

## ABSTRAK

Putra., Setyawan., Marethoo., One., 2021. Pengaruh latihan beban menggunakan bola berat 2kg terhadap kemampuan *passing* atas permainan bola voli Garuda Muda Trenggalek. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Dr. Sumardi, M.Kes. dan Gatot Marsigal Utomo, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: Latihan, Bola Berat 2kg, *Passing* Atas.

Permasalahan yang dialami kebanyakan pelatih saat ini sulitnya membuat variasi pelatihan bola voli. Salah satunya variasi Latihan *passing* atas. Variasi pelatihan *passing* atas sangat penting untuk menumbuhkan minat dan agar para pemain tidak merasa bosan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh latihan beban menggunakan bola berat 2kg terhadap kemampuan *passing* atas pemain bola voli Garuda Muda Trenggalek.

Penelitian ini menggunakan desain *Pretest-Posttest Control Group design*. Dalam desain ini terdapat dua kelompok tidak dilakukan secara acak, setiap kelompok terdiri dari lima orang kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal, adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Hasil dari penelitian menyimpulkan: terdapat pengaruh yang signifikan latihan beban menggunakan bola berat 2kg terhadap peningkatan kemampuan *passing* atas pemain bola voli Garuda Muda Trenggalek. diketahui bahwa nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen yaitu sebesar 0.034, sehingga nilai *sig. (2-tailed)*  $< 0.05$ , maka dapat dinyatakan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga ada pengaruh latihan beban menggunakan bola berat 2kg terhadap kemampuan *passing* atas pada pemain bola voli Garuda Muda Trenggalek.

## ABSTRACT

Putra., Setyawan., Marethoo., One., 2021. The influence of training using a 2kg heavy ball on the passing ability of Garuda Muda Trenggalek volleyball game. Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University Surabaya. Mentors Dr. Sumardi, M.Kes. and Gatot Marsigal Utomo, S.Pd., M.Pd.  
Keywords: Training, Ball Weighing 2kg, Passing Over.

The problem that most coaches experience today is difficult to make variations of volleyball training. One of them is a variation of the upper passing exercise. The variety of top passing training is essential to foster interest and so that the players don't get bored. This research aims to find out whether the influence of training using a 2kg heavy ball on the passing ability of Garuda Muda Trenggalek volleyball players.

This study uses pretest-posttest control group design. In this design there are two groups not done randomly, each group of five people is then given a pretest to find out the initial state, is there a difference between the experimental group and the control group.

The results of the study concluded: there is a significant influence of training using a 2kg heavy ball on the improvement of passing ability over Garuda Muda Trenggalek volleyball players. It is known that the sig value. It is known that the sig value. (2-tailed) in the experimental group is 0.034, resulting in a sig value. (2-tailed) < 0.05, it can be stated that  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted, so there is an influence of training using a 2kg heavy ball on the top passing ability on Garuda Muda Trenggalek volleyball players.