

ABSTRAK

SRYANTI BANCIN. NIM 081266210066. Upaya Meningkatkan *Passing* Bawah Bola Voli Melalui Variasi Latihan *Passing* Bawah Pada Siswi Putri Ekstrakurikuler SMA Swasta Santo Petrus Sidikalang Tahun Ajaran 2012/2013.

(Pembimbing Skripsi : M. ISMAIL)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil latihan *passing* bawah melalui variasi latihan *passing* bawah pada siswi putri ekstrakurikuler SMA Swasta Santo Petrus Sidikalang Tahun Ajaran 2012/2013.

Metode penelitian adalah penelitian tindakan olahraga (PTO). Subjek dalam penelitian ini adalah siswi putri ekstrakurikuler SMA Swasta Santo Petrus Sidikalang berjumlah 16 orang yang akan diberikan tindakan bentuk latihan berupa latihan *passing* melalui variasi latihan *passing* bawah. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara dan tes latihan *passing* bawah. Penelitian ini dilaksanakan selama 2 minggu, dengan 3 kali latihan setiap minggunya.

Instrumen untuk mengukur meningkatnya hasil *passing* bawah dengan melakukan *passing* bawah ke dinding yang kemudian dianalisis dengan reduksi data dan paparan data. Setelah data terkumpul dan dilakukan analisis maka diperoleh hasilnya, tes awal (*pre- test*) diperoleh data 12 siswi (75%) mendapat nilai dibawah nilai ketuntasan latihan dan dari hasil latihan siklus I diperoleh 14 siswi (87.5%) yang telah mencapai nilai ketuntasan latihan. Dengan demikian berdasarkan hasil analisis data yang menggunakan reduksi data dan paparan data menunjukkan peningkatan yang nyata terhadap hasil *passing* bawah siswi putri ekstrakurikuler SMA Swasta Santo Petrus Sidikalang Tahun Ajaran 2012//2013.