

## ABSTRAK

**Hasrul Dasmale.** Nim : 832 409 019. Skripsi “**Pengaruh Latihan *Dumbbell Curl* Terhadap Kemampuan Melakukan Servis Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas XI IPA SMA Negeri 2 Kwandang**” suatu penelitian pada siswa kelas XI IPA SMA Negeri 2 Kwandang. Dibimbing oleh Prof. Dr. H. Hariadi said, MS dan Ruslan, S.Pd, M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *Dumbbell Curl* Terhadap Kemampuan Melakukan Servis Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas XI IPA SMA Negeri 2 Kwandang. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Jadi, peneliti menjadikan seluruh anggota populasi yang berjumlah 20 orang menjadi sampel penelitian.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan variabel X adalah latihan *Dumbbell Curl* dan variabel Y adalah kemampuan servis bawah. Teknik pengumpulan data yakni menggunakan teknik *Pre Test And Post Test Design*. Sesuai dengan analisis dan pembahasan : hipotesis yang berbunyi “Terdapat Pengaruh Latihan *Dumbbell Curl* Terhadap Kemampuan Melakukan Servis Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas XI IPA SMA Negeri 2 Kwandang” dinyatakan diterima dan teruji kebenarannya. Hal ini dibuktikan dengan hasil perhitungan, dimana diperoleh harga  $t_{hitung} = 17,76$  dan  $t_{tabel}$  sebesar  $= 1,68$  dengan demikian harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$  atau  $t_{hitung}$  telah berada di luar daerah penerimaan  $H_0$  sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan menerima  $H_1$ .

Kata Kunci : Latihan *Dumbbell Curl*, Kemampuan Melakukan Servis Bawah.