

SARI

Bayu Iwan Isbiantoro, 2010. *Perbedaan Latihan Bola Voli Sebelum dan Sesudah Mendapatkan Latihan Tambahan pada Ekstrakurikuler Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Semarang*. Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Kata Kunci: Ekstrakurikuler, Bola Voli, Siswa

Ekstrakurikuler olahraga adalah merupakan bagian dari kegiatan sekolah di luar jam mata pelajaran. Oleh karena itu, perlu dirancang suatu bentuk model permainan bola voli untuk anak SMK N 2 Semarang dan mampu membuat anak aktif bergerak tetapi tetap konsisten pada hakikat permainan bola voli. Sehingga diharapkan melalui latihan tambahan bola voli kemampuan bermain bola volinya mengalami peningkatan.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah; 1) Adakah perbedaan latihan bola voli sebelum dan sesudah mendapatkan latihan tambahan pada ekstrakurikuler siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Semarang? 2) Adakah peningkatan kemampuan bola voli sebelum dan sesudah mendapatkan latihan tambahan pada ekstrakurikuler siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Semarang?

Tujuan dari penelitian ini adalah, 1) Untuk mengetahui perbedaan latihan bola voli sebelum dan sesudah mendapatkan latihan tambahan pada ekstrakurikuler siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Semarang. 2) Untuk mengetahui adanya peningkatan kemampuan bola voli sebelum dan sesudah mendapatkan latihan tambahan pada ekstrakurikuler siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Semarang.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yaitu metode eksperimental. Populasi dan sampel dalam penelitian ini yang dijadikan populasi adalah pemberian ekstrakurikuler siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Semarang Pelajaran 2007 ó 2008 yang keseluruhannya berjumlah 23 orang peserta. Penelitian ini menggunakan uji t untuk membandingkan antara sebelum pelatihan dan sesudah pelatihan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai antara sebelum dan sesudah pelatihan *service* bawah, *service* atas, *passing* bawah, *passing* atas dan *smash* peserta ekstrakurikuler bolavoli.

1) Kesimpulan dalam penelitian ini adalah Ada perbedaan dan peningkatan latihan *service* bawah sebelum dan sesudah mendapatkan latihan tambahan pada ekstrakurikuler siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Semarang. 2) Ada perbedaan latihan *service* atas sebelum dan sesudah mendapatkan latihan tambahan pada ekstrakurikuler siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Semarang. 3) Ada perbedaan dan peningkatan latihan *passing* bawah sebelum dan sesudah mendapatkan latihan tambahan pada ekstrakurikuler siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Semarang. 4) Ada perbedaan dan peningkatan latihan *passing* atas sebelum dan sesudah mendapatkan latihan tambahan pada ekstrakurikuler siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Semarang. 5) Ada perbedaan dan peningkatan latihan *smash* sebelum dan sesudah mendapatkan latihan tambahan pada ekstrakurikuler siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Semarang. 6) Ada peningkatan kemampuan bola voli sebelum dan sesudah mendapatkan latihan tambahan pada ekstrakurikuler siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Semarang.

Berdasar penelitian yang telah dilakukan, untuk selanjutnya penulis ingin memberikan saran yang dapat membantu usaha meningkatkan prestasi bola voli siswa SMK. Saran-saran yang dimaksud adalah sebagai berikut, 1) Perlu diberikan latihan tambahan pada ekstrakurikuler siswa Sekolah Menengah Kejuruan. 2) Untuk peningkatan prestasi bola voli, maka peserta didik mulai dilatih untuk dasar-dasar bermain bola voli, 3) Dengan latihan tambahan pada ekstrakurikuler siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Semarang akan lebih baik dan peserta didik akan lebih baik dalam bermain bola voli.

