

ABSTRAK

DINI SEPTIANI RD. 2023. **Pengaruh Metode Latihan 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 putri SMPN 16 Kota Tasikmalaya. Penelitian ini menggunakan metode *One group pretest-posttest design* yang dimana dalam penelitian ini tidak ada kelompok pembanding. Populasi penelitian ini merupakan seluruh siswa putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli yang berjumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes dan pengukuran menggunakan media dinding dengan jarak 3 meter sesuai dengan jarak yang telah ditentukan untuk putri. Hasil pengujian menunjukkan bahwa adanya pengaruh dari latihan menggunakan metode distribusi meningkat terhadap keterampilan *passing bawah* siswa ekstrakurikuler bola voli putri SMPN 16 Kota Tasikmalaya. Uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung} 17,75 > t_{tabel} 2,09$, 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

DINI SEPTIANI RD. 2023. *The effect of progressive distribution practice methods on bottom passing skills in volleyball games*. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

This study aims to determine the influence of the progressive distribution exercise method on the lower passing skills of female volleyball extracurricular students of SMPN 16 Tasikmalaya City. This study used the One group pretest-posttest design method where in this study there was no comparison group. The population of this study was all female students who participated in extracurricular volleyball totaling 20 people. The instruments used are tests and measurements using wall media with a distance of 3 meters according to the predetermined distance for the princess. The test results showed that there was an effect of training using the progressive distribution method on the lower passing skills of female volleyball extracurricular students of SMPN 16 Tasikmalaya city. The hypothesis test showed that the t_{count} value was $17.75 > t_{table} 2.09$, so it showed H_0 was rejected and H_a was accepted which means that there was a significant effect on improving bottom passing skills after being treated with progressive distribution exercise methods.

Keywords: Progressive Distribution, Bottom Passing and Volleyball