

ABSTRAK

M Ihsan Fajri (2019): Pengaruh Model Latihan *Drills Under Simplified Conditions* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Blocking* Atlet Bolavoli Putra Kabupaten Lima Kota. Skripsi. UNP

Masalah dalam penelitian ini yaitu masih rendahnya keterampilan *blocking* atlet bolavoli putra Kabupaten Lima Puluh Kota. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengaruh Latihan *Drill Under Simplified Conditions* dalam meningkatkan Keterampilan *Blocking* Atlet Bolavoli Putra Kabupaten Lima Puluh Kota.

Jenis penelitian adalah *eksperimen semu*. Eksperimen selalu dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan, penelitian ini menggunakan rancangan *The one group Pre-test Post-Test Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bolavoli Putra Kabupaten Lima Puluh Kota yang berjumlah 24 orang atlet Putra. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 12 orang yang aktif mengikuti latihan. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap *blocking* menggunakan tes keterampilan *blocking*. Data dianalisis dengan menggunakan analisis uji beda mean (uji t).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Terdapat pengaruh model latihan *Drills Under Simplified Conditions* secara signifikan dalam meningkatkan Keterampilan *Blocking* Atlet Bolavoli Putra Kabupaten Lima Puluh Kota. Peningkatan keterampilan *blocking* ini adalah sebesar 7.75 yaitu dari skor rata-rata tes awal (*Pre test*) 13.92 dan tes akhir (*Post test*) menjadi 21.67, dan untuk uji hipotesis diperoleh nilai t_{hitung} 14.03 besar dari t_{tabel} 1.79. Persentase peningkatan hasil yakni sebesar 55.67%.

Kata kunci: Model latihan, *Drill Under Simplified Conditions*, keterampilan *blocking*