

PENGARUH LATIHAN FISIK TERPROGRAM TERHADAP PENINGKATAN KOMPONEN FISIK DOMINAN DALAM OLAHRAGA BOLA VOLI PADA MAHASISWA SEMESTER 2 KELAS B DAN D JURUSAN PENDIDIKAN KEOLAHRAGAAN

Rivalni Karim¹⁾, Marsa Lie Tumbal²⁾, Edy Dharma P. Duhe³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Rivalni Karim)

rivalni_kepelatihan2011@ung.ac.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Marsa Lie Tumbal)

marsalie@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Edy Dharma P. Duhe)

edyduhe@gmail.com

Abstrak

Karim, Rivalni. "Pengaruh Latihan Fisik Terprogram Terhadap Peningkatan Komponen Fisik Dominan Dalam Olahraga Bola Voli Pada Mahasiswa Smester 2 Kelas B dan Jurusan Pendidikan Keolahragaan". Skripsi, Jurusan Pendidikan Keahlian Olahraga, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Marsa Lie Tumabal S.pd M.pd dan pembimbing dua II Edy Dharma P. Duhe S.pd MPd.

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti pengaruh Latihan fisik terprogram dalam meningkatkan komponen fisik dominan pada mahasiswa smester 2 kelas B dan D jurusan Pendidikan keolahragaan pada sampel sebanyak 14 orang yang di latih selama dua bulan dengan volume latihan 3 kali dalam seminggu menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain penelitian one group pre test and post test design.

Hasil Perolehan data yang didapatkan melalui uji analisis statistic pengaruh menggunakan rumus uji t kekuatan lengan sebesar 14, kekuatan otot perut sebesar 13.57, kekuatan otot tungkai 9.812, daya tahan 7.125, power 9.73, kelincahan sebesar 6 dan kecepatan 0.17 sedangkan t_{daftar} 1.771 dengan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; $n - 1$. Jadi untuk kekuatan, daya tahan, power dan kelincahan berada di dalam penerimaan h_a , dan kecepatan berada di luar penerimaan h_a . Oleh sebab itu, hipotesis penelitian dapat terjawab dan di simpulkan bahwa latihan fisik kekuatan, daya tahan, power, dan kelincahan dapat meningkatkan komponen fisik dominan, dan untuk latihan fisik kecepatan tidak dapat meningkatkan komponen fisik dominan dalam permainan bola voli pada mahasiswa putri kelas B dan D jurusan Pendidikan Keolahragaan.

Kata kunci : Latihan Fisik Terprogram dan Komponen Fisik Dominan

**EFFECT OF PHYSICAL FITNESS PROGRAMMED AGAINST
INCREASED PHYSICAL COMPONENTS DOMINANT IN SPORTS
VOLLEYBALL ON STUDENT SMESTER 2 CLASS B AND D
THE DEPARTMENT OF EDUCATION OF SPORT**

Rivalni Karim¹⁾, Marsa Lie Tumbal²⁾, Edy Dharma P. Duhe³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Rivalni Karim)
rivalni_kepelatihan2011@ung.ac.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Marsa Lie Tumbal)
marsalie@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Edy Dharma P. Duhe)
edyduhe@gmail.com

Abstract

Karim, Rivalni. "Effect of Physical Fitness Programmed Against Increased Physical Components Dominant In Sports Volleyball On Student smester 2 Class B and the Department of Education of Sport". Thesis, Department of Sports Coaching Education, Faculty of Health Sciences and Sport, State University of Gorontalo. Supervisor 1 Marsa Lie Tumabal S.pd Pd and supervising two Edy II Dharma P.Duhe S.pd M.pd This study aims to investigate the influence of programmed physical exercise in improving physical component dominant in student smester 2 class B and D department of sports education in a sample of 14 people who trained for two months with a volume of exercise 3 times a week using experimental research methods research design one group pre test and post test design.

Achievements data obtained through statistical analysis test the effect using the formula t test arm strength by 14, the strength of the abdominal muscles sebesar 13.57, 9812 leg muscle strength, endurance 7125, 9.73 power, agility and speed at 6 tdaftar 1771 0:17 while testing criteria that reject H_0 : If $t_{hitung} > t_{table}$ at $\alpha = 0.05$; $n - 1$. So for strength, endurance, power and agility were in the reception h_a , and the speed is outside the reception h_a . Therefore, the research hypothesis can be missed and concluded that physical exercise strength, endurance, power, and agility can enhance the physical components of the dominant, and for physical exercise can increase the speed is not the dominant physical components in a game of volleyball on the student and the daughter of class B end D department of Sport Education.

Keywords: Fixed Physical Exercise and Physical Components Dominant