

ABSTRAK

WINTARI, 6143321056. KONTRIBUSI LATIHAN *SINGLE LEG PUSS OFF*, LATIHAN *MEDICINE BALL OVERHEAD THROW* DAN LATIHAN *DUMBEL WRIST CURL* TERHADAP HASIL *SMASH* BOLA VOLI PADA ATLET PUTRI *CLUB TVRI* TAHUN 2019. (PEMBIMBING SKRIPSI: IBRAHIM WIYAKA) SKRIPSI : FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIMED.

Bola voli merupakan salah satu olahraga yang digemari diseluruh penjuru Indonesia. Hampir seluruh lapisan masyarakat di Indonesia menyukai olahraga ini, permainan bola voli di mainkan oleh enam orang dalam satu regu, dan cabang olahraga voli ini cukup berkembang dan menjadi salah satu olahraga hiburan pada umumnya. Dalam olahraga bola voli, teknik *smash* merupakan salah satu teknik yang dominan dan baik digunakan. Pukulan yang keras dengan aliran laju bola yang deras serta penempatan bola yang akurat di daerah yang sulit di jangkau lawan akan sangat merepotkan pemain lawan dan yang pastinya akan menghasilkan angka yang akhirnya akan membawa pada suatu kemenangan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi latihan *single leg puss off*, latihan *medicine ball overhead throw* dan latihan *dumbel wrist curl* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putri *club TVRI* tahun 2019. Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 15 atlet, dan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* sehingga didapatkan sampel berjumlah 10 atlet. Teknik analisis data penelitian menggunakan teknik analisis korelasi regresi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Single Leg Puss Off* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putri *club TVRI* sebesar 12.85 % (2) Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Medicine Ball Overhead Throw* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putri *club TVRI* sebesar 52.93% (3) Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Dumbell Wrist Curl* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putri *club TVRI* sebesar 16.40% (4) Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama dari latihan *Medicine Ball Overhead Throw* terhadap hasil *smash* bola voli pada atlet putri *club TVRI* sebesar 85.7%

Kata Kunci: Bola Voli, Smash, *Single Leg Puss Off*, *Medicine Ball Overhead Throw*, *Dumbel Wrist Curl*

ABSTRACT

WINTARI, 6143321056. CONTRIBUTION OF SINGLE LEG PUSS OFF TRAINING, MEDICINE BALL EXERCISE OVERHEAD THROW AND DUMBEL WRIST CURL EXERCISE ON THE RESULTS OF VOLYBALL SMASH AT THE ATHLETES OF CLUB TVRI IN 2019.

Volleyball is one of the most popular sports throughout Indonesia. Almost all levels of society in Indonesia love this sport, the game of volleyball is played by six people in a team, and this sport is quite developed and has become one of the entertainment sports in general. . In volleyball, the smash technique is one of the dominant and well-used techniques. A hard hit with a fast flow of the ball and accurate placement of the ball in an area that is difficult to reach by the opponent will be very troublesome for the opposing player and which will certainly produce a number that will eventually lead to a victory.

This study aims to determine the contribution of single leg puss off exercises, medicine ball overhead throw exercises and dumbbell wrist curl exercises to the results of volleyball smashes in female athletes of the TVRI club in 2019. The research method used is a survey method with data collection techniques using tests and measurements. . The population in this study amounted to 15 athletes, and the sample used purposive sampling technique in order to obtain a sample of 10 athletes. The research data analysis technique used the regression correlation analysis technique.

The results of this study indicate that (1) There is a significant contribution from the Single Leg Puss Off exercise to the volleyball smash results in the female athletes of the TVRI club amounted to 12.85% (2) There is a significant contribution from the Medicine Ball Overhead Throw exercise to the volleyball smash results in the female club athletes TVRI amounted to 52.93% (3) There is a significant contribution from the Dumbell Wrist Curl exercise to the volleyball smash results in the TVRI club female athletes amounted to 16.40% (4) There is a significant contribution together from the Medicine Ball Overhead Throw exercise to the volleyball smash results in the female athletes of the TVRI club amounted to 85.7%.

Keywords: Volleyball, Smash, Single Leg Puss Off, Medicine Ball Overhead Throw, Dumbel Wrist Curl