

ABSTRAK

PENGARUH MODEL LATIHAN BOLA GANTUNG TERHADAP HASIL PASSING ATAS BOLA VOLI PESERTA EKSTRAKURIKULER SMPN 3 MARGASARI

Latar belakang : Berdasarkan observasi pada peserta ekstrakurikuler SMPN 3 Margasari sudah memiliki kemampuan bermain bola voli yang cukup baik, namun dalam melakukan teknik *passing* atas masih kurang menguasai. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil penilaian *passing* atas peserta ekstrakurikuler bola voli dan hasil wawancara dengan pelatih sekaligus pembina ekstrakurikuler bola voli. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan bola gantung terhadap kemampuan *passing* atas untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas bola voli.

Metode penelitian : Penelitian ini merupakan penelitian *Pre-Eksperimental* dengan menggunakan pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan *passing* atas adalah *American Association For Health, Physical Education, And Recreation (AAHPER) Volleyball Skill Test*. Sampel yang digunakan adalah peserta ekstrakurikuler SMPN 3 margasari sebanyak 21 anak, dengan teknik sampling *total sampling*.

Hasil penelitian : Terdapat pengaruh yang signifikan pada model latihan bola gantung dapat meningkatkan kemampuan *passing* atas bola voli dengan terhitung $t = 15,245$ dan nilai signifikan $p = 0,000 < 0,05$ maka dapat membuat keputusan bawah H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kesimpulan : Terdapat pengaruh yang signifikan pada model latihan bola gantung. Model latihan bola gantung meningkatkan kemampuan *passing* atas karena memiliki banyak variasi.

Kata Kunci : Latihan bola gantung, *passing* atas, bola voli.

ABSTRACT

THE EFFECT OF HANGING BALL TRAINING MODEL ON THE RESULTS OF OVERHAND PASS VOLLEYBALL EXTRACURRICULAR PARTICIPANTS AT SMPN 3 MARGASARI

Background of Research: *Based on observations on extracurricular participants at SMPN 3 Margasari, they already have the ability to play volleyball which is quite good, but in carrying out the technique of passing over they are still lacking in mastery. This can be seen from the results of the passing assessment of volleyball extracurricular participants and the results of interviews with coaches as well as volleyball extracurricular coaches.. This research goals to find out the influence of hanging ball training models on the ability of upper passing to improve the passing ability of volleyball.*

Research method: *This study is a Pre-Experimental study using the One Group Pretest-Posttest Design approach. The instrument used to measure top passing ability is the American Association For Health, Physical Education, And Recreation (AAHPER) Volleyball Skill Test. The sample used was an extracurricular participant of SMPN 3 margasari as many as 21 children, with a total sampling technique.*

Results Finding: *that there is a significant influence hanging ball practice model can improve the passing ability of volleyball with a count of 15.425 and signification values $p 0.000 < 0.05$. M will be able to make a decision that H_0 is rejected and H_a is accepted.*

Conclusion: *There is a significant influence on the hanging ball training model. The hanging ball training model improves the upper passing ability because it has many variations.*

Keywords: *Hanging ball drills, overhand pass, volleyball.*