

Efektivitas Metode Latihan *Lateral Dumbbell Raises* Dengan Metode Latihan *Dumbbell Curls* Terhadap Ketepatan Pukulan *Volley Forehand Drive* Pada Atlet Putra KOP Squash Universitas Negeri Jakarta

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk dapat mengetahui (1) Efektivitas *Lateral Dumbbell Raises* terhadap Ketepatan Pukulan *Volley Forehand Drive*. (2) Efektivitas *Dumbbell Curls* terhadap Ketepatan Pukulan *Volley Forehand Drive*. (3) Efektivitas *Lateral Dumbbell Raises* dan *Dumbbell Curls* terhadap Ketepatan Pukulan *Volley Forehand Drive*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas *Lateral Dumbbell Raises* dan *Dumbbell Curls* terhadap Ketepatan Pukulan *Volley Forehand Drive* pada atlet putra KOP Squash Universitas Negeri Jakarta. Pengambilan data dilakukan di Lapangan Squash GOR rawamangun Jakarta timur pada tanggal 21 Oktober 2019. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan *pre test* dan *post test*. Dengan berjumlah 20 orang atlet. Pada penelitian ini pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Teknik yang digunakan untuk menganalisis data adalah menggunakan teknik statistik uji – t, dengan hasil analisis tersebut adalah sebagai berikut: Untuk *Lateral Dumbbell Raises*, menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata tes awal adalah 65,40 dan tes akhir adalah 84,80. Namun, nilai t-hitung = 32,333 lebih besar dari t-tabel = 2,2621, yang menunjukkan bahwa peningkatan tersebut signifikan. Untuk *Dumbbell Curls*, menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata tes awal adalah 63,10 dan tes akhir adalah 72,40 dengan nilai t-hitung = 17,270 lebih besar dari t-tabel = 2,2621, yang menunjukkan bahwa peningkatan tersebut signifikan.

Kata Kunci : *Lateral Dumbbell Raises, Dumbbell Curls, Ketepatan Volley forehand Drive*

Efektivitas Metode Latihan *Lateral Dumbbell Raises* Dengan Metode Latihan *Dumbbell Curls* Terhadap Ketepatan Pukulan *Volley Forehand Drive* Pada Atlet Putra KOP Squash Universitas Negeri Jakarta

ABSTRACT

Lilik Nur Indahsari, "The Effectiveness of the Lumbar Raises Lateral Training Method with the Dumbbell Curls Training Method Against the Accuracy of the Forehand Drive Volley Punch on the Men's Squad KOP Squash at the State University of Jakarta". Thesis. Jakarta: Sports Counseling Concentration Study Program, Department of Achievement Sports, Faculty of Sport Sciences, Jakarta State University, January 2020.

The purpose of this study was to determine (1) Effectiveness of Lateral Dumbbell Raises on the Accuracy of the Volley Forehand Drive. (2) Effectiveness of Dumbbell Curls on the Accuracy of the Forehand Drive Volley Punch. (3) Effectiveness of Lateral Dumbbell Raises and Dumbbell Curls on the Accuracy of the Volley Forehand Drive. This study aims to determine the effectiveness of Lumbar Dumbbell Raises and Dumbbell Curls on the Accuracy of the Volley Forehand Drive in the male athlete KOP Squash Jakarta State University. Data was collected at the East Jakarta Rawamangun GOR Squash Field on October 21, 2019. The method used in this study was an experimental method using pre-test and post-test. With a total of 20 athletes. In this study sampling using purposive sampling. The technique used to analyze the data is using the t-test statistic technique, with the results of the analysis being as follows: For Lateral Dumbbell Raises, there is an increase in the average value of the initial test is 65,40 and the final test is 84,80. However, the value of t-count = 32,333 is smaller than t-table = 2,2621, which shows that the increase is significant. For Dumbbell curls, shows an increase in the average value of the initial test is 63,10 and the final test is 72,40 with a value of t-count = 17,270 greater than t-table = 2,2621, which indicates that the increase is significant.

Keywords: *Lateral Dumbbell Raises, Dumbbell Curls, Accuracy Volley Forehand Drive*