

## ABSTRAK

**SAHRIAL HASIBUAN. Upaya Meningkatkan Kemampuan *Long Passing* Melalui Latihan *Bending* Dan *Long Passing* Pada Atlet Usia 12-14 Tahun SSB Anrekal Kayulaut Panyabungan Selatan Tahun 2013.**

**(Pembimbing : SYAHBUDDIN SYAH)**

**Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED. 2013**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *long passing* melalui latihan *bending* dan *long passing* pada atlet usia 12-14 tahun SSB Anrekal Kayulaut Panyabungan Selatan tahun 2013. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas Bidang Kepeleatihan Olahraga. Subjek penelitian ini berjumlah 12 orang yang akan diberi perlakuan melalui latihan *bending* dan *long passing* dan untuk memperoleh data kemampuan atlet, atlet diberikan tes diakhir siklus.

Setelah data terkumpul dilakukan analisis, sebagai berikut: (1) Tes kemampuan *long passing* sebelum diberi perlakuan melalui latihan *bending* dan *long passing*, diperoleh hasil, yaitu dari 12 orang atlet yang menjadi subjek penelitian, hanya 4 orang atlet (33,33%) telah mencapai target latihan dan 8 orang atlet (66,67%) belum mencapai target latihan dengan nilai rata-rata 68,75. (2) Setelah diberi perlakuan melalui latihan *bending* dan *long passing*, diperoleh hasil, yaitu dari 12 orang atlet yang menjadi subjek penelitian, 10 orang atlet (83,33%) telah mencapai target latihan dan 2 orang atlet (16,67%) belum mencapai target latihan dengan nilai rata-rata 81,67.

Berdasarkan hasil diatas, dapat dilihat bahwa telah terjadi peningkatan kemampuan *long passing* atlet pada siklus I setelah diberi perlakuan dengan menggunakan latihan *bending*, sehingga dapat disimpulkan bahwa melalui latihan *bending* dan *long passing* dapat meningkatkan kemampuan *long passing* atlet usia 12-14 tahun SSB Anrekal Kayulaut Panyabungan Selatan tahun 2013.