

ABSTRAK

ERVIANA. NIM. 608321060. Upaya Meningkatkan Hasil *Passing* Bawah Bola Voli Dengan Menggunakan Metode Latihan *Drill* Pada Siswi Putri Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Padang Tualang Tahun Ajaran 2012/2013.

(Pembimbing : YAN INDRA SIREGAR)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil *passing* bawah bola voli melalui metode latihan *drill* pada siswi putri ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Padang Tualang tahun ajaran 2012/2013. Subyek dalam penelitian ini adalah siswi putri ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Padang Tualang dengan jumlah 10 orang siswi putri yang akan diberi tindakan berupa latihan *passing* bawah melalui metode latihan *drill* terhadap hasil latihan *passing* bawah bola voli.

Metode yang dipakai pada penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Olahraga (*Sport Action Research*). Untuk memperoleh data dalam penelitian ini dilakukan tes hasil latihan yang dilaksanakan pada awal sebelum siklus dan pada akhir sesudah siklus yang berbentuk aplikasi *passing* bawah bola voli. Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan dalam satu siklus, selama dua minggu dengan frekwensi delapan kali pertemuan. Analisis data dilakukan dengan reduksi data dan paparan data.

Hasil penelitian menyimpulkan : (1) dari tes awal diperoleh sebanyak 10 siswi putri ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Padang Tualang skor rata-rata (15,40) dan skor setelah dikonfersikan sebesar (39,5%) semua siswi putri belum memenuhi target. (2) dari tes hasil latihan siklus I diperoleh data 10 siswi putri ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Padang Tualang memperoleh skor rata-rata (35,10) dan skor setelah dikonfersikan sebesar (90,0%) semua atlet sudah memenuhi target. Peningkatan skor rata – rata atlet dari tes sebelumnya yaitu 19,70 dan persentase skor rata-rata hasil latihan yaitu 50,5%. Atlet telah mencapai target yang diharapkan yaitu sebesar 80%.

Oleh karena dengan satu siklus atlet sudah mencapai target yang telah ditentukan maka siklus diberhentikan sampai dengan siklus I dan tidak dilanjutkan ke siklus II. Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa melalui penerapan metode latihan *drill* dapat memberikan peningkatan terhadap hasil *passing* bawah bola voli pada siswi putri ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Padang Tualang tahun ajaran 2012/2013.