

ABSTRAK

KHAIRUL AMRI. Upaya Peningkatan Kemampuan *Smash* Bola Voli Melalui Program Latihan Bagi Siswa Putera Perguruan Taman Siswa Tebing Tinggi Tahun 2012.

(Pembimbing : BASYARUDDIN DAULAY).

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED. 2013.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan *smash* bola voli melalui program latihan bagi siswa putera Perguruan Taman Siswa Tebing Tinggi Tahun 2012. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa putera ekstrakurikuler bola voli Perguruan Taman Siswa yang berjumlah 10 orang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan. Untuk pengumpulan data *pre-test* dan data *pos-test* menggunakan tes *smash* bola voli dan lembar observasi penilaian proses teknik *smash* bola voli.

Penelitian ini dilaksanakan I siklus selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu atau sebanyak 18 kali pertemuan dalam I siklus. Rancangan siklus I terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Sebelum dilakukan tindakan pada siklus I peneliti melakukan *pre-test* untuk melihat dan merumuskan masalah sebelum menentukan perencanaan, kemudian dilakukan latihan dan tindakan menggunakan program latihan dan diakhiri dengan pemberian *pos-test* siklus I.

Setelah data terkumpul dan dilakukan analisis maka diperoleh hasil sebagai berikut: (1) Dari data *pre-test* diperoleh 1 orang (10%) yang telah tercapai tingkat keberhasilan latihan, sedangkan 9 orang (90%) belum tercapai tingkat keberhasilan latihan. (2) Dari data *pos-test* siklus I diperoleh 8 orang (80%) yang telah tercapai tingkat keberhasilan latihan, sedangkan 2 orang (20%) belum tercapai tingkat keberhasilan latihan. Dalam hal ini dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan kemampuan *smash* siswa dari *pre-test* 10% ke *pos-test* siklus I menjadi 80%. Hasil yang diperoleh tersebut telah mencapai target yang telah ditetapkan sebelumnya yaitu Persentase Ketuntasan Klasikal (PKK) sebesar 80%. Berdasarkan hasil analisis data tersebut dapat dikatakan bahwa melalui program latihan dapat meningkatkan kemampuan *smash* bola voli bagi siswa putera Perguruan Taman Siswa Tebing Tinggi Tahun 2012.