

## **ABSTRAK**

### **PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN MEDIA PANTUL TEMBOK TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH BOLA VOLI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMA NEGERI 10 BANDAR LAMPUNG**

**Oleh**

**NANDA MEYSURAH**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan media pantul tembok terhadap kemampuan passing bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 10 Bandar Lampung. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain pre-test dan post-test control group design. Sampel dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan latihan menggunakan media pantul tembok dan kelompok kontrol yang diberikan latihan secara konvensional. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kemampuan passing bawah bola voli. Analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji-t dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan homogen. Hasil uji hipotesis pertama menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen diperoleh nilai  $T_{hitung} = 19,379 > T_{tabel} = 2,145$  dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan menggunakan media pantul tembok terhadap kemampuan passing bawah bola voli. Hasil uji hipotesis kedua menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan passing bawah antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai  $T_{hitung} = 2,107 > T_{tabel} = 2,048$  dan nilai signifikansi  $0,044 < 0,05$ . Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan media pantul tembok memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 10 Bandar Lampung..

**Kata kunci:** media pantul tembok, passing bawah, bola voli.

## **ABSTRACT**

### **THE EFFECT OF WALL-REBOUND TRAINING ON UNDERHAND PASSING SKILLS IN VOLLEYBALL AMONG STUDENTS PARTICIPATING IN THE VOLLEYBALL EXTRACURRICULAR ACTIVITY AT SMA NEGERI 10 BANDAR LAMPUNG**

**By**

**NANDA MEYSURAH**

*This study aimed to determine the effect of training using wall reflection media on the underhand passing ability in volleyball among students participating in the volleyball extracurricular activity at SMA Negeri 10 Bandar Lampung. The research method used was an experimental method with a pre-test and post-test control group design. The sample in this study was divided into two groups, namely the experimental group which received training using wall reflection media and the control group which received conventional training. The research instrument used was a volleyball underhand passing ability test. Data analysis was conducted using normality test, homogeneity test, and t-test with a significance level of 0.05.*

*The results showed that the data were normally distributed and homogeneous. The result of the first hypothesis test showed that in the experimental group the value of  $t\text{-count} = 19.379 > t\text{-table} = 2.145$  with a significance value of  $0.000 < 0.05$ , which means that there was a significant effect of training using wall reflection media on the underhand passing ability in volleyball. The result of the second hypothesis test showed that there was a difference in underhand passing ability between the experimental group and the control group with a value of  $t\text{-count} = 2.107 > t\text{-table} = 2.048$  and a significance value of  $0.044 < 0.05$ .*

*Based on these results, it can be concluded that training using wall reflection media has a significant effect on improving the underhand passing ability in volleyball among students participating in the volleyball extracurricular activity at SMA Negeri 10 Bandar Lampung.*

**Keywords:** *wall-rebound training, underhand passing, volleyball*