

ABSTRAK

MUHAMMAD IKSAN. 2018. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Variasi Latihan terhadap Keterampilan *Service Atas* Bola Voli pada siswa ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Manonjaya Kab. Tasikmalaya. Metode yang penulis gunakan adalah metode eksperimen. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 3 Manonjaya Kab. Tasikmalaya. Jumlah populasi sebanyak 35 orang. Sampel dilakukan secara random dengan cara undian dengan jumlah 20 orang. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menggunakan pendekatan statistik, hipotesis penelitian yang penulis ajukan yaitu : “variasi latihan *service atas* secara signifikan berpengaruh terhadap keterampilan *service atas* pada permainan bola voli siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Manonjaya Kab. Tasikmalaya” ternyata hasilnya diterima atau terbukti. Kebenaran hasil pengujian hipotesis tersebut didukung pula data hasil penelitian dengan menggunakan uji t' yang menunjukkan nilai t'_{hitung} sebesar 2,22 yang berada di luar daerah penerimaan hipotesis (t' sebesar 1,73). Diterimanya hipotesis tersebut diduga karena untuk menghasilkan hasil keterampilan yang baik dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai macam bentuk latihan atau variasi latihan. Selain itu, latihan untuk meningkatkan keterampilan *service atas* dengan menggunakan variasi latihan agar dalam melakukan latihan tidak terjadi kebosanan dan kejenuhan atlet dalam berlatih. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat dikatakan bahwa latihan menggunakan variasi latihan efektif digunakan untuk meningkatkan keterampilan *service atas*, khususnya bagi siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Manonjaya Kab. Tasikmalaya.

Kata Kunci : Variasi Latihan, *Service Atas*

ABSTRACT

MUHAMMAD IKSAN. 2018. The purpose of this study was to determine the Effect of Variations on Exercises on Volleyball Service Skills in Volleyball Extracurricular Students at SMP Negeri 3 Manonjaya Kab. Tasikmalaya. The method that the author uses is the experimental method. The population used in this study were extracurricular volleyball students at SMP Negeri 3 Manonjaya Kab. Tasikmalaya. The total population is 35 people. The sample was done randomly by lottery with a total of 20 people. Based on the results of hypothesis testing using a statistical approach, the research hypothesis that the author proposes is: "The variation of upper service practice significantly affects the upper service skills of volleyball extracurricular students at SMP Negeri 3 Manonjaya Kab. Tasikmalaya" turns out to be accepted or proven. The truth of the results of hypothesis testing is also supported by research data using the t' test which shows the t' count value of 2.22 which is outside the area of acceptance of the hypothesis (t' of 1.73). The acceptance of the hypothesis is suspected because to produce good skill results, it can be done using various forms of exercise or variations of exercise. In addition, exercises to improve overhead service skills by using a variety of exercises so that in carrying out the exercises there is no boredom and saturation of athletes in training. Based on these results, it can be said that training using a variety of exercises is effectively used to improve overhead service skills, especially for extracurricular students at SMP Negeri 3 Manonjaya Kab. Tasikmalaya.

Keywords : Exercise Variations, Top Service