

ABSTRAK

AGUS ZULKARNAIN. Upaya Peningkatan Hasil *Passing* Bawah Dengan Menggunakan Variasi Latihan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Atlet Putri *Club* Bola Voli Cendana Kecamatan Lima Puluh Kabupaten Batu Bara Tahun 2013.

(Pembimbing : YAN INDRA SIREGAR)

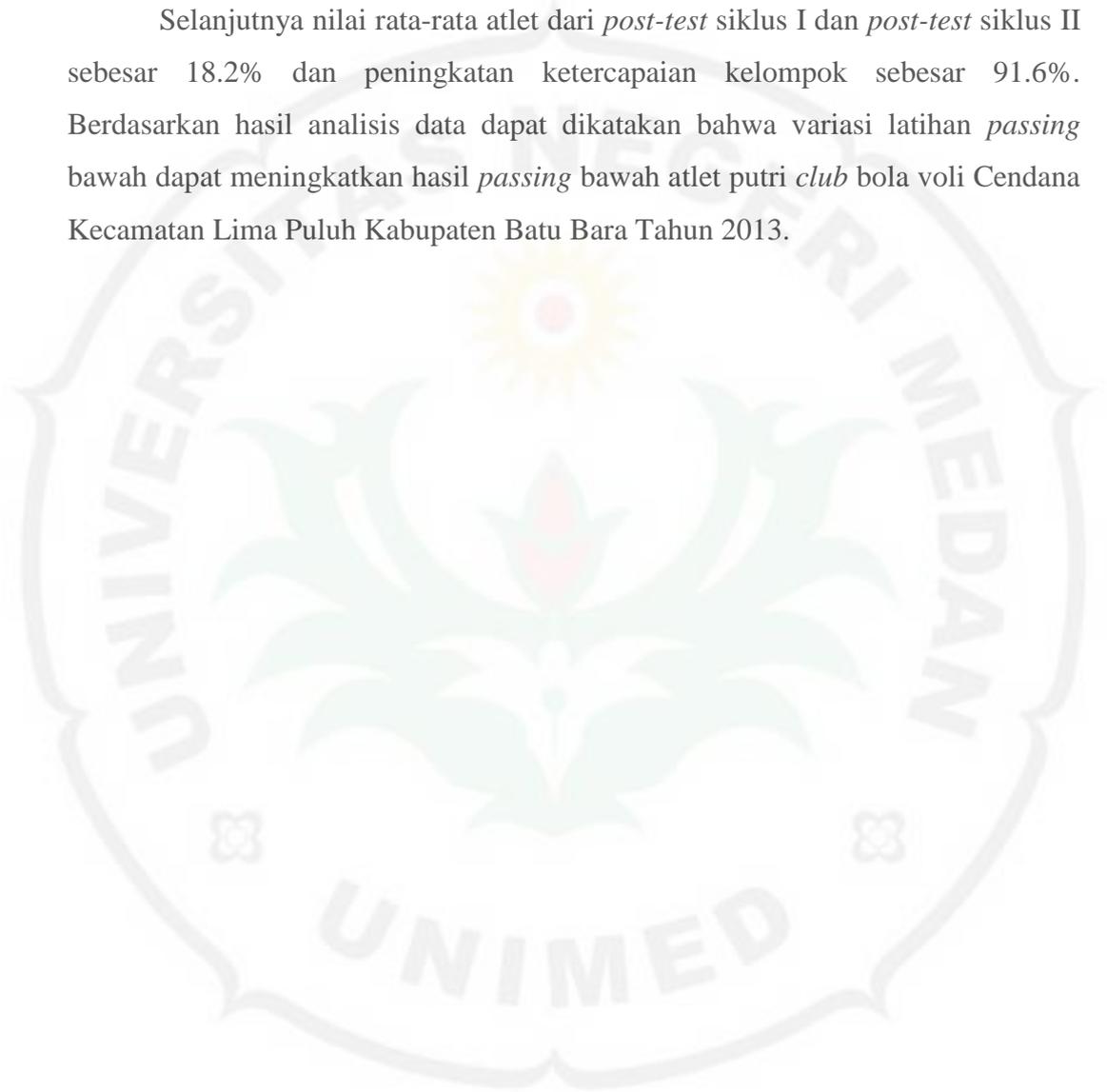
Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar peningkatan hasil *passing* bawah atlet *club* bola voli Cendana Kecamatan Lima Puluh kabupaten Batu Bara Tahun 2013 dengan menggunakan variasi latihan *passing* bawah. Untuk menganalisis data dalam penelitian ini dan untuk mengetahui hasil peningkatan *passing* bawah dilihat dari ketercapaian target hasil latihan secara individu dan kelompok.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas dalam bidang Olahraga. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dilakukan dengan tes *passing* bawah ke dinding dan dilanjutkan dengan program latihan variasi latihan *passing* bawah.

Berdasarkan hasil *pret-test* sebelum diberi perlakuan variasi latihan *passing* bawah pada atlet putri *club* bola voli Cendana Kecamatan Lima Puluh Kabupaten Batu Bara Tahun 2013, dari 12 atlet terdapat 3 atlet (25%) yang mencapai target hasil latihan dan 9 atlet (75%) yang tidak mencapai target hasil latihan dengan nilai rata-rata keseluruhan 70.1%. Kemudian pada hasil *post-test* siklus I setelah diberikan perlakuan variasi latihan *passing* bawah dari 12 atlet terdapat 6 atlet (50%) yang mencapai target hasil latihan dan 6 atlet (50%) tidak mencapai target hasil latihan dengan nilai rata-rata keseluruhan 79.2%, dari data tersebut tingkat ketercapaian target hasil latihan belum tercapai maka dilanjutkan siklus II. Pada *post-test* siklus II setelah dilakukan perbaikan dari siklus I, dari 12 atlet terdapat 11 atlet (91.6%) yang mencapai target hasil latihan dan 1 atlet (8.4%) tidak mencapai target hasil latihan dengan nilai rata-rata keseluruhan 88.3% sehingga mencapai tingkat ketercapaian target hasil latihan.

Selanjutnya nilai rata-rata atlet dari *post-test* siklus I dan *post-test* siklus II sebesar 18.2% dan peningkatan ketercapaian kelompok sebesar 91.6%. Berdasarkan hasil analisis data dapat dikatakan bahwa variasi latihan *passing* bawah dapat meningkatkan hasil *passing* bawah atlet putri *club* bola voli Cendana Kecamatan Lima Puluh Kabupaten Batu Bara Tahun 2013.



THE
Character Building
UNIVERSITY