

ABSTRAK

Kijara, 2021: *Pengaruh Latihan One Arm Dumbbell Extension Terhadap Hasil Smash Bola Voli Siswa Kelas VIII SMP Hang Tuah 1 Surabaya.* Skripsi. Progam Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd, M.Pd.

Kata Kunci: Hasil Smash, Media dumbbell, Siswa Kelas VIII SMP Hang Tuah 1 Surabaya.

Smash dalam permainan bola voli yang dilakukan oleh siswa kelas VIII SMP Hang Tuah 1 Surabaya masih belum terkontrol dari segi laju dan arah bola yang disebabkan kurangnya penguasaan teknik pengembangan poles pada smash yang masih belum dipahami dengan baik dan benar, oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan menggunakan beban tambahan berupa media *dumbbell* yang bertujuan untuk melatih tangan agar mendapatkan hasil smash pada teknik dasar permainan bola voli. Sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam bermain bola voli yang dapat menunjang prestasi siswa dan sekolah pada saat mengikuti perlombaan atau turnamen bola voli.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain “*One Group Pretest Posttest Design*”. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Hang Tuah 1 Surabaya dan sampel penelitian ini sebanyak 35 siswa dengan teknik “*Random Sampling*”.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa latihan *One Arm Dumbbell Extension* memberikan pengaruh terhadap hasil smash pada permainan bola voli siswa kelas VIII SMP Hang Tuah 1 Surabaya, Dengan nilai $t_{hitung} -20,913 > t_{tabel} -1,691$ dan nilai signifikansinya $0,000 < 0,05$.

ABSTRACT

Kijara, 2021 : The Effect of One Arm Dumbbell Extension Exercise on the Volleyball Smash Results for Class VIII Students of Hang Tuah 1Junior High School Surabaya. Undergraduate Thesis.Physical Education Department. University of PGRI Adi Buana Surabaya. Supervisor: Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd, M.Pd.

Keywords:Smash Results, dumbbell medis, VIII Grade Students of Hang Tuah 1 Junior High School Surabaya.

Smash in the volleyball game which carried out by VIII grade students of Hang Tuah 1 junior High School Surabaya is still not controlled in terms of the speed and direction of the ball due to the lack of polishing development techniques on smashes which are still not well and correctly understood, therefore this research was conducted. By using additional weights in the form of dumbbell media which aims to train the hands to get quality polishes on the basic smash techniques in volleyball games. Thus, it can improve the ability in playing volleyball which can support students and school's achievement when participating in a volleyball competition or tournament.

This research was conducted by using the design "One Group Pretest - Posttest Design". The population of this study was students of 8th Grade of Hang Tuah 1 Junior High School Surabaya and the sample of this study was 35 students using the "Random Sampling" technique.

Based on the research which has been done, it showed that the One Arm Dumbbell Extension exercise has an influence on the smash results in the volleyball game of 8th Grade students of Hang Tuah 1 Junior High School Surabaya, With the value of t_{count} -20,913 > t_{table} -1,691 and the significance of it 0,000 < 0,05.