

ABSTRAK

IRFAN R. ANUNU. Nim: 832409047. Judul Skripsi “ **PENGARUH LATIHAN *DUMBELL CURL* TERHADAP KEMAMPUAN MELAKUKAN *PASSING BAWAH* DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA KELAS X SMK NEGERI 1 SUWAWA ”** suatu penelitian pada siswa kelas X SMK N 1 Suwawa. Dibimbing oleh Bapak Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd, dan Bapak Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd.

Dalam observasi yang telah dilakukan oleh peneliti, peneliti menemukan masalah yang dialami oleh SISWA KELAS X SMK NEGERI 1 SUWAWA dalam permainan bola voli yaitu ketidakmampuan siswa dalam melakukan *passing* bawah dalam hal ini bola tidak terarah kepada teman, kurang tepatnya sasaran pada waktu melakukan *passing* bawah.

Manfaat dari penelitian ini diharapkan untuk dapat memberikan Pengaruh Latihan *Dumbell Curl* terhadap siswa serta sumbangan terhadap pengembangan teori olahraga pada umumnya dan teori kepelatihan pada khususnya.

Tujuan yang hendak dicapai pada penelitian siswa kelas X SMK N 1 Suwawa adalah untuk mengukur pengaruh latihan *Dumbell Curl* terhadap kemampuan melakukan *passing* bawah dalam permainan bola voli.

Sesuai dengan analisis dan pembahsan: Hipotesis yang berbunyi “ terdapat pengaruh latihan *Dumbell Curl* terhadap kemampuan melakukan *passing* bawah dalam permainan bola voli ”. Dinyatakan diterima dan teruji kebenarannya. Hal ini dibuktikan melalui hasil perhitungan, dimana diperoleh harga t_{hitung} 17,35 sedangkan dari daftar yang diperoleh t_{daftar} sebesar 1,729. Ternyata harga t_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} atau t_{hitung} berada diluar penerimaan H_0 sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 **ditolak** dan dapat menerima H_a .

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dilakukan pada siswa kelas X SMK N 1 Suwawa yang dilakukan secara *Random* atau acak. Dalam pengambilan data peneliti memberikan materi latihan *Dumbell Curl* terhadap kemampuan melakukan *passing* bawah dalam permainan bola voli, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dan desain penelitian.

Kata Kunci : Latihan *Dumbell Curl Passing Bawah* Bola Voli.