

ABSTRAK

Santosa Hutaeruk (NIM : 6193121021), “Pengaruh Variasi Latihan *Open Spike* terhadap Kemampuan *Open Sipke* Bola Voli pada Atlet Putra *Club Tower* Kota Pematang Siantar tahun 2023”.

(Pembimbing : Ibrahim)

Skripsi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *open spike* terhadap kemampuan *open spike* bola voli pada atlet bola voli *Club Tower* Pematang Siantar tahun 2023.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pre-test post-test design*. Populasi dalam penelitian ini seluruh atlet bola voli *Club Tower* Pematang siantar yang berjumlah 18 orang. Adapun pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan *purposive sampling* (sampel bersyarat) dengan kriteria yaitu : (1) Berjenis kelamin laki-laki (2) Anggota aktif *Club Tower* Kota Pematang Siantar (3) Lama waktu latihan minimal 1 tahun (4) Bersedia menjadi sampel untuk mengikuti seluruh program latihan yang telah disusun selama 18x pertemuan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 10 atlet. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah dengan cara pengambilan *pre-test dan post-test*.

Dari analisis data yang telah dilakukan diketahui bahwa nilai t_{hitung} hipotesis yaitu diperoleh sebesar 8,157 dan t_{tabel} 1,833 maka (t_{hitung} 8,157 > t_{tabel} 1,833), sehingga terdapat pengaruh yang signifikan variasi latihan *open spike* terhadap kemampuan *open spike* bola voli pada atlet bola voli *Club Tower* Pematang Siantar tahun 2023.

Kata kunci : *Open spike*, variasi latihan *open spike*

ABSTRACT

***Santosa Hutauruk (NIM : 6193121021), "The Effect of Open Spike Training Variations on Open Sipke Volleyball Ability in Male Athletes at the Tower Club, Pematang Siantar City in 2023".
(Supervisor : Ibrahim)***

Thesis : Sport Coaching Education, Faculty of Sports Science, State University of Medan

This research aims to determine the effect of variations in open spike training on open spike volleyball abilities in Club Tower Pematang Siantar volleyball athletes in 2023.

This research uses an experimental method with a one group pre-test post-test design. The population in this study were all 18 Club Tower Pematang Siantar volleyball athletes. The sampling in this study was carried out purposive sampling (conditional sampling) with the following criteria: (1) Male gender (2) Active member of the Pematang Siantar City Tower Club (3) Minimum training period of 1 year (4) Willing to be a sample to follow the entire training program that has been prepared over 18 meetings. Based on these criteria, there were 10 athletes who met. The data collection technique used is by taking pre-test and post-test.

From the data analysis that has been carried out, it is known that the hypothetical t_{count} value is 8.157 and t_{table} is 1.833, so ($t_{count} 8.157 > t_{tabel} 1.833$), so there is a significant influence of open spike training variations on the volleyball open spike ability of Club Tower Pematang Siantar volleyball athletes. in 2023.

Keywords : Open spike, a variation of the open spike exercise