

ABSTRAK

**M. HASYIM ASY'ARI. Upaya Meningkatkan Hasil *Passing* Bawah Dalam Permainan Bola Voli Melalui Variasi Latihan Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Sei Suka Kec. Sei Suka Tahun 2013.
Pembimbing Skripsi : Drs. H. BAKTI SITEPU.
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil latihan teknik *passing* bawah dalam permainan bola voli melalui metode variasi latihan pada siswa SMA Negeri 1 Sei Suka Kec. Sei Suka 2013. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Sei Suka Kec. Sei Suka yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler vola voli dengan jumlah siswa 14 orang yang akan diberikan tindakan berupa latihan melalui metode variasi latihan 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 metode variasi latihan pada siklus I selama 7 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 hasil analisisnya : (1) Dari data tes awal latihan diperoleh 5 orang (35,7%) yang telah tercapai tingkat keberhasilan latihan, sedangkan 9 orang (64,2%) belum mencapai tingkat keberhasilan latihan, dengan nilai rata – rata *passing* adalah 34 (2) Dari data hasil tes siklus I diperoleh 6 siswa (42,8%) yang telah tercapai tingkat keberhasilan latihan, sedangkan 8 orang siswa (57,2%) belum tercapai tingkat keberhasilan latihan, dengan nilai rata-rata *passing* adalah 41,1. (3) Selanjutnya dari data hasil tes siklus II diperoleh 11 siswa (78,5%) yang telah tercapai tingkat keberhasilan latihan, sedangkan 3 orang siswa (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 siswa 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 menggunakan metode variasi latihan meningkatkan hasil latihan *passing* bawah dalam permainan

bola voli pada siswa SMA Negeri 1 Sei Suka Kec. Sei Suka yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler permainan bola voli putra Tahun 2013.



THE
Character Building
UNIVERSITY