

Abstract**THE INFLUENCE OF DUMBBELL TRAINING ON THE FLOATING
SERVE ABILITY OF WOMEN'S VOLLEYBALL AT PIONEER
PESAWARAN CLUB****Vivi Anggita****20114019**

The purpose of this study is to determine the effect of dumbbell exercises on the volleyball playing ability of the women's team at Club Pioneer Pesawaran. This study uses an experimental method with a "one group pretest-posttest" design. The instrument used is the floating serve ability. The sample in this study consisted of 16 people using a saturated sampling technique, as the entire population was used. Based on the research results, it shows that (1) Dumbbell exercises have an effect on the floating serve with a sig. value (2-tailed) $< P$ value or $0.000 < 0.05$, so H_0 is rejected and H_a is accepted. (2) By determining the extent of the effect of dumbbell exercises on the floating serve with the t -test results, it was found that the significant p -value is $0.000 < 0.005$, indicating that there is a significant difference between the pre-test and post-test floating serve ability of the women's volleyball team at Club Pioneer Pesawaran,

Keywords: *Floating Service, Dumbbell, Ability*

Abstrak

PENGARUH LATIHAN DUMBBELL TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS FLOATING PERMAINAN BOLA VOLI PUTRI CLUB PIONEER PESAWARAN

Vivi Anggita

20114019

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Dumbbell* Terhadap Kemampuan Permainan Bola Voli Putri Club Pioneer Pesawaran. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan “*one group pretest-posttes*”. Instrument es yang digunakan adalah kemampuan servis *floating*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 orang dengan menggunakan teknik sampling jenuh, karna menggunakan keseluruhan populasi. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Latihan *Dumbbell* memiliki pengaruh terhadap servis *floating* dengan nilai sig. (2-tailed) < P value atau $0,000 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. (2) dengan mengetahui seberapa besar pengaruh Latihan *Dumbbell* terhadap servis *floating* dengan hasil uji t, ditemukan bahwa nilai p signifikan adalah $0,000 < 0,005$, yang menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara pre-test dan post-test kemampuan servis *floating* permainan bola voli putri Club Pioneer Pesawaran.

Kata Kunci: *Servis floating, Dumbbell, Kemampuan*