

## ABSTRACT

**Gulasa Octo Gilbert Sihombing. (NIM 6173321026) " *The Effect of Forearm Pass Exercises with Walls and Pairs on Forearm Pass Accuracy in Volleyball Games in Women's Volleyball Athletes at BS AVF Club Binjai in 2022*".**  
(Supervisor : Imran Akhmad)

**Thesis : Faculty of Sport Science UNIMED 2023**

This study aims to determine the effect of forearm pass exercises with walls and pairs on the accuracy of forearm pass in volleyball games for women's volleyball athletes at BS AVF Club Binjai with these two forms of training, in which both forms of training are designed to increase the accuracy of lower passing in volleyball game. This research was conducted at BS AVF Club Binjai which is located in Kebun Lada Village, East Binjai District, Binjai City. Data collection starts from September to November 2022, with a sample size of 14 people. This research method is an experiment by conducting a pre-test, then the sample is given treatment in the form of passing exercises against a wall and in pairs with the training program that has been prepared. Then after approximately 4 weeks of undergoing programmed training, the samples carried out a final test (post test). The initial test and final test were taken using the lower passing test instrument from AAHPER in the Assessing Sport Skills book. Analysis of the hypothesis, namely, passing exercises with walls has more influence on the accuracy of passing below is obtained, the post-test average for passing with walls = 10.50 > the post-test average for passing in pairs = 9.17.

**Keywords:** forearm pass, forearm pass exercises with walls and pairs, volleyball



## ABSTRAK

**Idem Simangunsong. (NIM 6161121027) “Pengaruh Latihan Passing Bawah Dengan Dinding dan Berpasangan Terhadap Ketepatan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Atlet Bola Voli Putri di BS AVF Club Binjai Tahun 2022”.**

**(Pembimbing : Imran Akhmad)**

**Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan 2023**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah dengan dinding dan berpasangan terhadap ketepatan *passing* bawah dalam permainan bola voli pada atlet voli putri di BS AVF Club Binjai dengan terdapat dua bentuk latihan tersebut, yang dimana kedua bentuk latihan tersebut dirancang untuk meningkatkan ketepatan *passing* bawah dalam permainan bola voli. Penelitian ini dilakukan di BS AVF Club Binjai yang berlokasi di Desa Kebun Lada, Kecamatan Binjai Timur, Kota Binjai. Pengambilan data dimulai dari September hingga November 2022, dengan jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 14 orang. Metode penelitian ini adalah eksperimen dengan melakukan tes awal (*pre test*), kemudian sampel diberikan perlakuan berupa latihan *passing* bawah dengan dinding dan berpasangan dengan program latihan yang telah disusun. Kemudian setelah kurang lebih 4 minggu menjalani latihan terprogram, sampel melakukan tes akhir (*post test*). Tes awal dan tes akhir diambil menggunakan instrumen tes *passing* bawah dari AAHPER dalam buku *Assessing Sport Skills*. Analisis hipotesis yaitu, latihan *passing* dengan dinding lebih berpengaruh terhadap ketepatan *passing* bawah diperoleh, rata-rata *post-test* untuk *passing* dengan dinding= 10,50 > rata-rata *post-test* untuk *passing* berpasangan= 9,17.

**Kata kunci:** *passing* bawah, *passing* bawah dengan dinding dan berpasangan, bola voli

