

## ABSTRAK

NURLAELA. 2024. **Pengaruh Metode Distribusi Meningkatkan Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bola Voli.** Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh dari metode latihan distribusi meningkat terhadap keterampilan *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 9 Tasikmalaya. Penelitian ini menggunakan metode *One group pretest-posttest* design yang dimana dalam penelitian ini tidak ada kelompok pembandingan. Populasi penelitian ini merupakan seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli berjumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes dan pengukuran menggunakan media dinding dengan jarak putri 3 meter dan putra 3,5 meter sesuai dengan jarak yang telah ditentukan. Hasil pengujian menunjukkan bahwa adanya pengaruh dari latihan menggunakan metode distribusi meningkat terhadap keterampilan *passing* bawah siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 9 Tasikmalaya. Uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung} 19,26 > t_{tabel} 2,09$ , sehingga hal tersebut menunjukkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah setelah diberi perlakuan dengan metode latihan distribusi meningkat.

**Kata Kunci : Distribusi Meningkatkan, *Passing* Bawah dan Bola Voli**

## **ABSTRACT**

**NURLAELA. 2024. *The Effect of Increasing Distribution Methods on Bottom Passing Skills in Volleyball Games.* Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.**

*This research aims to determine the influence of the increased distribution training method on the bottom passing skills of volleyball extracurricular students at SMP Negeri 9 Tasikmalaya. This research uses the One group pretest-posttest design method, where in this research there is no comparison group. The population of this study was all 20 students who took part in extracurricular volleyball. The instruments used are tests and measurements using wall media with a distance of 3 meters for women and 3.5 meters for men according to the specified distance. The test results show that the influence of training using the distribution method increases the lower passing skills of volleyball extracurricular students at SMP Negeri 9 Tasikmalaya. The hypothesis test showed that the  $T_{count} 19,26 > t_{table} 2,09$ , so this shows that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted, which means that there is a significant influence on increasing bottom passing skills after being treated with the increasing distribution training method.*

**Keywords : *Increased Distribution, Bottom Passing and Volleyball***