

ABSTRAK

ARI AFRIHIN. 2024. **Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Peningkatan Keterampilan *Passing* Atas Bola Voli.** Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Tujuan dari penelitian adalah untuk memperoleh informasi tentang pengaruh variasi latihan terhadap keterampilan *passing* atas dalam permainan bola voli pada anggota Klub Santana Ciko Cirebon KU 12-13 tahun. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dan instrumen dalam penelitian adalah tes *passing* atas dalam bola voli. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah anggota Klub Santana Ciko Cirebon sebanyak 22 dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan menggunakan uji normalitas, homogenitas, dan uji-t, pada taraf signifikan 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh variasi latihan *passing* terhadap keterampilan *passing*, yaitu diperoleh t-hitung sebesar 19,94 > t-tabel sebesar 1,721 dengan taraf signifikan 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada pengaruh yang signifikan pengaruh variasi latihan terhadap keterampilan *passing* atas dalam permainan bola voli pada anggota klub Santana Ciko Cirebon KU 12-13 tahun.

Kata Kunci: bola voli, keterampilan, latihan, passing

ABSTRACT

ARI AFRIHIN. 2024. ***The Effect of Forms of Practice on Improving Passing Skills Over Volleyball***. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

The purpose of the study was to obtain information about the influence of forms of training on upper passing skills in volleyball in Santana Ciko Cirebon Club members. The research method used is an experimental method and the instrument in the research is the top passing test in volleyball. The population and sample in this study are 22 members of the Santana Ciko Cirebon Club using purposive sampling techniques. The data analysis technique used was to use normality, homogeneity, and t-test tests, at a significant level of 5%. The results of the study showed that there was an influence of passing training forms on passing skills, namely obtaining a t-count of 19.94 > a t-table of 1.721 with a significant level of 0.05, then H_0 was rejected and H_a was accepted, meaning that there was a significant influence of the influence of training forms on upper passing skills in volleyball in Santana Ciko Cirebon club members.

Keywords: *practice, passing, skills, volleyball*