

## ABSTRAK

**Riskal Nusi, Nim 832 410 073** Judul Skripsi "*Pengaruh Latihan Dumbell Raise Terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli pada Mahasiswa Putra Semester II PKO*" Tahun 2014. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. **Pembimbing I** Nurhayati Liputo S.Pd, M.Pd, dan **Pembimbing II** Mirdayani Pauweni, S.Pd M.Pd. permasalahan dalam penelitian ini adalah Pengaruh latihan *Dumbell Raise* Terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan Servis Atas Dalam Permainan Voli Ball pada Mahasiswa Putra Semester II PKO, Tujuan penelitian ini bermaksud untuk mengukur seberapa besar pengaruh latihan *Dumbell Raise* terhadap peningkatan Ketepatan Pukulan Servis Atas dalam Permainan Voli Ball pada Mahasiswa putra Semester II PKO. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, populasi dalam penelitian ini berjumlah 106 Orang, yang di jadikan sampel adalah 20 Orang, teknik pengambilan sampel adalah dengan sistim random. Untuk menguji hipotesis yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *Dumbell Raise* terhadap peningkatan Ketepatan ketepatan pukulan servis atas dalam permainan voli ball pada mahasiswa Putra semester II, digunakan teknik statistik uji t. Dari hasil perhitungan diperoleh harga  $t_{hitung}$  sebesar 20.53 dan  $t_{tabel}$  diperoleh harga sebesar 1.729. Ternyata harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada harga  $t_{tabel}$ . Berdasarkan hal tersebut, maka harga  $t_{hitung}$  telah berada di luar daerah penerimaan  $H_0$ . Sehingga  $H_0$  yang menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh latihan *Dumbell Raise* terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis atas dalam permainan voli ball pada mahasiswa Putra semester II PKO, **tidak diterima** dan menerima hipotesis  $H_A$  yang menyatakan ; terdapat pengaruh latihan *Dumbell Raise* terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis atas dalam permainan voli ball pada mahasiswa Putra semester II PKO. Simpulan yaitu latihan *Dumbell Raise* terhadap peningkatan ketepatan pukulan servis atas dalam permainan voli ball pada mahasiswa Putra semester II.

Kata kunci : *Dumbell Raise*, Servis Atas dalam permainan voli ball.

## LEMBAR PERSETUJUAN

Telah diterima dan disetujui oleh tim pembimbing untuk diajukan dalam Ujian Sarjana Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo

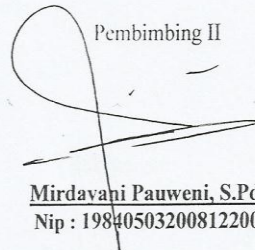
Mengetahui :

Pembimbing I



Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd  
Nip. 19570902198203001

Pembimbing II



Mirdavani Pauweni, S.Pd M.Pd  
Nip : 198405032008122004

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan  
Universitas Negeri Gorontalo



Dra. Hj. Nurhayati Liputo M.Pd  
Nip. 19570902198203001