

ABSTRAK

FIRDAWANTO SILALAH. Perbedaan Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Berpasangan dengan Latihan *Passing* Bawah Bentuk Segi Tiga Terhadap Hasil *Passing* Bawah Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA YAPIM Biru-Biru Tahun 2018.

(Dosen Pembimbing : M. NUSTAN HASIBUAN)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2018.

Suatu prestasi olahraga yang hendak dicapai secara maksimal, sesuai dengan harapan yang diinginkan akan dapat dicapai melalui pembinaan dan pelatihan yang terarah serta dilakukan secara efektif dan efisien.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *passing* bawah berpasangan dan latihan *passing* bawah bentuk segi tiga terhadap hasil *passing* bawah bola voli. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*, dengan pelaksanaan latihan yaitu *passing* bawah berpasangan dan latihan *passing* bawah bentuk segi tiga.

Populasi adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bola voli SMA YAPIM Biru-biru yang berjumlah 16 orang. Jumlah sampel 12 orang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*. selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *Matching Pairing* yaitu kelompok latihan berpasangan dan bentuk segi tiga. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan *test* dan pengukuran adalah *passing* bawah bola voli untuk mengukur hasil kemampuan *passing* bawah bola voli, penelitian dilaksanakan selama 18 x pertemuan dengan latihan 4 (empat) kali dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh masing-masing variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan uji – t berpasangan dan uji – t tidak berpasangan .

Analisis hipotes I dari data *pre-test* dan data *post- test passing* bawah bola voli kelompok latihan berpasangan diperoleh t_{hitung} sebesar 6,52 serta t_{tabel} 2,57 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan kesimpulan, latihan berpasangan secara signifikan berpengaruh terhadap hasil *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMA YAPIM BIRI-BIRU Tahun 2018.

Analisis hipotesis II dari data *pre-test* dan data *post- test passing* bawah bola voli kelompok latihan bentuk segi tiga diperoleh t_{hitung} sebesar 3,08 serta t_{tabel} sebesar 2,57 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dengan H_a diterima. Jadi, latihan berpasangan secara signifikan berpengaruh terhadap hasil *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMA YAPIM BIRI-BIRU Tahun 2018.

Analisis hipotesis ketiga dari rata-rata dan simpangan baku diperoleh t_{hitung} sebesar 0,03 serta t_{tabel} 2,23 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} < t_{tabel}$) berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi, latihan berpasangan lebih besar pengaruhnya daripada latihan bentuk segi tiga terhadap hasil *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMA YAPIM BIRI-BIRU Tahun 2018.

