

ABSTRAK

**RUSMANTO, NIM. 081266210059. Upaya Peningkatan Hasil *Smash* Bola Voli Dengan Menggunakan Metode Latihan Sirkuit Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Padang Tahun 2012. (Pembimbing: Indra Darma Setepu).
SKRIPSI : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2012.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil *smash* bola voli siswa putra SMA Negeri 1 Ujung Padang setelah menggunakan metode latihan sirkuit. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan olahraga (*Sport Action Research*) yang dilakukan terhadap 16 orang siswa, program latihan dilakukan satu siklus dimana satu siklus dalam penelitian ini menggunakan pengambilan data pra- post tes dan post – test, jadi dalam satu siklus dengan pertemuan 16 kali pertemuan dilakukan dua kali tes dalam satu siklus. Untuk pengumpulan data menggunakan tes hasil *smash* bola voli.

Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan dengan I siklus selama 4 minggu dengan frekuensi latihan 4 kali dalam seminggu atau sebanyak 16 kali pertemuan dalam I siklus. Dalam 16 kali pertemuan terdiri dari satu metode latihan yang di dalamnya terdapat 6 bentuk latihan yaitu : Shuttle run, *Sit up*, *Back up*, *Push up*, *Skipping*, *Knetuck jump*. Dimana metode latihan sirkuit tersebut diberikan pada setiap kali pertemuan. Analisis data dilakukan dengan cara reduksi data dan paparan data.

Hasil penelitian pada siklus I pra – post test menunjukkan bahwa hasil *smash* bola voli siswa 56,25% siswa yang tuntas dalam latihannya dan 4,73% siswa yang tidak tuntas dalam latihannya, dan hasil latihan siswa secara keseluruhan dalam melakukan tes hasil *smash* bola voli pada siklus I data pra post – test mencapai 7,66%. Selanjutnya dalam hasil penelitian pada siklus I pada data post - test menunjukkan bahwa hasil *smash* bola voli siswa mencapai 93,73% siswa yang tuntas dalam latihannya dan 6,25% siswa yang tidak tuntas dalam latihannya, dan hasil latihan siswa secara keseluruhan dalam melakukan tes hasil *smash* bola voli pada siklus I hasil data post – test mencapai 8,47%.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa metode latihan sirkuit dapat memberikan peningkatan yang sangat besar dan signifikan terhadap hasil *smash* bola voli siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ujung Padang tahun 2012.



THE
Character Building
UNIVERSITY