

## ABSTRAK

**Soni Adi Putra (2018):** Pengaruh Bentuk Latihan Beban Terhadap Kemampuan *Jump* Servis Bolavoli Klub Aia Gadang Pasaman Barat

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh bentuk latihan beban terhadap kemampuan *jump* servis bolavoli klub aia gadang pasaman barat.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan juni sampai juli 2018 di Lapangan bolavoli klub Aia Gadang Pasaman Barat. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain klub Aia Gadang Pasaman Barat yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Total Sampling*. Setelah dilakukan tes awal (*pre test*) kepada seluruh sampel setelah itu baru diberikan perlakuan yaitu latihan beban yang di tujukan kepada pembentukan kekuatan lengan. Penelitian ini dilakukan selama 4 minggu (16 kali pertemuan), dalam 1 minggu latihan dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan.

Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Uji T-Test*. Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah 1) diperoleh rata-rata tes awal (13,05) dan pada tes akhir menjadi (26,5), artinya penerapan metode bentuk latihan beban meningkatkan kekuatan, 2) terdapat pengaruh dimana pada metoda bentuk latihan beban diperoleh peningkatan rata-rata sebesar (13,45), ditandai dengan diperoleh  $t_{hitung} (8,90) > t_{tabel} (1,73)$ , artinya penerapan metode bentuk latihan beban dapat meningkatkan kekuatan , dimana metode bentuk latihan beban menunjukkan hasil yang lebih baik dalam meningkatkan kekuatan.

**Kata Kunci : Latihan Beban, Jump Servis, Bolavoli**