

ABSTRAK

**AHMAD FAISAL RITONGA. Upaya Meningkatkan Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli Dengan Menggunakan Metode Variasi Latihan Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMA Swasta Dipanegara Tebing Tinggi Tahun 2012. (Pembimbing : AMANSYAH)
Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED. 2013**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan Kemampuan *Passing* bawah bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Swasta Dipanegara Tebing Tinggi Tahun 2012.

Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Olahraga. dengan menggunakan metode variasi latihan. Subjek penelitian ini berjumlah 8 orang. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini dilakukan tes di akhir siklus.

Setelah data terkumpul akan dilakukan analisis: (1) Tes hasil *passing* bawah sebelum diterapkan latihan dengan metode variasi latihan, diperoleh hasil pada tes penilaian proses, yaitu 2 orang siswa (25%) telah mencapai target latihan dan 6 orang siswa (75%) belum mencapai target latihan dengan nilai rata-rata 62,94 dan pada tes kemampuan *passing* bawah diperoleh hasil, yaitu 2 orang siswa (25%) telah mencapai target latihan dan 6 orang siswa (75%) belum mencapai target latihan dengan nilai rata-rata 73,8. (2) Setelah diterapkan latihan dengan menggunakan variasi latihan diperoleh hasil pada tes penilaian proses diperoleh hasil, 7 orang siswa (87,5%) telah mencapai target latihan dan 1 orang siswa (12,5%) belum mencapai target latihan dengan nilai rata-rata 86,61 dan pada tes kemampuan *passing* bawah diperoleh hasil, yaitu 7 orang siswa (87,5%) telah mencapai target latihan dan 1 orang siswa (12,5%) belum mencapai target latihan dengan nilai rata-rata 80.

Dalam hal ini dapat dilihat bahwa telah terjadi peningkatan kemampuan *passing* bawah pada siklus I setelah diberi perlakuan, sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan metode variasi latihan dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Swasta Dipanegara Tebing Tinggi Tahun 2012.