

ABSTRACT

AL AKBAR BANGUN. NIM: 6151121004. Development of *Smash* Combination Physical Exercise Variations in Volleyball Game in 2021. (Coacher: Dewi Endriani, S.Pd., M.Pd) Thesis: Faculty of Sports, UNIMED 2021.

The research to produce a form of developing variations of physical exercise with a combination of techniques on *smash* results. The method used in this research is *Research and Development* (R&D). The subjects in this study consisted of 3 (three) *clubs* or volleyball training grounds, namely PBV. Deli Serdang, BBC VC Asahan and YP Sinar Husni. The trial was carried out in two stages, namely small and large trials. A small trial in the form of sampling involving 15 athletes at BBC VC Asahan. Furthermore, the second phase of the trial (large group) in this study involved 55 athletes who were still active and training at the BBC VC ASAHAN, PBV DELI SERDANG and YP SINAR HUSNI clubs. The results of the research on the development of variations in physical exercise with a combination of *smash* in volleyball on the percentage of feasibility of variations in physical exercise with a combination of *smash* by sports experts in percentage I obtained a value of 71.6% and percentage II obtained a value of 95.5%. The percentage of eligibility by volleyball experts on the percentage of eligibility I with a value of 74.2% and percentage II with a value of 95.2%. The percentage of eligibility by volleyball coaches in the first percentage of eligibility with a value of 90% and the second percentage of 90%. The percentage of eligibility by the test subject on the percentage of feasibility I with a value of 75% and the percentage of eligibility II with a value of 86%. Therefore, it can be concluded that the development of variations in physical exercise with *smash* combinations is categorized as "very good" with the meaning "decent" so that it can be used and applied in volleyball games.

Keyword : *Smash Combination Physical Training, Volleyball*

ABSTRAK

AL AKBAR BANGUN. NIM: 6151121004. Pengembangan Variasi Latihan Fisik Kombinasi *Smash* dalam Permainan Bola Voly Tahun 2021. (Pembimbing: Dewi Endriani, S.Pd., M.Pd) Skripsi: Fakultas Keolahragaan UNIMED 2021.

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan bentuk pengembangan variasi latihan fisik kombinasi *smash* dalam permainan bola voly. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan atau *Research and Development* (R&D). Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 3 (tiga) *club* atau tempat latihan bola voly yaitu PBV. Deli Serdang, BBC VC Asahan dan YP Sinar Husni. Uji coba dilakukan dalam dua tahap yaitu uji coba kecil dan besar. Uji coba kecil berupa pengambilan sampel yang melibatkan 15 orang atlet di BBC VC Asahan. Selanjutnya dilakukan uji coba tahap kedua (kelompok besar) dalam penelitian ini melibatkan sebanyak 55 orang atlet yang masih aktif dan berlatih di klub BBC VC ASAHAN, PB DELI SERDANG dan YP SINAR HUSNI. Hasil penelitian pengembangan variasi latihan fisik kombinasi *smash* pada cabang olahraga bola voly terhadap persentase kelayakan variasi latihan fisik kombinasi *smash* oleh ahli olahraga pada persentase I memperoleh nilai 71,6% dan persentase II memperoleh nilai 95,5%. Persentase kelayakan oleh ahli bola voly pada persentase kelayakan I dengan nilai 74,2% dan persentase II dengan nilai 95,2%. Persentase kelayakan oleh pelatih bola voly pada persentase kelayakan I dengan nilai 90% dan persentase II 90%. Persentase kelayakan oleh subjek uji coba pada persentase kelayakan I dengan nilai 75% dan persentase kelayakan II dengan nilai 86%. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa pengembangan variasi latihan fisik kombinasi *smash* dikategorikan “sangat baik” dengan makna “layak” sehingga dapat digunakan dan diaplikasikan dalam permainan bola voly.

Kata Kunci : Latihan Fisik Kombinasi Smash, Bola Voly