

ABSTRAK

Mardinata Tarigan, NIM. 608321109 “Upaya Meningkatkan Hasil *Passing* Bawah Bola Voli Dengan Pendekatan Variasi Bentuk Latihan *Passing* Bawah Bola Voli Berpasangan Usia 16-19 Tahun Pada Atlet Puteri Klub Bola Voli Bina Puteri Medan Tahun 2013.

(Pembimbing Skripsi : Basyaruddin Daulay)

Skripsi Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil *passing* bawah bola voli dengan pendekatan Variasi bentuk latihan *passing* bawah berpasangan pada atlet puteri klub bola voli Bina Puteri Medan Tahun 2013. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet puteri usia 16-19 tahun klub bola voli Bina Puteri Medan dengan jumlah 14 orang yang akan diberikan tindakan berupa variasi bentuk latihan *passing* bawah bola voli berpasangan terhadap hasil *passing* bawah bola voli.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan, yang terdiri dari 1 siklus. Sebelum dilakukan tindakan pada siklus I peneliti melakukan tes awal untuk mengetahui letak kesulitan pada latihan *passing* bawah bola voli, kemudian dilakukan latihan dan tindakan menggunakan variasi bentuk latihan *passing* bawah bola voli berpasangan pada siklus I selama 6 pertemuan dan diadakan post-test I, dengan instrumen tes *passing* kedinding dan lembar penilaian tes proses latihan *passing* bawah bola voli dengan menggunakan lembar portofolio.

Dari 14 atlet bola voli puteri bina puteri medan yang mencapai katagori baik sebanyak 12 atlet dengan memperoleh nilai rata-rata 36,7 atau 85,7 % *passing* bawah bola voli ke-dinding dan ketuntasan individu atau ketuntasan PPH sebanyak 9 atlet yang yang tuntas atau 64,3 %.

Bahwasannya dengan melakukan latihan variasi bentuk latihan *passing* bawah bola voli berpasangan dapat memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil latihan *passing* bawah bola voli dan juga meningkatkan penguasaan proses *passing* bawah bola voli.