

ABSTRAK

FADLAN BZ. Nim 609321031. Perbedaan Pengaruh Latihan *Dumbble Curl* dan Latihan *Forward Raise* Terhadap Kekuatan Otot Lengan dan Hasil *Passing* Bawah Bola Voli Pada Siswa Putra Kegiatan Ekstrakurikuler Pesantren Modern Ta'dib Al-Syakirin Medan Tahun 2013. (Dosen Pembimbing Skripsi: YAN INDRA SIREGAR). Skripsi : Fik Unimed 2013.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan apakah yang lebih berpengaruh antara latihan *dumbble curl* dan latihan *forward raise* terhadap kekuatan otot lengan dan kemampuan hasil *passing* bawah pada siswa putra kegiatan ekstrakurikuler pesantren modern Ta'dib Al-Syakirin Medan Tahun 2013. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*. Dengan pelaksanaan latihan yaitu *dumbble curl* dan latihan *forward raise*. Populasi adalah siswa Pesantren Modern Ta'dib Al-Syakirin Medan Johor yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang berjumlah 17 orang. Jumlah sampel 10 orang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*. selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *Matching Pairing* yaitu kelompok latihan *dumbble curl* dan kelompok *forward raise*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan *test* dan pengukuran adalah *medicene ball* untuk kekuatan otot lengan dan *test skor* yang dilapangan *test* untuk kemampuan *passing* bawah, penelitian dilaksanakan selama 18 x pertemuan dengan latihan 3 (tiga) kali dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh masing-masing variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan uji – t berpasangan dan uji – t tidak berpasangan .

Analisis hipotesis I dari data *pre-test* dan data *post- test* kekuatan otot lengan kelompok latihan *dumbble curl* diperoleh t_{hitung} sebesar 5,69 serta t_{tabel} 2,78 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan kesimpulan, latihan *dumbble curl* secara signifikan berpengaruh terhadap kekuatan otot lengan pada Siswa Putra Kegiatan Ekstrakurikuler Pesantren Modern Ta'dib Al-Syakirin Medan Tahun 2013.

Analisis hipotesis II dari data *pre-test* dan data *post- test* kekuatan otot lengan kelompok *forward raise* diperoleh t_{hitung} sebesar 7,44 serta t_{tabel} sebesar

2,78 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dengan H_a diterima. Jadi, latihan *forward raise* secara signifikan berpengaruh terhadap kekutan otot lengan pada Siswa Putra Kegiatan Ekstrakurikuler Pesantren Modern Ta'dib Al-Syakirin Medan Tahun 2013.

Analisis hipotesis ketiga dari rata-rata dan simpangan baku diperoleh t_{hitung} sebesar -0,28 serta t_{tabel} 2,31 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} < t_{tabel}$) berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi, latihan *dumbbelle curl* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *forward raise* terhadap kekutan otot lengan pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Pesantren Modern Ta'dib Al-Syakirin Medan Tahun 2013.

Analisis hipotesis keempat dari data *pre-test* dan data *post-test* kemampuan *passing* bawah kelompok latihan *dumbbelle curl* diperoleh t_{hitung} sebesar 8,89 serta t_{tabel} 2,78 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan kesimpulan, latihan *dumbbelle curl* secara signifikan berpengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah pada Siswa Putra Kegiatan Ekstrakurikuler Pesantren Modern Ta'dib Al-Syakirin Medan Tahun 2013.

Analisis hipotesis kelima dari data *pre-test* dan data *post-test* kemampuan *passing* bawah kelompok latihan *forward raise* diperoleh t_{hitung} sebesar 9,26 serta t_{tabel} 2,78 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} < t_{tabel}$) berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi, latihan *forward raise* secara signifikan tidak berpengaruh terhadap kemampuan *passing* bawah pada Siswa Putra Kegiatan Ekstrakurikuler Pesantren Modern Ta'dib Al-Syakirin Medan Tahun 2013.

Analisis hipotesis keenam dari perhitungan rata-rata dan simpangan baku diperoleh t_{hitung} sebesar -0,04 serta t_{tabel} 2,31 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} < t_{tabel}$) berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi, latihan *dumbbelle curl* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *forward raise* terhadap kemampuan *passing* bawah pada Siswa Putra Kegiatan Ekstrakurikuler Pesantren Modern Ta'dib Al-Syakirin Medan Tahun 2013.