

SKRIPSI

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN DUMBBELL PRES DAN FORWARD RAISE
(DUMBBELL) TERHADAP PENINGKATAN SERVIS ATAS PADA PERMAINAN
BOLA VOLI SISWA SMA NEGERI 1 TOLANGOHULA**



OLEH:

INDRA SULINGO

NIM: 832 411 134

**FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
TAHUN 2016**

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN DUMBBELL PRES DAN FORWARD RAISE
(DUMBBELL) TERHADAP PENINGKATAN SERVIS ATAS PADA PERMAINAN
BOLA VOLI SISWA SMA NEGERI 1 TOLANGOHULA**

OLEH:

INDRA SULINGO

832 411 134

SKRIPSI

Ditulis dan di ajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar sarjana pendidikan kepelatihan olahraga jurusan pendidikan kepelatihan olahraga

**FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
TAHUN 2016**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : INDRA SULINGO
Nim : 832 411 134
Fakultas : Olahraga Dan Kesehatan
Jurusan Studi : S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN DUMBBELL PRES DAN FORWARD RAISE (*DUMBBEL*) TERHADAP PENINGKATAN SERFIS ATAS PADA PERMAINAN BOLA VOLI SISWA SMA NEGERI 1 TOLANGOHULA” merupakan skripsi sendiri, bukan merupakan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan dan referensi yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila ternyata pernyataan ini tidak benar atau terbukti plagiat, saya bersedia menerima sanksi akademik.

Gorontalo, Maret 2016

Materai 6000

INDRA SULINGO
NIM. 832 411 134

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI YANG BERJUDUL

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN DUMBELL PRES DAN FORWARD RAISE
(DUMBELL) TERHADAP PENINGKATAN SERVIS ATAS PADA PERMAINAN BOLA
VOLI SMA NEGERI 1 TOLANGOHULA
OLEH**

INDRA SULING

832 411 134

Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Diuji

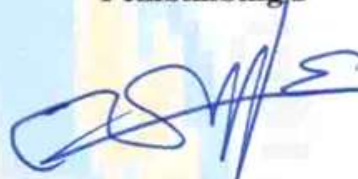
DOSEN PEMBIMBING

Pembimbing 1



Dra. Nurhayati liputo M.Pd
NIP. 19570902 1982032 001

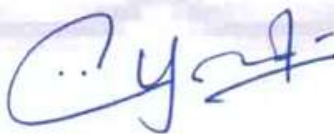
Pembimbing 2



Edy Dharma Putra Duhe S.Pd,M.Pd
NIP. 19810615 2008121 001

Mengetahui:

**Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**



Svarif Hidayat, S.Pd. Kor, M. Or

Nip: 197904032005011003

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul :
PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN DUMBELL PRES DAN FORWARD RAISE
(DUMBELL) TERHADAP PENINGKATAN SERVIS ATAS PADA PERMAINAN BOLA
VOLI SMA NEGERI 1 TOLANGOHULA

Oleh :

INDRA SULINGO

NIM : 832 411 134

Telah Dipertahankan Di Depan Penguji

Hari / Tanggal : Jumat, 4 Maret 2016

Waktu : 08.00 s/d selesai

1. Syarif Hidayat, S.Pd.Kor. M.Or

Nip: 19790403 200501 1 003


1. Tgl.


2. Ucok Hasian Refiater, S.Pd. M.Pd

Nip: 19771120 200312 1 003


2. Tgl.

3. Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd

Nip: 19570902 1982032 001


4. Tgl.

4. Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd. M.Pd

Nip: 19810615 2008121 001


3. Tgl.



Mengesahkan,
Dekan Fakultas Kesehatan dan Kesehatan

Dr. Hj. Lintje Boekoesoe, M kes

Nip : 195901101986032003

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang atas segala limpahan rahmat dan karunianya sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **Perbedaan pengaruh latihan dumbbell pres dan forward raise terhadap peningkatan servis atas pada permainan bola voli SMA Negeri 1 Tolangohula.**

Penulisan skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan akademisi guna mendapat gelar sarjana pendidikan kepelatihan olahraga fakultas olahraga dan kesehatan universitas negeri Gorontalo.

Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini banyak mengalami hambatan tetapi berkat bantuan beberapa pihak, maka hambatan tersebut insya Allah dapat diatasi, atas bantuan dan kerja sama bapak dan ibu saya ucapkan terima kasih.

ABSTRAK

Indra sulingo. PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN DUMBBELL PRES DAN FORWARD RAISE (*DUMBBEL*) TERHADAP PENINGKATAN SERVIS ATAS PADA PERMAINAN BOLA VOLI SISWA SMA NEGRI 1 TOLANGOHULA : Fakultas Olahraga dan kesehatan Universitas Negeri Gorontalo, Maret 2016.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui: (1) Perbedaan pengaruh latihan Dumbbell pres dan forward raise daam meningkatkan servis atas bola voli siswa SMA N 1 TOLANGOHULA. (2) Hasil latihan mana yang lebih tinggi pengaruhnya antara latihan dumbbell pres dan forward raise terhadap ketepatan servis atas pada perainan bolavoli siswa SMA Negeri 1 Tolangohula Kabupaten Gorontalo Provinsi Gorontalo. Penelitian ini merupakan peneitian eksperimen dengan bentuk desai two grup pre test – post test desing . desaing ini tidak adanya kelompok control dan subjek tidk di tempatkan secara acak , kelebihan dari desain ini adalah dilakukannya pre test dan pos test sehingga dapat di ketahui dengan pasti perbedan hasil latihan akibat perlakuan yang di berikan. Populasi dan sapel penelitian ini adalah siswa putra klas XI SMA Negeri 1 Tolangohula akan tetapi hanya di cabut sebanak 20 orang siswa .

Dari hasil penelitian latihan dumbell pres dapat meningkatkan servis atas pada permainan bola voli di SMAN 1 Tolanggohula, 2. Latihan forward raise dapat meningkatkan servis atas pada permainan bola voli SMAN 1 Tolanggohula.3. di simpulkan bahwa latihan dumbbell pres dan forward raise dalam meningkatkan servis atas pada permainan bola voli sangat perngaruh namum pengaruh lebih besar atau latihan yang lebih baik terdapat pada latihan dumbel pres.

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	
LEMBAR PERSETUJUAN	
LEMBAR PENGESAHAN	
KATA PENGANTAR	
ABSTRAK	
ABSTRACT	
DAFTAR ISI	
DAFTAR TABEL	
DAFTAR GAMBAR	
DAFTAR LAMPIRAN	
BAB I LATAR BELAKANG	
1.1 LATAR BELAKANG.....	1
1.2 IDENTIFIKASI MASALAH.....	5
1.3 RUMUS MASALAH.....	5
1.4 TUJUAN PENELITIAN.....	5
1.5 MANFAAT PENELITIAN.....	6
BAB II KAJIAN TEORI	
2.1 HAKIKAT BOLA VOLI.....	7
2.1.1 PENGERTIAN PERMAINAN BOLA VOLI.....	7
2.1.2 MACAM-MACAM TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA VOLI.....	8
2.1.3 SERVIS ATAS BOLA VOLI.....	9
2.1.4 TEKNIK PELAKSANAAN SERVIS ATAS.....	11
2.1.5 PENTINGNYA SERVIS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI.....	12
2.1.6 KESALAHAN –KESALAHAN DALAM SERVIS ATAS.....	13
2.2 HAKIKAT LATIHAN.....	13
2.2.1 PENGERTIAN LATIHAN.....	14
2.2.2 HUKUM LATIHAN.....	15
2.2.3 PRINSIP LATIHAN.....	20
2.3 KEKUATAN.....	25
2.3.1 LATIHAN BEBAN.....	25
2.4 KETETAPAN.....	26
2.5 KERANGKA BERFIKIR.....	27
2.6 HIPOTESIS.....	28
BAB III METODELOGI PENELITIAN	
3.1 TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN.....	29
3.2 DESAIN PENELITIAN.....	29
3.3 VARIABEL PENELITIAN.....	31
3.4 OPULASI DAN SAPEL PENELITIAN.....	31
3.5 TEKNIK PENGUMPULAN DATA.....	31
3.6 TEKNIK ANALISI DATA.....	33
3.7 HIPOTENSIS STASTISTIK.....	35
BAB IV HASIL DAN PEBAHASAN	
4.1 HASIL PENELITIAN.....	36
4.1.1 ANALSIS DAN UJI STATISTIK LATIHAN DUMBELL PRES.....	36
4.1.2 ANALSIS DAN UJI STATISTIK PENGARUH LATIHAN DUMBELL PRES.....	47
4.1.3 ANALISI DAN UJI STATISTIK LATIHAN FORWARD RAISE.....	50

4.1.4 ANALISIS DAN UJI STATISTIK PENGARUH LATIHAN FORWARD RAISE.....	62
4.1.5 ANALISIS DAN UJI STATISTIK PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN DUMBEL PERES DAN FORWARD RAISE TERHADAP PENINGKATAN SERFIS ATAS PADA PERMAINAN BOLA VOLI.....	65
4.1.6 PEMBAHASAN.....	69
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 KESIMPULAN.....	73
5.2 SARAN.....	73
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	
PROGRAM LATIHAN	
GAMBAR PENELITIAN	
DAFTAR TABEL	
SURAT MENELITI	