

ABSTRAK

Rezma Annisa Fitri. “PENGARUH VARIASI LATIHAN *PASSING* BAWAH DENGAN MODEL HURUF TERHADAP HASIL *PASSING* BAWAH PADA ATLET BOLA VOLI PUTRI KLUB TVRI MEDAN TAHUN 2021”.

(Pembimbing : Yan Indra Siregar)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2021.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah variasi *passing* bawah dengan model huruf dapat meningkatkan hasil *passing* bawah pada atlet bola voli klub TVRI Medan tahun 2021, latihan variasi *passing* bawah dengan model huruf merupakan latihan yang dapat membantu meningkatkan teknik *passing* bawah pada permainan.

Metode penelitian adalah Eksperimen dengan waktu penelitian selama 6 minggu dengan latihan selama 3 kali latihan dalam seminggu, jumlah sampel yaitu dengan total *sampling* sebanyak 10 atlet, semua sampel melakukan bentuk latihan yang telah disusun dalam program latihan dan melakukan *pre test* sebelum latihan diminggu awal dan *post test* setelah akhir latihan di minggu terakhir.

Analisis hipotesis yaitu, pengaruh variasi latihan *passing* bawah dengan model huruf terhadap *passing* bawah bola voli atlet putri klub TVRI Medan tahun 2021, diperoleh pengujian hipotesis T_{hitung} sebesar 3,35. Selanjutnya dengan t_{tabel} dengan $dk = n-1 = 10-1 = 9$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05 = 2,26$. Di dalam kriteria pengujian hipotesis dinyatakan bahwa pada $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,25 > 2,26$) dengan $\alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *passing* bawah ke tembok terhadap *passing* bawah dengan variasi huruf voli pada atlet bola voli putri klub TVRI Medan tahun 2021.

Kata kunci : Variasi latihan *passing* bawah dengan model huruf

ABSTRACT

Rezma Annisa Fitri. "THE EFFECT OF VARIATION OF DOWN PASSING TRAINING WITH LETTER MODEL ON THE RESULTS OF DOWN PASSING IN THE PRINCESS OF TVRI CLUB VOLIARY BALL, MEDAN 2021. "

(Advisor: Yan Indra Siregar)

Thesis: Faculty of Sport Science, UNIMED 2021.

This study aims to determine whether the variation of under passing with the letter model can improve the results of under-passing in the Medan TVRI club volleyball athletes in 2020, the exercise of the under-passing variation with the letter model is an exercise that can help improve the under-passing technique in the game.

The research method is an experiment with a research time of 6 weeks with training for 3 times a week, the number of samples is a total sampling of 10 athletes, all samples do a form of exercise that has been arranged in an exercise program and do a pre-test before training in the initial week and post. test after the end of the workout in the last week.

Hypothesis analysis, namely, the effect of the variation of the under-passing training with the letter model on the under-passing of volleyball athletes of the Medan TVRI club female athletes in 2021, obtained a Thitung hypothesis test of 3,35 Furthermore, compared with the t table with $dk = n-1 = 10-1 = 9$ at the significant level $\alpha = 0.05 = 2,26$. In the hypothesis testing criteria it is stated that at $t_{count} > t_{table}$ ($3,25 > 2,26$) with $\alpha = 0.05$ then H_0 is rejected and H_a is accepted. So it can be concluded that there is a significant effect of under-wall passing practice on under-passing with variations of volleyball letters in women's volleyball athletes at the Medan TVRI club in 2021.

Keywords : *Variation of lower passing exercises with letter models*