

ABSTRAK

Pius Atanasius Armin. 2021. Pengaruh Alat Bantu *Medicine Ball 2 Kilo Gram* Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Permainan Bola Voli Ekstrakurikuler SMA N 15 Surabaya. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogik Dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing(1) Drs. Ismawandi, B.P., M.Pd. Pembimbing (2) Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd

Kata Kunci: Latihan Alat Bantu *Medicine Ball 2 Kilo Gram*, *Passing* Atas Permainan Bola voli

Olahraga dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya mutlak dalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai proses pembinaan yang berlangsung seumur hidup, selain mempunyai pengaruh yang luas maka pendidikan olahraga mempunyai tujuan utama yakni physical fitness (kesegaran jasmani) motor skill (ketrampilan motorik) knowledge (pengetahuan) social objective (tujuan sosial)

Teknik dasar *passing* dalam bola voli merupakan salah satu teknik yang sangat penting, karena *passing* merupakan komponen dasar terciptanya permainan. Menurut (musthofa et al., 2016)

menyatakan bahwa *passing* dalam permainan bola voli adalah istilah cara memainkan bola pertama setelah bola berada dalam permainan akibat serangan lawan, servis lawan, atau permainan net (*cover spike dan cover block*). *Passing* terdiri dari dua, yaitu *passing* atas dan *passing* bawah.

Dalam penelitian ini metode penelitian yang penulis gunakan adalah metode eksperimen dengan mengukur tes *passing* atas permainan bola voli dengan latihan menggunakan alat bantu *medicine ball 2 kilo gram* yang telah tersusun di program latihan. Setelah dilakukan latihan rata-rata *passing* atas sebelum pelatihan menggunakan alat bantu *medicine ball 2 kilo gram* sebesar 57,5 dengan standar deviasi 6,124. Sedangkan rata-rata setelah menggunakan alat bantu *medicine ball 2 kilo gram* sebesar 87,13 dengan standar deviasi 3,123. Menunjukkan tingkat signifikan 0,000 yang dimana nilai tersebut kurang dari 0,5 sehingga diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh *passing* atas dalam penggunaan alat bantu *medicine ball 2 kilo gram*. Latihan menggunakan alat bantu *medicine ball 2 kilo gram* berpengaruh dalam melakukan *passing* atas permainan bola ekstrakurikuler voli SMA N 15 surabaya

ABSTRACT

Pius Athanasius Armin. 2021. The Effect of 2 Kilo Gram Medicine Ball Aids on Passing Ability in Extracurricular Volleyball Game at SMA N 15 Surabaya Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University, Surabaya. Supervisor(1) Drs.Ismawandi,B.P.,M.Pd. Supervisor (2) Moh.Hanafî,S.Pd.,M.Pd

Keywords: Medicine Ball 2 Kilo Gram Exercise Aid, Passing on Volleyball Game

Sport in the growth and development of a complete human being is absolutely essential in the intensification of education as a lifelong coaching process. Apart from having a broad influence, sports education has the main objective of physical fitness (physical fitness) motor skills (motor skills) knowledge (knowledge) social objectives (social goals).

The basic technique of passing in volleyball is one of the most important techniques, because passing is a basic component of the creation of the game. According to (Musthofa et al., 2016)

stated that passing in volleyball is the term for how to play the first ball after the ball is in play due to an opponent's attack, opponent's serve, or net play (cover spike and cover block). Passing consists of two, namely passing up and passing down.

In this study, the research method that the author uses is an experimental method by measuring the passing test of a volleyball game with exercises using a 2 kilo gram medicine ball that has been arranged in the exercise program. After doing the above training, the average upper passing before training using a medicine ball 2 kilo gram was 57.5 with a standard deviation of 6.124. Meanwhile, the average after using the medicine ball 2 kilo gram was 87.13 with a standard deviation of 3.123. It shows a significant level of 0.000, which is less than 0.5, so it can be concluded that there is an effect of passing over in the use of a 2 kilo gram medicine ball. Exercise using a 2 kilo gram medicine ball has an effect on passing the volleyball extracurricular ball game at SMA N 15 Surabaya

