

**LEMBAR PENGESAHAN**




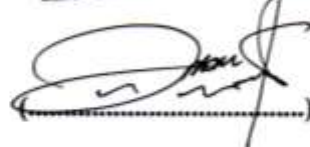
“pengaruh latihan *dumble curl* terhadap ketepatan *servis* bawah dalam permainan bola voli pada siswa kelas X Putra SMK Negeri 1 Bone Raya.”

Oleh

**KASIM N. BUULU**  
**NIM: 832 411 102**

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji  
pada tanggal 29 Desember 2015

**DEWAN PENGUJI**

NAMA	TANDA TANGAN
1. <u>Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd</u> NIP. 19570902 198203 2 001	 (.....)
2. <u>Edv Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19810615 200812 1 001	 (.....)
3. <u>Drs. Ruskin M.Pd</u> NIP. 195712311986031026	 (.....)
4. <u>Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 197604232005011015	 (.....)

Gorontalo, Desember 2015

**MENGETAHUI**  
**DEKAN FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**



**Dr. LINTJE BOEKOESOE. M.Kes**  
NIP. 19590110 198603 2 003

## ABSTRAK

Kasim N Buulu, 832 411 102, “Pengaruh latihan *Dumbble Curl* terhadap ketepatan servis bawah dalam permainan Bola Voli pada siswa kelas X Putra Smk Negeri 1 Bone Raya” Jurusan Pendidikan Kepeleatihan olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Uneversitas Negeri Gorontalo Pembimbing I Drs. Ruskin, M.Pd dan Pembimbing II Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang populasinya adalah seluruh siswa kelas X Putra Smk Negeri 1 Bone Raya, dari populasi di ambil sampel 20 Orang siswa putra kelas X Smk Negeri 1 Bone Raya, yang di laksanakan selama dua bulan, penelitian di laksanakan karena ketepatan servis bawah siswa putra kelas X akurasi dalam servis belum begitu baik.

Rumusan masalah berbunyi” Apakah terdapat pengaruh latihan *Dumbble Curl* terhadap ketepatan Servis Bawah pada siswa kelas X Putra Smk Negeri 1 Bone Raya?.” oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuik mengetahui pengaruh latihan *Dumbble Curl* terhadap ketepatan Servis Bawah.

Hipotesis penelitian eksperimen adalah terdapat pengaruh latihan *Dumbble Curl* terhadap ketepatan Servis Bawah Langkah awal pada pengujian hipotesis adalah teknik statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah uji-t. Uji ini dilakukan setelah selesai melakukan uji homogenitas data terhadap pre-test dan post-test.

Pengujian data hasil tes awal dan tes akhir pada penelitian ini, menunjukkan harga diperoleh t hitung sebesar 10.20 dan t tabel sebesar 1.72. Ternyata harga t hitung lebih besar dari tabel/daftar atau harga t hitung telah berada diluar daerah penerimaan Ho, sehingga dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan tidak menerima Ho. “latihan *Dumbble Curl* mempunyai pengaruh terhadap ketepatan servis bawah dalam permainan bola Volly pada siswa putra kelas X SMK 1 Bone Raya.”.

Kata Kunci : Latihan *Dumbble Curl*, Dan Ketepatan *Servis Bawah*



## ABSTRACT

Kasim N Buulu, 832 411 102, "Effects of exercise *Dumbble Curl* of the accuracy of the service under the game Volleyball in class X Men Smk Negeri 1 Bone Raya" if Sports Coaching Education Department, Faculty of sport and health, Uneversity State Gorontalo Supervisor I Drs. Ruskin, M.Pd and Supervisor II Marsa Lie Tumbal, S,Pd M.Pd

This research is experimental population was all students of class X Men Smk Negeri 1 Bone Kingdom, of the population is taken sempel 20 Orang boys class X Men Smk Negeri 1 Bone Kingdom, which carried on for two months, the study carried for the accuracy of the service below accuracy class X student son in the service is not so good.

Formulation of the problem reads "Is there an exercise effect to the accuracy of the Service *Dumbble Curl* Down in class X Men Smk Negeri 1 Bone Kingdom ?." therefore, this study aims to determine the effect of exercise *Dumbble Curl* of the accuracy of the *Service Down*.

Experimental research hypothesis is that there is *Dumbble Curl* exercise influence on the accuracy of the Service Down. The initial step in the hypothesis testing is a statistical technique used to test the hypothesis is t-test. This test is done after the completion of the homogeneity test data against pre-test and post-test.

The test data and test results of initial tests at the end of this study, shows the price obtained t count at 10:20 and t table is 1.72. Apparently the price t count bigger than table / list or price t has been located outside the reception area of Ho, so it can be concluded that are acceptable and might also accept Ha Ho. "*Curl Dumbble* exercise has an effect on the accuracy of the service under the Volly ball game on the boys in class X Men SMK 1 Bone Kingdom."

Keywords: Exercise *Dumbble Curl*, and accuracy of the *Service Down*