

ABSTRAK

Ridho Ilhamdi. 2020. Pengaruh Rangkaian Latihan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah dan *Passing* Atas Atlet Bolavoli Putera *The Legend* Kabupaten Pasaman Barat. *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Kepelatihan olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *passing* bawah dan *passing* atas atlet Bolavoli Putera *The Legend* Kabupaten Pasaman Barat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui besarnya pengaruh rangkaian latihan terhadap kemampuan *passing* bawah dan *passing* atas atlet Bolavoli Putera *The Legend* Kabupaten Pasaman Barat.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasy experiment*). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli s.d Agustus 2019 yang dilaksanakan di lapangan Bolavoli SMA Negeri 1 Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 12 orang. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik sampel jenuh, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 12 orang atlet. Instrument dalam penelitian ini adalah tes *passing* bawah dan tes *passing* atas. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis uji t.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Metode rangkaian latihan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing* atas Bolavoli atlet putera *The Legend* Kabupaten Pasaman Barat ($t_h = 7,33 > t_t = 1,79$). Dimana dari rata-rata kemampuan *passing* atas 30,25 poin meningkat menjadi 34,58 point (meningkat 4,33 point). 2) Metode rangkaian latihan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah Bolavoli atlet putera *The Legend* Kabupaten Pasaman Barat ($t_h = 4,02 > t_t = 1,79$). Dimana dari rata-rata kemampuan *passing* bawah 45,00 poin meningkat menjadi 48,50 point (meningkat 3,50 point).

Kata Kunci : Rangkaian Latihan *Passing*, *Passing* Bawah, *Passing* Atas