

ABSTRAK

NOVI ANDY, NIM : 081266210051, "Upaya Peningkatan *Smash* Kedeng Melalui Variasi Bola Gantung Pada Atlet Junior *Club* PSTI Kota Tanjungbalai Tahun 2013", Skripsi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan, Medan, 2013.

Pembimbing : INDRA DARMA SITEPU

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED, Medan 2013

Sulitnya mengawali suatu lompatan saat bola berada 2 meter diatas net hingga bola turun baru melakukan *smash* kedeng merupakan suatu kesalahan yang selalu dialami. Atlet selalu mengalami *smashan* bola yang menyangkut dinet, melakukan *smash* kedeng akan tetapi tidak mengenai bola akibat lompatan yang terlambat untuk mengambil posisi tubuh, *smasher* terlambat menjemput bola pada saat berada 2 meter diatas net, banyaknya bola hasil kedeng yang keluar garis dan menyangkut di net (jaring). Untuk menyikapi hal tersebut, dalam penelitian ini akan diungkap upaya peningkatan kemampuan *smash* kedeng dengan menggunakan variasi bola gantung.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bahwa teknik variasi *smash* kedeng bola gantung dapat meningkatkan akurasi dan ketepatan *smash* kedeng sehingga hasil *smash* kedeng sulit diantisipasi dan di *blok* oleh lawan.

Jenis Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Olahraga. Penelitian ini dilakukan pada atlet Sepaktakraw Junior PSTI Kota Tanjungbalai Tahun 2013. Subjek dalam Penelitian ini berjumlah 5 orang yang berposisi sebagai *smasher*.

Dari penelitian yang dilakukan diperoleh bahwa Pada tahap tes awal nilai rata-rata klasikal para atlet belum mencapai ketuntasan. Hal ini terlihat dari jumlah rata-rata yang diperoleh 20%. Dari 5 atlet hanya 1 orang saja yang memperoleh nilai 70 (kategori tuntas).

Nilai rata-rata yang diperoleh atlet pada siklus I sebesar 80%. Dari 5 atlet yang termasuk dalam kategori tuntas sebanyak 4 atlet dengan nilai tertinggi sebesar 82. Nilai klasikal yang diperoleh atlet juga telah mencapai nilai standar yang telah ditetapkan yaitu sebesar 80%.

Selama proses penerapan variasi teknik bola gantung pelatih mengamati kegiatan pelaksanaan latihan yang dilakukan peneliti. Hal ini dilakukan untuk mengetahui apakah dengan penerapan variasi teknik bola gantung dapat mempengaruhi kemampuan *smash* kedeng atlet. Skor yang diperoleh para atlet akan dihubungkan dengan nilai tes *smash*kedeng pada akhir pertemuan. Apabila pelaksanaan latihan teknik variasi bola gantung kategori baik, dan hasil skor tes *smash*kedeng meningkat dari tes awal, secara otomatis dapat dikatakan dengan variasi teknik bola gantung mempengaruhi dan meningkatkan *smash*kedeng.