

**PENGARUH LATIHAN *DUMBEL EXTENTION* MELALUI
KEMAMPUAN MELAKUKAN SERVIS BAWAH PADA
PERMAINAN BOLA VOLI SISWA PUTRI
KELAS VIII SMP NEGERI 3 GORONTALO**

Abdullah Modja¹⁾, Nurhayati Liputo²⁾, Ucok H. Refiater³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Abdullah Modja)
modja_kepelatihan2010@ung.ac.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Nurhayati Liputo)
nurhayati.yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ucok H. Refiater)
ucokhasian@gmail.com

Abstrak

Abdullah Modja. NIM. 832410153. "Pengaruh Latihan Dumbel Extention Melalui Kemampuan Melakukan Servis Bawah Pada Permainan Bola Voli Siswa Putri Kelas VIII SMP Negeri 3 Gorontalo" Skripsi. Pembimbing I Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd. Pembimbing II. Ucok H. Refiater, S.Pd, M.Pd.

Penelitian ini didasarkan pada kenyataan bahwa pada umumnya teknik servis bawah siswa putri kelas VIII SMP Negeri 3 Gorontalo masih sangat rendah.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui bagaimana pengaruh latihan dumbel extention terhadap kemampuan melakukan servis bawah dalam permainan bola voli siswa putri kelas VIII SMP Negeri 3 Gorontalo.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang populasinya adalah seluruh siswa putri kelas VIII SMP Negeri 3 Gorontalo yang berjumlah 160 orang. Dari populasi diambil 20 orang sebagai sampel.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah "Terdapat pengaruh latihan dumbel extension terhadap kemampuan melakukan servis bawah pada permainan bola voli putri kelas VIII SMP Negeri 3 Gorontalo. Langkah awal untuk pengujian hipotesis adalah melakukan uji homogenitas varians terhadap hasil pre-test dan post-test.

Setelah itu dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji t dengan taraf signifikan 0.05 dan dk $n_1 + n_2 - 2$. Dari hasil pengujian menunjukkan bahwa t_{hitung} sebesar -9.83 sedangkan dari daftar distribusi pada $t_{(0.975) (38)}$ di peroleh nilai sebesar 2.05 ternyata harga t_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} berarti hipotesis dalam penelitian ini adalah "terdapat pengaruh latihan dumbell extention melalui kemampuan melakukan servis bawah pada permainan bola voli siswa putri kelas VIII" diterima.

Kata kunci : servis bawah bola voli, dumble extension.

EFFECT OF EXERCISE DUMBBELLS EXTENTION THROUGH DOING SERVICE CAPABILITY DOWN ON GAMES VOLLEYBALL WOMEN CLASS VIII STUDENTS OF SMP NEGERI 3 GORONTALO

Abdullah Modja¹⁾, Nurhayati Liputo²⁾, Ucok H. Refiater³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Abdullah Modja)
modja_kepelatihan2010@ung.ac.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Nurhayati Liputo)
nurhayati.yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ucok H. Refiater)
ucokhasian@gmail.com

Abstract

Abdullah Modja. NIM. 832410153. "Effect of Exercise dumbbells Extention Through Doing Service Capability Down On Games Volleyball Women Class VIII students of SMP Negeri 3 Gorontalo" Thesis. Supervisor I Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd. Supervisor II. Ucok H. Refiater, S.Pd, M.Pd.

The research was based on the fact that in general engineering services under a class VIII student daughter SMP Negeri 3 Gorontalo still very low. This study was an experimental study. Goals to be achieved in this research was to determine how the effects of exercise dumbbells extention of the ability to serve under the women's volleyball game class VIII students of SMP Negeri 3 Gorontalo. This research is experimental entire student population is the daughter of grade VIII SMP Negeri 3 Gorontalo, amounting to 160 people. From a population of 20 people were taken as samples.

The hypothesis of this study is "There is a dumbbell exercise influence on the ability to perform a service extension under the women's volleyball game of class VIII SMP Negeri 3 Gorontalo. The initial step to test the hypothesis is to test the homogeneity of variance of the results of the pre-test and post-test.

After the testing the hypothesis by using t-test with significant rates of 0.05 and $df n1 + n2 - 2$. From the test results indicate that tcount of -9.83 whereas the distribution list t (0.975) (38) obtained a value of 2:05 turned out price thitung greater than tdaftar means that the hypothesis in this study is "there are significant extention dumbbell exercise through servicing capabilities down to the women's volleyball game students of class VIII" acceptable.

Keywords: lower servicing volleyball, dumble extension.