

ABSTRAK

**ARWANDA PERDANA. (NIM. 6172121014) Pengaruh Variasi Latihan *Spike* Terhadap Hasil *Spike* Dalam Permainan Bola Voli Pada *Club* PBV Bina Putri Medan Tahun 2021. (pembimbing: Dewi Endriani)
Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2022.**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Variasi Latihan *Spike* Terhadap Hasil *Spike* Dalam Permainan Bola Voli Pada *Club* PBV Bina Putri Medan Tahun 2021. Ada 5 Variasi latihan yang digunakan dalam penelitian ini adalah latihan *Speed Ladder Driril Spike*, *spike Jump Run*, *Ladder Run Jump Spike*, *Run pass ladder driil*, dan *Double Ladder Pass*, bentuk latihan ini dilakukan secara bergantian dan bervariasi setiap latihan. Penelitian ini menggunakan metode Eksperimen melalui pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Program latihan dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu (18 pertemuan), jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 8 orang. Semua sampel melakukan variasi latihan yang sudah disusun dalam program latihan serta melakukan *Pre-test* diminggu awal sebelum latihan dan *Post-test* diminggu terakhir latihan. Data dianalisis menggunakan statistic non parametric yaitu uji *wilcoxon*. Data yang diperoleh dengan menggunakan uji *Wicoxon* menunjukkan $W_o = 0$ dan tabel pada taraf nyata $\alpha = 0,05 = 4$ maka $L_{hitung} = 0 < L_{tabel} = 4$. Berdasarkan pengujian hipotesis yaitu H_o ditolak H_a diterima dapat disimpulkan “ada pengaruh variasi latihan *spike* terhadap hasil *spike* dalam permainan bola voli pada *club* PBV Bina Putri Medan tahun 2021.

Kata Kunci: Variasi latihan, *spike* , Permainan Bola Voli.



ABSTRACT

ARWANDA PERDANA. (Registration number 6172121014) The Effect Spike Results Spike in Volleyball Game at Club PBV Bina Putri Medan in 2021. (Supervisor: Dewi Endriani)

Thesis: Faculty of Sports Science UNIMED 2022.

The purpose of this study was to determine the effect spike results spike In the Volleyball Game at Club PBV Bina Putri Medan in 2021. There are 5 variations of the exercises used in this study, namely Speed Ladder Drill Spike, Spike Jump Run, Ladder Run Jump Spike Run, Ladder Drill Run Pass, and Double Ladder Pass. This exercise is done alternately and varies each exercise. This study uses the experimental method through data collection using tests and measurements. The exercise program was carried out for 6 weeks with a frequency of 3 times a week (18 meetings), the number of samples in this study amounted to 8 people. All samples did variations of the exercises that had been arranged in the exercise program and did a Pre-test in the first week before training and Post-test in the last week of training. Data were analyzed using non-parametric statistics, namely the Wilcoxon test. The data obtained using the Wicoxon shows $W_o = 0$ and the table at the real level = 0.05 = 4 then $l\text{-count} = 0 < l\text{-table} = 4$. Based on hypothesis testing, namely H_o is rejected, H_a is accepted, it can be concluded "there is an effect of spike exercise variations on results spike in volleyball game at the club PBV Bina Putri Medan

Keywords: Variation of practice, spike, volleyball game.