

ABSTRAK

Sarah Angginta Serena. (NIM 6203121042) “Pengaruh Variasi Latihan Volley Terhadap Kemampuan Volley Spesialisasi 2021 Komunitas Tennis Lapangan UNIMED Tahun 2024”.

(Pembimbing : Amansyah)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan 2024

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu konsistensi *grip volley* pada atlet spesialisasi 2021 komunitas tenis lapangan Universitas Negeri Medan. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *volley* terhadap kemampuan *volley* Spesialisasi 2021 komunitas tenis Universitas Negeri Medan dengan memberikan variasi latihan yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan *volley* pada permainan tenis lapangan. Pengambilan data dilakukan pada akhir November 2023, dengan jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 6 orang yang diambil dengan berdasarkan teknik *purposive sampling*. Metode penelitian ini adalah eksperimen dengan melakukan tes awal (*pre test*), kemudian sampel diberikan perlakuan berupa variasi latihan *volley* dengan program latihan yang telah disusun. Program latihan dilaksanakan kurang lebih 3 minggu secara terprogram, kemudian sampel melakukan tes akhir (*post test*). Tes awal dan tes akhir dilaksanakan dengan menggunakan instrumen *volley hewitt tennis achievement test*. Analisis hipotesis dengan menggunakan uji-t diperoleh $t_{hitung} = 4,14$. Nilai tabel dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan $dk = n-1$ ($6-1=5$) sehingga $t_{tabel} = 2,015$. Berdasarkan hasil $t_{hitung} = 4,14 > t_{tabel} = 2,015$ maka berdasarkan hipotesis penelitian yang telah ditetapkan H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat pengaruh latihan yang signifikan dari variasi latihan *volley* terhadap kemampuan *volley* spesialisasi 2021 komunitas tenis lapangan UNIMED tahun 2024.

Kata kunci: variasi latihan, *volley*, tenis lapangan

ABSTRACT

Sarah Angginta Serena. (NIM 6203121042) ‘The Effect of Volley Variatin on the Ability of Volley Spesialisasi 2021 UNIMED Field Tennis Community in 2024’.

(Thesis Supervisor: Amansyah)

Thesis: UNIMED Faculty of Sport Sciences, Medan 2024

The problem in this study aims is volley grip consistency in athletes spesialisasi 2021 of UNIMED tennis community. The aims of the study is to find out the effect of volley variation on the ability of volley spesialisasi 2021 of UNIMED tennis community by providing a designed of volley variation to improve the ability of volley in tennis .Data collection was carried out from end of November 2023, with a total sample of 6 people in this research, taken based on purposive sampling technique . This research method is experimental by conducting an initial test (pre test), then the sample is given treatment in the form of massed practice and distributed practice with a training programme that has been prepared. The training programme was carried out for approximately 3 weeks programmatically, then the sample conducted a final test (post test). The initial test and final test were carried out using the volley hewitt tennis achievement test instrument. Hypothesis analysis using the t-test obtained $t_{count} = 4,14$. t_{table} Based on the results of $t_{count} = 4,14$ $t_{table} = 2.015$, then based on the research hypothesis that has been determined H_0 is rejected and H_a is accepted. This means that there is a significant training effect of volley variation on the ability of volley spesialisasi 2021 of the UNIMED tennis court community in 2024.

Keywords:variation of practice, volley, tennis court

