

ABSTRAK

Daffa Havisyah Nazwa. NIM : 6221111024 “Pengaruh Variasi Latihan Berbasis Moving Target Drill Terhadap Akurasi Passing Bawah Bola Voli Pada Siswi Ektrakurikuler SMK Swasta Satria Budi 1 Perdagangan”. Skripsi jurusan PJKR. Program Studi PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan Tahun 2026.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) pengaruh variasi latihan *moving target drill* terhadap peningkatan akurasi passing bawah bola voli pada siswi ekstrakurikuler SMK Swasta Satria Budi 1 Perdagangan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli, dengan jumlah sampel sebanyak 23 orang yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*.

Teknik analisis data yang digunakan meliputi uji normalitas dan uji hipotesis menggunakan *paired sample t-test*. Uji normalitas dilakukan dengan metode Shapiro-Wilk, dengan ketentuan jika nilai signifikansi (Sig.) $> 0,05$ maka data berdistribusi normal. Selanjutnya, uji t digunakan untuk mengetahui pengaruh perlakuan, dengan kriteria jika nilai Sig. $< 0,05$ maka terdapat pengaruh yang signifikan, sehingga Hipotesis Nol (H_0) ditolak dan Hipotesis Alternatif (H_a) diterima.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada pretest diperoleh nilai rata-rata sebesar 18,78 dengan nilai minimum 17 dan maksimum 22. Setelah diberikan perlakuan berupa variasi latihan *moving target drill*, hasil posttest menunjukkan peningkatan dengan nilai rata-rata menjadi 25,52, nilai minimum 23, dan maksimum 29. Peningkatan ini menunjukkan bahwa seluruh peserta mengalami perkembangan kemampuan dalam melakukan passing bawah.

Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai t hitung sebesar 24,452 lebih besar dari t tabel 2,074. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan *moving target drill* terhadap peningkatan akurasi passing bawah bola voli. Dengan demikian, Hipotesis Alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan *moving target drill* terhadap peningkatan akurasi passing bawah bola voli pada siswi ekstrakurikuler SMK Swasta Satria Budi 1 Perdagangan dapat diterima.

Kata Kunci : Variasi Latihan *Moving Target Drill*, Akurasi *Passing Bawah*, Bola Voli

ABSTRACT

Daffa Havisyah Nazwa. Student ID: 6221111024 "The Effect of Variation in Moving Target Drill-Based Training on Underhand Volleyball Passing Accuracy in Extracurricular Female Students of SMK Swasta Satria Budi 1 Perdagangan." Thesis in the PJKR Department. PJKR Study Program, Faculty of Sports Science, State University of Medan, 2026.

This study aims to determine the effect of moving target drill training variation on improving the accuracy of underhand passing in volleyball among female extracurricular students at SMK Swasta Satria Budi 1 Perdagangan. This research employed an experimental method with a one group pretest-posttest design. The population of this study consisted of all female students participating in the volleyball extracurricular activity, with a total sample of 23 students selected using the total sampling technique.

The data analysis techniques used in this study included the normality test and hypothesis testing using the paired sample t-test. The normality test was conducted using the Shapiro-Wilk method, where a significance value (Sig.) greater than 0.05 indicates that the data are normally distributed. Furthermore, the t-test was used to determine the effect of the treatment, with the criterion that if Sig. < 0.05, it indicates a significant effect, meaning that the Null Hypothesis (H_0) is rejected and the Alternative Hypothesis (H_a) is accepted.

The results of the study showed that the pretest had an average score of 18.78, with a minimum score of 17 and a maximum score of 22. After the implementation of the moving target drill training variation, the posttest results showed an improvement, with an average score increasing to 25.52, a minimum score of 23, and a maximum score of 29. This indicates that all participants experienced an improvement in their underhand passing ability.

Based on the hypothesis testing, the significance value obtained was $0.000 < 0.05$, and the calculated t-value was 24.452, which is higher than the t-table value of 2.074. This indicates that there is a significant effect of the moving target drill training variation on improving the accuracy of un

derhand passing in volleyball. Therefore, the Alternative Hypothesis (H_a), which states that there is an effect of moving target drill training variation on improving underhand passing accuracy among female extracurricular students at SMK Swasta Satria Budi 1 Perdagangan, is accepted.

Keywords: Variations of Moving Target Drill Exercise, Underhand Passing Accuracy, Volleyball