

ABSTRAK

Ikhsan Basri, 2018. Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Servis Bawah Permainan BolaVoli Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 22 Kota Pekanbaru.

Berdasarkan pengamatan di lapangan, melalui observasi yang dilakukan oleh peneliti dapat diketahui bahwa adanya beberapa masalah, yang pertama yaitu pembina ekstrakurikuler Bolavoli yang tidak terlalu memperhatikan siswa nya dengan baik dan hanya membiarkan siswa ekstrakurikuler bolavoli latihan sendiri tanpa bimbingannya sehingga banyak siswa yang kemampuan servis bawah bolavoli nya masih kurang baik. Kooordinasi antara kaki dan lengan tidak sesuai, Ketepatan siswa dalam servis bawah bolavoli juga masih kurang akurat. Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan variasi terhadap peningkatan kemampuan servis bawah bolavoli siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 22 kota Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan desain pre-test group dan post-test group. Pengumpulan data ini menggunakan instrument tes servis bawah permainan bolavoli. Populasi adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bola voli yang berjumlah 10 orang. Dimana teknik penarikan sampel nya yaitu total sampling atau pengambilan sampel seluruh populasi yang terdiri dari 10 orang putra. Dari analisis data penelitian, berdasarkan perhitungan nilai t didapatkan $t_{hitung} = 2,36$. Kemudian dibandingkan dengan nilai t pada tabel distribusi nilai t di buku statistik. Dari tabel t diketahui bahwa nilai $t_{tabel} = 2,26$. Ini berarti t_{hitung} lebih besar daripada t_{tabel} . Dari data yang di olah didapatkan hasil peningkatan latihan sebesar 35,24%. Berdasarkan analisis data maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan variasi terhadap peningkatan kemampuan servis bawah permainan bolavoli siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 22 kota Pekanbaru.

Kata kunci: Latihan variasi, Servis Bawah

ABSTRACT

Ikhsan Basri, 2018. Effect of Variation Exercise of Service Ability Underhand Volleyball Games Student Extracurricular of SMP Negeri 22 Pekanbaru City.

Based on observation in the field, through the observation undertaken by researchers can be seen that there are some problems, the first that extracurricular volleyball coach is not pay attention to the student well and just let the extracurricular volleyball student training just with themselves without his guidance so many students have not good ability under hand volleyball service. Coordination between leg and hand is not same, Accuracy student in volleyball underhand service is not accurate yet. The purpose of these study was to determine the effect of exercise variation of upgrades ability underhand service volleyball game extracurricular student of SMP Negeri 22 Pekanbaru city. Type of research is experimental design with pre-test group and post-test one group. This data collection using the instrument under test service volleyball game. The entire student population is all of extracurricular student with total 10 person. Where the withdrawal of the sampling technique is total sampling or sampling the entire population comprising 10 male student. From the analysis of the research data which is based on the calculation of the value of t obtained $t = 2,36$. Then compared with the value of t in the distribution table in the book value of the t statistic. From the table t we know that the value table = 2,26. This mean that t count greater than t table. Based on the analysis of data it can be concluded that there are significant variations training to increase the ability of service under hand volleyball game student extracurricular SMP Negeri 22 Pekanbaru city.

Key Words: Exercise of Variation, Underhand Service