

**PENGARUH METODE LATIHAN VARIASI TERHADAP PASSING ATAS
PERMAINAN BOLAVOLI PADA SISWA KELAS VIII^A
SMP NEGERI 4 UJUNG BATU TIMUR**

ALI HAMDANI
NIM : 126610847

PembimbingUtama

Drs. Zulraflı, M.Pd
NPK. 890102132
NIDN. 1026116301

PembimbingPendamping

Kamarudin S.Pd M.Pd
NPK. 110802413
NIDN. 1020108201

ABSTRAK

Ali Hamdani, 2017: Pengaruh Metode Latihan Variasi Terhadap Passing Atas Permainan Bolavoli Pada Siswa Kelas VIII-A SMPN 4 Ujung Batu Timur.

Berdasarkan hasil pengamatan dilapangan melalui observasi yang dilakukan oleh peneliti passing atas siswa putera kelas viii-a SMPN 4 Ujung Batu Timur diketahui bahwa terdapat beberapa masalah yang terjadi seperti passing atas siswa kurang baik, contoh sikap tubuh yang lurus, perkenaan bola yang tidak tepat pada jari tangan, bola yang tidak terarah dalam permainan bolavoli. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan variasi terhadap passing atas permainan bolavoli pada siswa putera Kelas VIII-A SMPN 4 Ujung Batu Timur.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan *design Pre Test* dan *Post Test*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tes passing atas kedinding selama 1 menit. Selanjutnya teknik analisis data yang digunakan untuk menghitung besarnya pengaruh metode latihan variasi terhadap passing atas adalah uji t.

Populasi adalah keseluruhan subjek dalam penelitian, populasi dalam penelitian ini adalah pada siswa putera Kelas VIII-A SMPN 4 Ujung Batu Timur sebanyak 10 orang. Penelitian ini menggunakan teknik total sampling, artinya seluruh populasi dijadikan sampel, sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 10 orang siswa puteras.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa Pengaruh Latihan Variasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Passing Atas, pada taraf db sebesar 9 yaitu diperoleh harga t_t signifikan 5% sebesar 2,262. Dengan membandingkan dengan "t" hitung yang diperoleh sebesar 6,64 dan besarnya "t" yang tercantum pada tabel diketahui bahwa t_o lebih besar dari tabel t yaitu : **6,64 > 2,262** dengan peningkatan sebesar 53% sehingga hipotesis nihil yang diajukan dimuka tolak yang berarti bahwa ada perbedaan kemampuan *Passing Atas* pada

Siswa putera SMPN 4 Ujung Batu Timur antara sebelum dan sesudah diterapkannya metode Variasi Latihan (Signifikan).

Kata Kunci : Variasi Latihan, Passing Atas.



Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau