

ABSTRAK

ARDI PUTRA. Upaya Meningkatkan Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Melalui Variasi Latihan *Drill* Pada Atlet Putri Junior Bola Voli Club Mulia Medan Tahun 2017.

Pembimbing Skripsi : H. M. NUSTAN HASIBUAN.

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2017.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil latihan teknik *passing* bawah dalam permainan bola voli melalui variasi latihan *drill* pada Atlet Putri Club Mulia Medan 2017. Subjek dalam penelitian ini adalah Atlet Putri Club Mulia Medan yang mengikuti latihan bola voli dengan jumlah Atlet 14 orang yang akan diberikan tindakan berupa latihan melalui variasi latihan *drill* terhadap hasil latihan teknik *passing* bawah dalam permainan bola voli.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan, yang terdiri dari 2 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 *drill* pada siklus I selama 9 kali pertemuan dan diadakan *post-test* I. Kemudian Karena tidak tercapai di siklus I maka dilanjutkan dengan Siklus II dan diakhiri dengan pemberian tes siklus II dan dengan instrumen tes *passing* kedinding dan lembar pengamatan tes proses latihan *passing* bawah bola voli dengan menggunakan lembar portofolio.

Setelah data terkumpul dan dilakukan analisis maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut: (1) Dari data tes awal latihan diperoleh 4 orang (28,5%) yang telah tercapai tingkat keberhasilan latihan, sedangkan 10 orang (71,4%) belum mencapai tingkat keberhasilan latihan, dengan nilai rata – rata *passing* adalah 32,7 (2) Dari data hasil tes siklus I diperoleh 5 Atlet (35,7%) yang telah tercapai tingkat keberhasilan latihan, sedangkan 9 orang Atlet (64,2%) belum tercapai tingkat keberhasilan latihan, dengan nilai rata-rata *passing* adalah 39,2. (3) Selanjutnya dari data hasil tes siklus II diperoleh 11 Atlet (78,5%) yang telah tercapai tingkat keberhasilan latihan, sedangkan 3 orang Atlet (21,4%) belum tercapai tingkat keberhasilan latihan, dengan nilai rata-rata *passing* adalah 47,2. Dalam hal ini dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan nilai rata - rata hasil latihan Atlet dari tes awal 28,5% ke siklus I 35,7% selanjutnya ke siklus II 78,5% yaitu peningkatan keberhasilan secara klasikal sebesar 50%. Berdasarkan hasil analisis data dapat dikatakan bahwa dengan menerapkan variasi latihan *drill* meningkatkan hasil latihan *passing* bawah dalam permainan bola voli pada Atlet Putri Club Mulia Medan yang mengikuti latihan bola voli Tahun 2017.