

ABSTRAK

Budi Ardiansyah Dasopang NIM 6103321024. Perbedaan Pengaruh Latihan *Dumbble press* dan Latihan *Forward Raise* dengan *Dumbble* Terhadap Hasil *Smash* Bola Voli pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kotapinang Tahun Ajaran 2014/2015.

(Dosen Pembimbing :IRWANSYAH SIREGAR).

SKRIPSI : FIK UNIMED 2015.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *dumbble press* terhadap hasil *smash* bola voli, untuk mengetahui pengaruh latihan *forward Raise* dengan *dumbble* terhadap hasil *smash* bola voli, dan untuk mengetahui latihan manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *dumbble press* dan latihan *forward raise* dengan *dumbble* terhadap hasil *smash* bola voli.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Sebelum memulai perlakuan latihan terlebih dahulu diambil data *pre-test smash* bola voli, kemudian dilakukan *post-test* pada minggu ke 5 (lima). Populasi adalah seluruh atlet bola voli SMA Negeri 1 Kotapinang berjumlah 15 orang. Jumlah sampel 14 orang diperoleh dengan teknik *purposive random sampling*. selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *Matching By Pairing* yaitu kelompok latihan *dumbble press* dan latihan *forward raise* dengan *dumbble*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan *test* dan pengukuran adalah *Smash* Bola Voli untuk mengukur kemampuan hasil *smash* bola voli dan *stopwatch* untuk mengukur hasil *smash*, penelitian dilaksanakan selama 20 x pertemuan dengan latihan 4 (empat) kali dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh masing-masing variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan uji – t berpasangan dan uji – t tidak berpasangan.

Hasil penelitian dari data *pre-test* dan data *post- test* hasil *smash* bola voli kelompok latihan *dumbble press* diperoleh t_{hitung} sebesar 3,19 serta t_{tabel} 2,45 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan kesimpulan, latihan *dumbble press* berpengaruh terhadap hasil *smash* bola voli pada Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kotapinang Tahun Ajaran 2014/2015.

Hasil penelitian dari data *pre-test* dan data *post-test* kelompok latihan *forward raise* dengan *dumbble* diperoleh t_{hitung} sebesar 4,75 serta t_{tabel} sebesar 2,45 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 ditolak dari H_a diterima. Jadi, latihan *forward raise* dengan *dumbble* secara signifikan berpengaruh terhadap hasil *smash* bola voli pada Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kotapinang Tahun Ajaran 2014/2015.

Hasil penelitian dari rata-rata dan simpangan baku diperoleh t_{hitung} sebesar 0,13 serta t_{tabel} 2,18 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} < t_{tabel}$) berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi, latihan *dumbble press* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *forward raise* dengan *dumbble* terhadap hasil *smash* bola voli pada Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kotapinang Tahun Ajaran 2014/2015.

