

ABSTRAK

Egi Agustiar, 2124220041. “ Pengaruh Variasi Bentuk Latihan Terhadap Teknik Passing Bawah Tim Bola Voli Smk Miftahussalam Kabupaten Ciamis”
Pembimbing I Dr. Dede Iman Suhendra, M.Pd Pembimbing II Hendra Rustiawan, M.Pd

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih rendahnya kemampuan teknik passing bawah pada Tim Bola Voli SMK Mifathussalam Kabupaten Ciamis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan teknik passing bawah sebelum dan sesudah diberikan variasi bentuk latihan serta mengetahui pengaruh variasi bentuk latihan terhadap peningkatan kemampuan teknik passing bawah. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dan sampel penelitian adalah seluruh atlet bola voli putra ekstrakurikuler SMK Mifathussalam Kabupaten Ciamis yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Instrumen tes yang digunakan adalah tes keterampilan teknik passing bawah yang dilaksanakan melalui pretest dan posttest. Perlakuan berupa program variasi bentuk latihan diberikan selama 10 kali pertemuan. Data dianalisis menggunakan uji normalitas dan uji *paired sample t-test* pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan teknik passing bawah setelah diberikan variasi bentuk latihan, yang ditunjukkan oleh adanya perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest ($p < 0,05$). Dengan demikian, kesimpulan penelitian ini adalah bahwa variasi bentuk latihan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan teknik passing bawah pada atlet bola voli putra ekstrakurikuler

Kata Kunci: bola voli, passing bawah, teknik dasar, variasi bentuk latihan, keterampilan

ABSTRACT

Egi Agustiar, 2124220041. “ “The Effect of Training Variations on Underhand Passing Technique in the Volleyball Team of SMK Miftahussalam Ciamis Regency” Pembimbing I Dr. Dede Iman Suhendra, M.Pd Pembimbing II Hendra Rustiawan, M.Pd

This study was motivated by the low underhand passing skills of the volleyball team at SMK Mifathussalam, Ciamis Regency. One effort to improve these skills is through the application of varied and systematic training methods. The purpose of this study was to determine the underhand passing ability before and after the implementation of varied training exercises and to examine the effect of training variations on improving underhand passing skills. The study employed an experimental method using a One Group Pretest-Posttest Design. The population consisted of 30 male volleyball athletes participating in the extracurricular volleyball program at SMK Mifathussalam, and all participants were selected using a total sampling technique. The research instrument was an underhand passing skill test administered through pretest and posttest procedures. The treatment consisted of a varied training program conducted over ten sessions. Data were analyzed using normality testing and a paired sample t-test at a significance level of 0.05. The results are expected to show an improvement in underhand passing skills after the implementation of varied training exercises. Therefore, varied training methods can be used as an effective training alternative to enhance underhand passing skills in volleyball.

Keywords: basic technique, skill, training variation, underhand passing, volleyball