

ABSTRAK

Ralo, Eufamia Triseku. 2023. *Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Kemampuan Passing Atas Bola Voli Pada Siswa Kelas VIII SMPN Tanadaki Desa Tinabani Kecamatan Ende*. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kurangnya keterampilan teknik permainan siswa, masih kurangnya kekuatan otot tangan saat passing atas permainan bola voli siswa, masih kurangnya koordinasi gerak saat passing atas bola voli. Belum adanya variasi latihan passing atas saat latihan bola voli siswa kelas VIII SMPN Tanadaki Desa Tinabani kecamatan Ende. Tujuan yang ingin di capai pada penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh variasi latihan terhadap kemampuan passing atas bola voli pada siswa kelas VIII SMPN Tanadaki Desa Tinabani Kecamatan Ende.

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *eksperimen* dengan menggunakan *Pretest-Posttest* design. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII SMPN Tanadaki dengan jumlah 12 orang. Metode pengumpulan data yang di gunakan adalah observasi dengan pengamatan langsung pada objek. Menggunakan metode analisis statistic dengan rumusan yang di gunakan adalah Ttest yang sesuai dengan judul penelitian yaitu Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Kemampuan Pasing Atas Bola Voli Pada Siswa Kelas VIII SMPN Tanadaki Desa Tinabani Kecamatan Ende. Digunakan *pre-test* dan *post-test one grup design*. Maka dengan uji t menggunakan aplikasi SPSS 25.

Berdasarkan hasil *paired samples* test menggunakan aplikasi SPSS 25 menunjukkan bahwa hasil penelitian t-hitung yang diperoleh yaitu (6,589) sedangkan t-tabel yang diperoleh

(1,79). Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa nilai t-hitung >t-tabel sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Berarti dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara Variasi Latihan terhadap kemampuan passing atas bola voli pada siswa SMPN Tanadaki.

Kata Kunci : *Variasi Latihan, Passing Atas, Bolavoli.*

ABSTRACT

Ralo, Eufamia Triseku. 2023. *The effect of exercise variations on the passing ability of volleyball in class VIII SMPN Students of Tanadaki Middle School Tinabani Village ende district.* Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogi and Psikology. PGRI Adi Buana University Surabaya. Advisor Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd.

The background of this research is the lack of student playing technique skills, the lack of hand muscle stenght when passing student volleyball games, the lack of movement coordination when passing volleyball games, the absence of variations in upper passing exercises during volleyball practice for class VIII Students at SMPN Tanadaki, Tinabani Vilage Disticts Ende. Thegoal to be achleved in this study was to determine the effect of the variation on the passing ability of volleyball in class VIII students of SMPN Tanadaki Tinabani Village Ende District.

This studi user a quantitative research approach with the type of experimental research using the pretest-posttest design. The research subjects were 12 grade VIII Students of SMPN Tanadaki. The data collection method used is observation with direct observation of the object. Using a statistical analysis method with the formula used is a test that isi in accordance with the research title, namely the Effect Of Exercise Variation On Volleyball Passing Ability In Class VIII Students of one design

group were used. So with the t test using the SPSS 25 applications.

Based on the result of the paired samples test using the SPSS 25 application, it shows that the t-count research results obtained are (6.589) while the t-table is obtained (1.79). From these results it can be seen that the value of t-count > t-table so that H_0 is rejected and H_1 is accepted. Meaning that it can be concluded that there is an influence between the variation of practice on the Passing Ability Of Volleyball In Tanadaki Middle School Students.

Keywords : *Exercise Variations, Upper Passing, Volleyball.*