

## ABSTRAK

**BONA BONI R.S. Upaya Meningkatkan Kemampuan Smash Bola Voli Dengan Menggunakan Variasi Bentuk Latihan Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Yayasan Perguruan Teladan Medan tahun 2012/2013. (Pembimbing : RAHMAN SITUMEANG).**

**Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed 2014.**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *smash* bola voli siswa ekstrakurikuler SMA Yayasan Perguruan Teladan Medan Tahun Ajaran 2012/2013. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil latihan *smash* bola voli melalui penerapan variasi latihan pada siswa ekstrakurikuler SMA Yayasan Perguruan Teladan Medan Tahun Ajaran 2012/2013.

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMA Yayasan Perguruan Teladan Medan Tahun Ajaran 2012/2013, waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 28 Agustus s/d 14 September 2013 selama 2 Minggu. Yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMA Yayasan Perguruan Teladan Medan Tahun Ajaran 2012/2013 dengan jumlah 12 orang siswa. Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan PTO (Penelitian Tindakan Olahraga).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil latihan *smash* dalam permainan bola voli dengan menggunakan model latihan fisik *tricep extension* dan *depth jump leap* serta latihan teknik memukul bola dan teknik *smash* dengan awalan menggunakan net pada siklus I yakni (41,67%) dan pada siklus II yakni (83,33%) yang telah terjadi peningkatan yang signifikan. belajar siswa secara signifikan. Hal ini dapat dilihat dari meningkatnya nilai Persentase Ketuntasan Klassikal (PKK) serta nilai rata-rata hasil belajar siswa. Pada tes awal, jumlah siswa tuntas 2 siswa dengan persentase ketuntasan hasil belajar 16,33% dan nilai rata-rata siswa adalah 34,67 (Tidak Tuntas), pada tes siklus I, jumlah siswa tuntas 5 siswa dengan persentase ketuntasan hasil belajar 41,67% dan nilai rata-rata siswa meningkat menjadi 50,33 (Tidak Tuntas), dan pada pelaksanaan tes siklus II, jumlah siswa tuntas 10 siswa dengan persentase ketuntasan hasil belajar 83,33% dan nilai rata-rata siswa telah mencapai 60,00 (Tuntas). Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan terhadap hasil latihan *smash* dalam permainan bola voli melalui penerapan variasi latihan *smash*.