

**PENGARUH METODE LATIHAN DISTRIBUSI PROGRESIF  
TERHADAP KETERAMPILAN *JUMPING SERVICE*  
DALAM PERMAINAN BOLA VOLI**

**Muh. Farid Kusaeri <sup>1)</sup>, H. Iwan Sudjarwo <sup>2)</sup>, Ida Wahidah <sup>3)</sup>**

<sup>1)</sup> Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Siliwangi Tasikmalaya

<sup>2)</sup> Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Siliwangi Tasikmalaya

<sup>3)</sup> Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Siliwangi Tasikmalaya

email: <sup>1)</sup>, [iwansudjarwo@unsil.ac.id](mailto:iwansudjarwo@unsil.ac.id) <sup>2)</sup>, [idawahidah@unsil.ac.id](mailto:idawahidah@unsil.ac.id) <sup>3)</sup>

**ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang pengaruh metode latihan distribusi progresif terhadap keterampilan *jumping service* dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli putri SMK Mitra Batik Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2018/2019. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dan instrumen dalam penelitian ini adalah tes *jumping service* bola voli. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistik, ternyata secara empirik metode latihan distribusi progresif berpengaruh terhadap keterampilan *jumping service* dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli putri SMK Mitra Batik Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2018/2019.

***Kata kunci : metode distribusi progresif, jumping service, bola voli***

---