharusnya dapat berkontribusi terhadap pukulan *smash* belum pernah diberikan sebagai metode latihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bahwa adakah pengaruh antara latihan *hurdle hopping* terhadap kemampuan *smash* pada atlet bola voli putri *Club* Vorjas Palembang. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *One Group Pre test Post test* yaitu statistik untuk menentukan pengaruh antara dua gejala, teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan tes. Tes pukulan *smash* untuk mengukur kemampuan pukulan *smash* dalam permainan bolavoli. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putri yang mengikuti kegiatan latihan bolavoli di *Club* Vorjas Palembang, yang berjumlah 20 orang. Hasil analisis *eksperiment* yang diperoleh untuk nilai rata-rata tes awal (*pre-test*) yaitu 100 dengan standar deviasi 15 sedangkan untuk nilai rata-rata tes akhir (*post-test*) yaitu 104 dengan standar deviasi 12 Sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh antara latihan latihan *hurdle hopping* terhadap kemampuan *smash* pada atlet bola voli putri *Club* Vorjas Palembang. besarnya pengaruh antara latihan *hurdle hopping* terhadap kemampuan pukulan *smash* adalah dapat dilihat dengan hipotesis menggunakan uji t di peroleh thitung sebesar 4,166 dan harga ttabel sebesar 1,734. Jadi thitung > ttabel, dengan demikian Ha diterima dan Ho ditolak yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan latihan *hurdle hopping* terhadap kemampuan *smash* pada atlet bola voli putri *Club* Vorjas Palembang.

Kata kunci: *hurdle hopping, smash, bolavoli.*