

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN METODE PADAT DAN METODE DISTRIBUSI TEHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN DASAR PASSING BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI

Pembimbing 1. Yadi Sunaryadi, M.Pd.

2. Bambang Erawan, M.Pd.

Septian Try Ardiansyah

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh jumlah waktu aktifitas belajar/berlatih yang singkat pada setiap latihan. Masalah penelitian ini mengetahui latihan peningkatan keterampilan dasar *passing* bawah kelompok yang melakukan metode praktik distribusi dan kelompok yang melakukan metode praktik padat dalam permainan bola voli.. Penelitian dilaksanakan dengan menggunakan metode *eksperimen*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *random sampling*. Sampel berjumlah 20 orang siswa yang terdiri atas 10 orang dengan metode praktik distribusi dan 10 orang siswa dengan metode praktik padat. Adapun instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan, dalam bentuk tes praktik atau unjuk kerja, yaitu pelaksanaan *passing bawah*.

Berdasarkan pengolahan data dari pengujian tersebut diperoleh bahwa t_{hitung} sebesar 1,55 dan t_{tabel} 2,10. Kriteria pengujiannya adalah terima H_0 jika, pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ dengan $dk = 9$. Dalam hal ini t_{hitung} berada pada daerah penerimaan H_0 , maka hipotesisnya (H_0) diterima. Kesimpulannya bahwa latihan metode distribusi terdapat pengaruh yang signifikan dibandingkan dengan latihan menggunakan metode padat terhadap peningkatan keterampilan dasar *passing bawah* pada permainan bila voli SMPN 1 PABUARAN SUBANG.

Kata kunci: Metode Padat dan Metode Distribusi, Bola voli.

❖ Mahasiswa Jurusan Pendidikan Keperawatan Angkatan 2008