

ABSTRAK

Amrin Panigoro. 831 408 022. “ Perbedaan Pengaruh Latihan Dumbbell Dan Pull-Up Terhadap Ketepatan Servis Melayang Dalam Permainan Bola Voly Di Kelas X SMK Negeri 1 Limboto”.Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing 1, Risna Podungge, S.pd.Mpd. Dan Pembimbing II, Edy Dharma P. Duhe, S.pd.Mpd.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang di laksanakan selama dua bulan. Penelitian ini di laksanakan karena kurangnya ketepatan servis melayang dalam permainan bola voli. Rumusan masalah berbunyi “ Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *dumbblle* dan latihan *pull-up* terhadap ketepatan servis melayang dalam permainan bola voli ?”. Oleh karena itu, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *dumbblle* dan latihan *pull-up* terhadap ketepatan servis melayang dalam permainan bola voli.

Sampel penelitian berjumlah 20 orang yang di bagi dalam dua kelompok, Setiap kelompok berjumlah 10 orang yang di ambil secara acak sederhana. Kelompok A di berikan latihan *dumbblle* dan kelompok B di berikan latihan *pull-up*. Uji hipotesis yang di gunakan adalah uji *t*. Pada akhir pengujian hipotesis ke 3 (uji variabel $X_{1,2}$) di dapati, ternyata $t_{hitung} = 0,02$ dan uji hipotesis keempat (uji variabel $X_{2,2}$) $t_{hitung} = -1,07$ pada tarap nyata $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan $dk = n_1 + n_2 - 2$; daerah penerimaan $H_0 = -2,10$ sampai dengan $2,10$; sehingga t_{hitung} untuk kedua hipotesis tersebut berada di dalam penerimaan H_0 . Hal ini berarti menerima hipotesis nol (H_0) dan menolak hipotesis kerja (H_A). Artinya, bentuk latihan *dumbblle* dan latihan *pull-up*, masing-masing memberikan pengaruh yang sama atau tidak berbeda terhadap ketepatan servis melayang.

Kesimpulannya, hipotesis yang berbunyi “Tidak terdapat perbedaan pengaruh latihan *dumbblle* dan latihan *pull-up* terhadap ketepatan servis melayang (*Floating Service*) Dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas X SMK Negeri 1 Limboto”. Dapat di terima.

Kata Kunci:

Latihan *Dumbblle* , latihan *pull-up*, ketepatan servis melayang, permainan bola volli