

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *barrier hops* terhadap ketepatan *jump service* dalam olahraga voli. Pendekatan kuantitatif digunakan, melibatkan pengumpulan data numerik dan analisis statistik untuk menguji hubungan antara dua variabel yaitu variabel independen yang membahas tentang latihan *barrier hops* dan variabel dependen yang membahas mengenai ketepatan *jump service*. Desain penelitian ini adalah eksperimen semu dengan *pretest-posttest control group design*. Populasi penelitian adalah seluruh pemain tim voli di Pangandaran, dengan sampel *purposive* sampling sebanyak 20 pemain. Data dikumpulkan melalui tes ketepatan *jump service* sebelum dan sesudah pelatihan *barrier hops*. Analisis data menggunakan uji t untuk sampel berpasangan (*paired t-test*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *barrier hops* memiliki pengaruh signifikan terhadap ketepatan dan keahlian saat melakukan *jump service*. Latihan ini meningkatkan koordinasi, kekuatan otot, dan stabilitas tubuh saat *jump service*. Dengan demikian, metode latihan ini dapat diterapkan dalam program latihan bola voli untuk meningkatkan performa pemain dalam bermain bola voli. Hasil ini memberikan bukti empiris bahwa latihan *barrier hops* efektif dalam mengembangkan keterampilan servis pemain voli dan dapat menjadi salah satu bagian penting dalam program latihan tim. Penelitian lebih lanjut dengan sampel lebih besar dan variasi metode latihan disarankan untuk mengeksplorasi lebih lanjut tentang pengaruh latihan ini dalam olahraga voli.

Kata kunci: *Latihan Barrier Hops, Ketepatan Jump Service, Bola Voli, Pendekatan Kuantitatif, Eksperimen Semu*