

**PENGARUH LATIHAN *DUMBBELL* TERHADAP KEMAMPUAN  
MELAKUKAN SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI  
PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SISWA  
SMP NEGERI 1 SUWAWA**

**Relan Ibrahim<sup>1)</sup>, Ruskin<sup>2)</sup>, Zulkifli Lamusu<sup>3)</sup>**

<sup>1</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Relan Ibrahim)  
[relanibrahim@yahoo.co.id](mailto:relanibrahim@yahoo.co.id)

<sup>2</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (ruskin)  
[ruskin@yahoo.co.id](mailto:ruskin@yahoo.co.id)

<sup>3</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Zulkifli Lamusu)  
[zulkifliA@yahoo.co.id](mailto:zulkifliA@yahoo.co.id)

***Abstrak***

*Relan Ibrahim, Nim 832 410 062, Skiripsi Pengaruh Latihan Dumbbell Terhadap Kemampuan Melakukan Servis atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas VIII Siswa SMP Negeri 1 Suwawa. Pembimbing I Drs. Ruskin, M.Pd dan Pembimbing II Zulkifli Lamusu S.Pd M.Pd.*

*Penelitian ini pada kenyataannya bahwa kemampuan teknik dasar servis atas pada siswa putra SMP Negeri 1 Suwawa masih sangat rendah . Penelitian ini merupakan eksperimen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan dumbbell terhadap kemampuan melakukan servis atas dalam permainan bola voli pada siswa putra SMP Negeri 1 Suwawa dengan jumlah sampel 20 orang. Untuk mendapatkan permasalahan diatas, peneliti menggunakan metode eksperimen lapangan, dengan teknik pengumpulan data melalui bentuk tes awal dan tes akhir.*

*Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah eksperimen dilakukan pada siswa putra SMP Negeri 1 Suwawa selama 16 kali pertemuan, dapat dilihat dari perbandingan hasil tes awal dan tes akhir. Hasil penelitian tes awal kemampuan servis atas menunjukkan nilai tertinggi 8 dan terendah 3. Sedangkan pada hasil tes akhir menunjukkan kemampuan melakukan servis atas diperoleh nilai tertinggi 12 dan terendah 7. Setelah dilakukan analisis data diperoleh nilai rata-rata tes awal 4,9, nilai varians 2,0947 dan standar deviasi 1,44. Sedangkan nilai rata-rata dari tes akhir adalah 9,2, nilai varians 2,6947 dan standar deviasi 1,64. Dengan demikian responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh peningkatan dari hasil tes awal sampai tes akhir.*

*Untuk keperluan pengujian hipotesis dalam penelitian ini, maka dalam pengujian hipotesis digunakan uji analisis data penelitian eksperimen yaitu uji t. hasil pengujian hipotesis menggunakan uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 33,6990, sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{tabel}$  1,729. Didapat bahwa  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ . Sehingga dapat disimpulkan latihan dumbbell memiliki pengaruh terhadap kemampuan melakukan servis atas.*

*Penelitian menjawab hasil dari hipotesis yang diajukan dan dapat disimpulkan bahwa latihan dumbbell memberikan pengaruh terhadap kemampuan melakukan servis atas dalam permainan bola voli pada siswa putra SMP Negeri 1 Suwawa.*

***Kata kunci*** : Latihan Dumbbell, Servis Atas, Bola Voli.

# EFFECT OF DUMBBELL EXERCISE ABILITY TO SERVICE ON IN GAMES VOLLEYBALL MEN EIGHTH GRADE STUDENTS OF JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS 1 SUWAWA

Relan Ibrahim<sup>1)</sup>, Ruskin<sup>2)</sup>, Zulkifli Lamusu<sup>3)</sup>

<sup>1</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Relan Ibrahim)  
[relanibrahim@yahoo.co.id](mailto:relanibrahim@yahoo.co.id)

<sup>2</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (ruskin)  
[ruskin@yahoo.co.id](mailto:ruskin@yahoo.co.id)

<sup>3</sup>FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Zulkifli Lamusu)  
[zulkifliA@yahoo.co.id](mailto:zulkifliA@yahoo.co.id)

## ***Abstract***

*Relan Ibrahim, Nim 832 410 062, Skripsi Effect Of Dumbbell Exercise Ability To Service on In Games Volleyball Men Eighth Grade Students of Junior High School Students 1 Suwawa. Supervisor I Drs. Ruskin, Pd and Advisor II Zulkifli Lamusu S.Pd M.Pd.*

*This study on the fact that the service on the basis of technical ability in students of SMP Negeri 1 Suwawa son still sting low. This study is an experiment. This study aimed to determine the effect on the ability of dumbbell exercises served up in the game of volleyball on male students of SMP Negeri 1 Suwawa with a sample of 20 people. To obtain the above problems, the researcher using a field experiment, with data collection through that initial test and final test.*

*The results showed that after the experiments performed on male students of SMP Negeri 1 Suwawa during 16 sessions, can be seen from the comparison of the results of the initial test and final test. The results of the initial test study shows the ability of the service on the highest value and lowest 8 3. While at the end of the test results show the ability to serve on the highest values obtained and the lowest 12 7. After analyzing the data obtained by the average value of the initial test 4.9, the value of the variance 2.0947 and a standard deviation of 1.44. While the average value of the final test is 9.2, the value of the variance 2.6947 and standard deviation of 1.64. Thus a sample of respondents in this study to obtain an increase of the initial test results until the end of the test.*

*For the purposes of testing this hypothesis, then the hypothesis testing using test data analysis experimental research that the t test. results of hypothesis testing using t generate thitung 33.6990, while the price obtained from the distribution list TTable 1,729. Learned that tcount greater than TTable. Therefore we can conclude the exercise dumbbell has an influence on the ability to serve up.*

*Answer the research results of the proposed hypothesis and concluded that the dumbbell exercises terhada influence on the ability to serve in a game of volleyball on male students of SMP Negeri 1 Suwawa.*

***Keywords:*** Dumbbell Exercises, Top Service, Volleyball.