

ABSTRAK

ABUL KOSIM SIPAHUTAR. Upaya Meningkatkan Hasil *Smash* Dalam Bola Voli Dengan Metode *Alitis-Sintesis* Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kecamatan Aek Natas Kabupaten Labuhanbatu Utara Tahun 2012/2013. (Pembimbing : AMANSYAH)
Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED. 2013

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan Hasil *Smash* bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kecamatan Aek Natas Kabupaten Labuhanbatu Utara Tahun 2012/2013.

Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Olahraga. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMA Negeri 1 Kecamatan Aek Natas yang berjumlah 12 orang. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini maka dilakukan tes awal *smash* bola voli, lalu dilakukan kegiatan latihan dengan menerapkan metode *alitis-sintesis* dan dilakukan tes hasil *smash* di akhir latihan.

Setelah data terkumpul akan dilakukan analisis: (1) Tes hasil *smash* sebelum diterapkan latihan dengan metode *alitis-sintesis*, diperoleh hasil 3 orang siswa (25%) telah mencapai target latihan, dan 9 siswa (75%) belum mencapai target latihan, dengan hasil tertinggi, yaitu 105,0 dengan nilai 7 dan skor terendah 68,7 dengan nilai 1. (2) setelah diterapkan latihan dengan metode *alitis-sintesis*, diperoleh hasil 10 orang siswa (83,33%) telah mencapai target latihan dan 2 orang siswa (16,67%), dengan hasil tertinggi 122,9 dengan nilai 8 dan hasil terendah adalah 94,7 dengan nilai 2.

Dalam hal ini dapat dilihat bahwa telah terjadi peningkatan hasil *smash* pada siklus I setelah diterapkan metode *alitis-sintesis*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan metode *alitis-sintesis* dapat meningkatkan hasil *smash* bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kecamatan Aek Natas Kabupaten Labuhanbatu Utara Tahun 2012/2013.