

**PENGARUH METODE LATIHAN BOLA GANTUNG TERHADAP DAYA  
LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KETEPATAN SMASH PESERTA  
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMPN 2 PURWOHARJO**

Oleh

**Pandu Dwinata Nandaka, NIM 1816021002**

**Jurusan Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh metode latihan bola gantung terhadap daya ledak otot tungkai dan ketepatan *smash*. Penelitian ini adalah eksperimen semu dengan rancangan *the modified pretest-posttest group design*. Subyek dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola voli SMPN 2 Purwoharjo sebanyak 30 orang, kemudian dibagi menjadi 2 kelompok menggunakan teknik *ordinal pairing*, yaitu kelompok eksperimen berjumlah 15 orang dan kelompok kontrol berjumlah 15 orang. Untuk instrument daya ledak otot tungkai diukur dengan *vertical Jump*, sedangkan ketepatan *smash* diukur dengan *smash normal*. Data di analisis dengan uji-*t independent* pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  dengan bantuan program SPSS 16.0.

Hasil analisis data daya ledak otot tungkai diperoleh nilai signifikansi  $0,000 < \text{taraf signifikansi } 0,05$ , sehingga hipotesis metode latihan bola gantung berpengaruh terhadap daya ledak otot tungkai dapat diterima. Ketepatan *smash* didapatkan hasil nilai signifikansi  $0,000 < \text{taraf signifikansi } 0,05$ , sehingga hipotesis metode latihan bola gantung berpengaruh terhadap ketepatan *smash* dapat diterima. Dapat disimpulkan bahwa metode latihan bola gantung berpengaruh terhadap daya ledak otot tungkai dan ketepatan *smash* pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMPN 2 Purwoharjo.

**Kata kunci:** Metode Latihan Bola Gantung, Daya Ledak Otot Tungkai, Ketepatan Smash

***THE EFFECT OF HANGING BALL TRAINING METHODS ON  
EXPLOITIVE POWER OF LIMB MUSCLE AND SMASH ACCURACY FOR  
EXTRACURRICULAR VOLLEYBALL PARTICIPANTS SMPN 2  
PURWOHARJO***

**By**

**Pandu Dwinata Nandaka, NIM 1816021002**

***Department of Sports and Health Sciences***

***Abstract***

*This study aims to determine the effect of the hanging ball training method on leg muscle explosive power and smash accuracy. This research is a quasi-experiment with modified design pretest-posttest group. The subjects in this study were 30 participants of volleyball extracurricular at SMPN 2 Purwoharjo, then divided into 2 groups using ordinal pairing technique, namely the experimental group of 15 people and the control group of 15 people. For instruments, explosive power of leg muscles is measured by vertical jump, while the accuracy of smash is measured by normal smash. The data were analyzed by independent t-test at a significance level of  $= 0.05$  with the help of the SPSS 16.0 program. The results of data analysis of leg muscle explosive power obtained a significance value of  $0.000 < 0.05$  significance level, so the hypothesis that the hanging ball exercise method affects leg muscle explosive power is acceptable. The accuracy of the smash was obtained with a significance value of  $0.000 < 0.05$  significance level, so the hypothesis that the hanging ball training method affects the accuracy of the smash can be accepted. It can be concluded that the hanging ball training method affects the explosive power of the leg muscles and the accuracy of smash in volleyball extracurricular participants at SMPN 2 Purwoharjo.*

***Keywords: Hanging Ball, Limb Explosiveness, Smash Accuracy***