

ABSTRAK

RUSTIYARTO, NIM. 081266210060. “Upaya Meningkatkan Hasil *Passing* Bawah Dengan Menggunakan Bentuk Latihan *Digging* Pada Atlet Putera Klub Bola Voli Bina Remaja Kabupaten Langkat Tahun 2013”.

(Pembimbing Skripsi : IBRAHIM WIYAKA).

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013.

Salah satu teknik dasar yang dibutuhkan dalam permainan bola voli adalah *passing*. *Passing* bawah adalah mengoper bola kepada teman sendiri dalam ssatu regu dengan teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Untuk memiliki kemampuan dan penguasaan *passing* bawah maka harus dilakukan latihan teknik. Untuk itu perlu diberikan bentuk latihan teknik *digging* sebagai bahan latihan *passing* bawah atlet.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil latihan teknik *passing* bawah dalam permainan bola voli dengan menggunakan bentuk latihan *digging* pada atlet putera klub bola voli Bina Remaja Kabupaten Langkat Tahun 2013. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet klub bola voli Bina Remaja Langkat dengan jumlah atlet 13 orang yang akan diberikan tindakan berupa latihan dengan menggunakan bentuk latihan *digging* terhadap hasil *passing* bawah dalam permainan bola voli.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan, yang terdiri dari I siklus. Sebelum dilakukan tindakan pada siklus I peneliti melakukan tes awal untuk mengetahui kemampuan *passing* bawah atlet, kemudian dilakukan tindakan dalam bentuk latihan dengan menggunakan bentuk *passing* bawah *digging* dan diakhiri dengan memberikan tes di akhir siklus I dan dengan instrument tes *passing* bawah kedinding dan lembar pengamatan proses gerakan *passing* bawah bola voli menggunakan lembar fortopolio.

Setelah data dikumpulkan kemudian dilakukan analisis maka diperoleh hasil analisisnya yaitu: (1) dari data tes awal latihan yaitu dari 13 orang atlet diperoleh 2

orang (15.38%) yang tercapai tingkat keberhasilan dalam target latihan, sedangkan 11 orang (84.61%) belum tercapai tingkat keberhasilan latihan, dengan nilai rata - rata 60.25. (2) dari data hasil tes latihan siklus I diperoleh 11 orang (84.61%) telah tercapai tingkat keberhasilan latihan, sedangkan 2 orang (15.38%) belum tercapai tingkat keberhasilan latihan, dengan nilai rata - rata 86.26. Dalam hal ini dapat dilihat bahwa telah terjadi peningkatan nilai rata - rata hasil latihan atlet dari tes awal (*Pre-test*)15.38% ke akhir siklus I (*Post-Test*)84.61% yaitu peningkatan keberhasilan secara klasikal sebesar 69.23%.

Berdasarkan hasil analisis data dapat dikatakan bahwa dengan menggunakan bentuk latihan *digging* dapat meningkatkan hasil latihan *passing* bawah bola voli pada atlet putra klub bola voli Bina Remaja Kabupaten Langkat Tahun 2013.

