

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* DAN *DUMBBELL* TERHADAP KETERAMPILAN *SMASH* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMP NEGERI 6 TULANG BAWANG BARAT

Oleh

BAYU AJI TYASTONO

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Resistance Band* dan *Dumbbell* terhadap peningkatan keterampilan *Smash* bola voli, serta membandingkan efektivitas keduanya. Penelitian ini diukur dengan menggunakan metode eksperimen komparatif dengan desain *pretest-posttest two group*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa putra. Karena dalam penelitian ini populasi tidak mencapai 100 siswa maka teknik sampling yang digunakan adalah populasi sampling, jadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa putra. Setelah pelaksanaan *Pre-Test* siswa akan dibagi menjadi dua kelompok menggunakan teknik *Ordinal Pairing* dengan kelompok latihan *Resistance Band* dan kelompok latihan *Dumbbell*, instrumen penelitian ini menggunakan tes keterampilan *Smash*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : 1) Terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok *Resistance Band* terhadap keterampilan *Smash* bola voli ($t_{\text{hitung}} = 19,255 > t_{\text{tabel}} = 2,145$), 2) Terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok *Dumbbell* terhadap keterampilan *Smash* bola voli ($t_{\text{hitung}} = 17,359 > t_{\text{tabel}} = 2,145$), 3) Tidak ada perbedaan yang signifikan pada uji perbandingan latihan *Resistance Band* dan *Dumbbell* terhadap keterampilan *Smash* bola voli ($t_{\text{hitung}} = 0,196 < t_{\text{tabel}} = 2,048$).

Kata kunci: *resistance band*, *dumbbell*, keterampilan *smash*, bola voli.

ABSTRACT

THE EFFECT OF RESISTANCE BAND AND DUMBBELL TRAINING ON SMASH SKILL AMONG VOLLEYBALL EXTRACURRICULAR STUDENTS AT SMP NEGERI 6 TULANG BAWANG BARAT

By

BAYU AJI TYASTONO

The purpose of this study was to determine the extent of the effect of Resistance Band and Dumbbell training on improving volleyball Smash skills, as well as to compare the effectiveness of both training methods. This research employed a comparative experimental method using a pretest-posttest two-group design. The population consisted of 30 male students. Since the population was fewer than 100, the sampling technique used was total population sampling, resulting in a total sample of 30 male students. After conducting the pre-test, the students were divided into two groups using the ordinal pairing technique: a Resistance Band training group and a Dumbbell training group. The research instrument used was a volleyball Smash skill test. The results showed that: (1) There was a significant effect of Resistance Band training on volleyball Smash skills ($t\text{-value} = 19.255 > t\text{-table} = 2.145$); (2) There was a significant effect of Dumbbell training on volleyball Smash skills ($t\text{-value} = 17.359 > t\text{-table} = 2.145$); (3) There was no significant difference between the effects of Resistance Band and Dumbbell training on volleyball Smash skills ($t\text{-value} = 0.196 < t\text{-table} = 2.048$).

Keywords: *resistance band, dumbbell, smash skill, volleyball.*