

ABSTRAK

Roma Risky Aldin Tanjung. Pengaruh Variasi Latihan *Passing* Bawah Terhadap Hasil *Passing* Bawah Bola Voli Pada Atlet Putri Usia 13-16 Tahun Club Akral Tahun 2024. Skripsi. Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan 2024.

(Pembimbing Skripsi : Imran Akhmad)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED 2024

Penelitian ini membahas pengaruh variasi latihan *passing* bawah terhadap hasil *passing* bawah pada atlet putri usia 13-16 tahun Club Akral Tahun 2023. Masalah yang diidentifikasi adalah kurangnya penguasaan teknik dasar *passing* bawah bola voli, kurangnya latihan otot lengan saat melakukan *passing* bawah, kurangnya latihan koordinasi gerak dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah bola voli, minimnya variasi latihan *passing* bawah bola voli.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variasi latihan *passing* bawah bola voli terhadap hasil *passing* bawah pada atlet putri usia 13-16 tahun Club Akral tahun 2024

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen *One Group Pretest and Posttest*, di mana tidak ada grup kontrol. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini ialah tes *passing* bawah bola voli. Teknik pengumpulan data dengan melakukan observasi dan melakukan *pretest-posttest*. Data yang terkumpul dari pre-test dan post-test akan dianalisis melalui uji normalitas, uji homogenitas, dan uji-t.

Berdasarkan hasil uji t terhadap latihan kemampuan *passing* bawah, diperoleh nilai t hitung sebesar 14,212, yang lebih besar dari t tabel ($df\ 9 = 2,262$), dan nilai p sebesar 0,001 yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa "Terdapat pengaruh variasi latihan *passing* bawah terhadap hasil *passing* bawah pada atlet putri usia 13-16 tahun Club Akral tahun 2024." Presentase peningkatan hasil *passing* bawah pada atlet putri usia 13-16 tahun Club Akral sebelum dan sesudah diberikan perlakuan adalah 58%.

Kata Kunci: Variasi Latihan, *Passing* Bawah, Bola Voli

ABSTRACT

Roma Risky Aldin Tanjung. The Effect of Lower Passing Exercise Variations on Volleyball Lower Passing Results in Female Athletes Age 13-16 Years Club Akral Year 2024. Thesis. Medan: Faculty of Sports Science, Medan State University 2024.

(Thesis Supervisor : Imran Akhmad)

Thesis: Faculty of Sports Science, UNIMED 2024

This research discusses the influence of variations in underpassing training on underpassing results in female athletes aged 13-16 years at Club Akral in 2023. The problems identified are lack of mastery of basic volleyball underpassing techniques, lack of arm muscle training when making underpasses, lack of movement coordination training in improving volleyball underpassing ability, lack of variations in volleyball underpassing exercises.

This research aims to find out how much influence variations in volleyball underpassing training have on the underpassing results of female athletes aged 13-16 years at Club Akral in 2024

This research uses a quantitative approach. This study uses a One Group Pretest and Posttest experimental design, where there is no control group. The instrument used in this study is the volleyball lower passing test. Data collection techniques by making observations and conducting pretest-posttest. The data collected from the pre-test and post-test will be analyzed through normality test, homogeneity test, and t-test.

Based on the results of the t test on lower passing ability training, the t value is 14.212, which is greater than the t table ($df 9 = 2.262$), and the p value is 0.001 which is smaller than 0.05. This means that H_0 is rejected and H_a is rejected. This means that H_0 is rejected and H_a is accepted. Thus, it can be concluded that "There is an effect of variations in lower passing training on the results of lower passing in female athletes aged 13-16 years Club Akral in 2024." The percentage increase in the results of lower passing in female athletes aged 13-16 years Club Akral before and after being given treatment is 58%.

Keywords: Exercise Variations, Lower Passing, Volley ball