

ABSTRAK

SWELIEZER LAOLI. “Upaya Meningkatkan Kemampuan *Passing* Dengan Menggunakan Variasi Latihan Pertahanan Pada Atlet Junior Klub Bola Voli Putri TVRI Medan Tahun 2013”.

(Pembimbing Skripsi : M. NUSTAN HASIBUAN).

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013.

Penguasaan teknik dasar *passing* pada permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam suatu pertandingan. Pelaksanaan *passing* yang baik kepada teman dapat menampilkan permainan yang sangat baik seperti melambungkan bola kepada *smasher* dan di selesaikan dengan *smash* yang keras dan mematikan.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik *passing* dalam permainan bola voli dengan menggunakan bentuk variasi latihan pertahanan pada atlet junior klub bola voli TVRI Medan Tahun 2013.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan, yang terdiri dari II siklus. Sebelum dilakukan tindakan pada siklus I peneliti melakukan tes awal untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik *passing* bola voli atlet, kemudian dilakukan tindakan dalam bentuk variasi latihan pertahanan dan diakhiri dengan memberikan tes di akhir siklus II dan dengan tes teknik *passing* ke dinding.

Setelah data dikumpulkan kemudian dilakukan analisis maka diperoleh hasil analisisnya yaitu: (1) dari data tes awal latihan diperoleh data 9 atlet masih belum sesuai dengan target teknik *passing* bawah yang diinginkan dengan nilai rata – rata 30,8 % dan 11 atlet masih belum sesuai dengan target teknik *passing* atas dengan nilai rata – rata 15,4 %. (2) dari data hasil tes latihan siklus I diperoleh 6 orang yang mengalami peningkatan pada teknik *passing* bawah (46,2 %) dan 4 orang pada teknik *passing* atas (30,8 %). (3) data hasil tes latihan siklus II diperoleh 9 orang mencapai target latihan teknik *passing* bawah (69,2 %) dan 8 orang mencapai target latihan teknik *passing* atas (61,5 %). Dalam hal ini dapat dilihat bahwa telah terjadi peningkatan nilai rata – rata hasil latihan atlet dari tes awal (*pre-test*) ke akhir siklus II (*Post-Test*).

Berdasarkan hasil analisis data di atas maka dapat dikatakan bahwa dengan menggunakan bentuk variasi latihan pertahanan dapat memberikan peningkatan terhadap kemampuan teknik *passing* atlet junior klub bola voli putri TVRI Medan Tahun 2013.