

## ABSTRAK

**Pinondang Siregar. Nim: 6163121037. Pengembangan Variasi Latihan *Open Spike* Pada Permainan Bola Voli 2021. (Pembimbing: Mahmuddin S.Pd., M.Pd). Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan 2021.**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan variasi latihan *Open Spike* guna menunjang kemampuan *Open Spike* oleh atlet. Diharapkan pengembangan ini dapat menjadi model baru dalam latihan sehingga latihan menjadi lebih variatif. Metode penelitian ini merupakan jenis penelitian dan pengembangan atau *Research and Development* (R&D). Sasaran penelitian ini adalah Pada uji coba kelompok kecil peneliti melibatkan subjek 20 atlet yang masih aktif berlatih yaitu 10 atlet Klub Bola Voli Teladan dan 10 atlet Klub Bola Voli Paduka. Pada uji coba kelompok besar peneliti melibatkan subjek 40 atlet yang masih aktif berlatih yaitu 10 atlet Klub Bola Voli Tower, 20 atlet Klub Bola Voli Kartika, 10 atlet Klub Bola Voli Keluarga.

Pada hasil uji coba kelompok kecil peneliti melibatkan 20 atlet yang masih aktif berlatih yaitu 10 atlet Klub Bola Voli Teladan dan 10 atlet Klub Bola Voli Paduka, sudah menunjuk bahwa bentuk variasi latihan *Open Spike* pada permainan Bola Voli memenuhi kriteria untuk dilanjutkan dalam uji coba kelompok besar dengan presentase 84%-95%.

Pada hasil uji coba kelompok besar peneliti melibatkan 40 atlet yang masih aktif berlatih yaitu 10 atlet Klub Bola Voli Tower, 20 atlet Klub Bola Voli Kartika, 10 atlet Klub Bola Voli Keluarga, sudah menunjuk bahwa bentuk variasi latihan *Open Spike* pada permainan Bola Voli memenuhi kriteria dengan presentase 85%-97%.

Dapat disimpulkan bahwa pengembangan variasi latihan *Open Spike* sangat dibutuhkan untuk menambah dan mengembangkan variasi-variasi latihan yang lebih baru untuk kemampuan *Open Spike* dalam bola voli, Pengembangan Variasi Latihan *Open Spike* dalam olahraga bola voli yang diciptakan dapat mempermudah Pelatih bola voli untuk menambah kemampuan *Open Spike* kepada Klub Bola Voli dan pemainnya, pengembangan variasi latihan *Open Spike* dalam olahraga bola voli sangat dibutuhkan sebagai acuan untuk lebih berfikir mengembangkan variasi-variasi latihan yang lebih baru dan bervariasi untuk seorang pelatih.

**Kata Kunci: Pengembangan, Variasi, Latihan, Open Spike, Bola Voli.**

## ABSTRACT

*Pinondang Siregar. Nim: 6163121037. Development of Open Spike Practice Variations in Volleyball Game 2021. (Supervisor: Mahmuddin S.Pd., M.Pd). Essay. Department of Sports Training, Faculty of Sports Science, Medan State University 2021.*

*The purpose of this research is to develop variations of Open Spike exercises to support the Open Spike ability of athletes. It is hoped that this development can become a new model in training so that the practice becomes more varied. This research method is a type of research and development or Research and Development (R&D). The target of this study was in a small group trial, the researchers involved 20 athletes who were still actively practicing, namely 10 athletes The Teladan Volleyball Club and 10 athletes from The Paduka Volleyball Club. In a large group trial, researchers involved 40 athletes who were still actively practicing, namely 10 athletes from the Tower Volleyball Club, 20 athletes from the Kartika Volleyball Club, 10 athletes from the Keluarga Volleyball Club.*

*In the results of a small group trial, the researchers involved 20 athletes who were still actively practicing, namely 10 athletes from The Teladan Volleyball Club and 10 athletes from The Paduka Volleyball Club, it has been shown that the variation of Open Spike training in volleyball games meets the criteria to be continued in large group trials. with a percentage of 84% -95%.*

*In the trial results of a large group of researchers involving 40 athletes who are still actively practicing, namely 10 athletes from The Tower Volleyball Club, 20 athletes from The Kartika Volleyball Club, 10 athletes from The Keluarga Volleyball Club, it has been shown that the variation of the Open Spike exercise in the volleyball game meets the criteria. with a percentage of 85%-97%.*

*It can be concluded that the development of Open Spike training variations is needed to add and develop newer training variations for Open Spike skills in volleyball. To the Volleyball Club and its players, the development of Open Spike training variations in volleyball is very much needed as a reference to think more about developing newer and more varied variations of training for a coach.*

**Keywords: Development, Variation, Practice, Open Spike, Volleyball.**