PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *DUMBBELL HIGH SWING* DAN *DUMBBELL LOW SWING* TERHADAP KEMAMPUAN PASING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMK TIRTAYASA

SKRIPSI

Diajukan guna memenuhi salah satu persyaratan dalam mengikuti ujian Hasil Skripsi pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga Dan Kesehatan

Oleh

NASRUDIN BELEMBELE
NIM. 832412087

UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO

FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN

JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

2016

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *DUMBBELL HIGH SWING* DAN *DUMBBELL LOW SWING* TERHADAP KEMAMPUAN PASING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMK TIRTAYASA

SKRIPSI

Oleh

NASRUDIN BELEMBELE
NIM. 832412087

UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO

FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN

JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

2016

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	:	NASRUDIN BELEMBELE
Nim	:	832412087
Fakultas	:	Olahraga Dan Kesehatan
Jurusan Studi	:	S1 Pend. Kepelatihan Olahraga

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **" Perbedaan Pengaruh Latihan *Dumbbell High Swing* Dan *Dumbbell Low Swing* Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas XI SMK Tirtayasa "** 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, Juni 2016
Penulis

METERAI TEMPEL
63827ADF596534447
6000
ENAM RIBU RUPIAH

NASRUDIN BELEMBELE
NIM. 832412087

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul "Perbedaan Pengaruh Latihan *Dumbbell High Swing* Dan *Dumbbell Low Swing* Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas XI SMK Tirtayasa"

Oleh Nasrudin Belembele

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I	Pembimbing II
UCOK HASIAN REFIATER, S.Pd, M.Pd	**SURIYADI DATAU, S.Pd, M.Pd**
NIP. 19771120 200312 1 002	**NIP. 19820419 200604 1 001**

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga

SYARIF HIDAYAT, S.Pd. Kor, M.Or
NIP. 19790403 200501 1 003

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul :

Skripsi yang berjudul "Perbedaan Pengaruh Latihan *Dumbbell High Swing* Dan *Dumbbell Low Swing* Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas XI SMK Tirtayasa"

Oleh Nasrudin Belembele

Telah dipertahankan didepan dewan penguji

Hari/Tanggal : Rabu, 29 Juni 2016

Waktu : 08.00 - Selesai

Penguji

1. **Drs. SARJAN MILE, MS** 1.....
   NIP. 19610805 198703 1 003
2. **SYARIF HIDAYAT, S.Pd. Kor, M.Or** 2.....
   NIP. 19790403 200501 1 003
3. **UCOK HASIAN REFIATER, S.Pd, M.Pd** 3.....
   NIP. 19771120 200312 1 002
4. **SURIYADI DATAU, S.Pd, M.Pd** 4.....
   NIP. 19820419 200604 1 001

Gorontalo, Juni 2016

Mengetahui :
DEKAN FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN

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

ABSTRAK

Belembele, Nasrudin. 2016. Perbedaan Pengaruh Latihan *Dumbbell High Swing* Dan *Dumbbell Low Swing* Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas XI SMK Tirtayasa. Skripsi, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd, dan Pembimbing II Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd.

Masalah dalam penelitian ini sebagai berikut : Apakah ada perbedaan pengaruh latihan *dumbbell high swing* dan *dumbbell low swing* terhadap passing bawah dalam permainan bolavoli pada siswa putra Kelas XI SMK Tirtayasa? Tujuan dari penelitian adalah ingin mengetahui pengaruh latihan *dumbbell high swing* dan *dumbbell low swing* terhadap passing bawah dalam permainan bolavoli dan untuk memperoleh informasi apakah ada perbedaan hasil latihan *dumbbell high swing* dan *dumbbell low swing* terhadap passing bawah dalam permainan bolavoli. Hipotesis penelitian ini adalah "Terdapat perbedaan pengaruh latihan *dumbbell high swing* dan *dumbbell low swing* terhadap peningkatan kemampuan passing bawah pada siswa Kelas XI SMK Tirtayasa".

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat adanya perbedaan hasil dari masing-masing bentuk latihan. Hal ini ditunjukkan berdasarkan hasil penelitian, pada kelompok A data *pretest* $X_{1.1}$ menunjukkan skor tertinggi 34 dan skor yang terendah 15. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 24,4 dan nilai standar deviasi 6,34. Sedangkan pada data *posttest* $X_{1.2}$ menunjukkan skor tertinggi 40 dan skor terendah 26 . Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 33,9 dan standar deviasi 3,79. Dan pada kelompok B data *pretest* $X_{2.1}$ menunjukkan skor tertinggi 34 dan skor yang terendah 19. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 24,9 dan nilai standar deviasi 4,92. Sedangkan pada data *posttest* $X_{2.2}$ menunjukkan skor tertinggi 45 dan skor terendah 30 . Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 36,1 dan standar deviasi 4,79. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh peningkatan hasil rata-rata dari tes awal sampai dengan tes akhir.

Dengan demikian melalui kedua latihan ini dapat mengembangkan daya ledak *power* otot lengan serta ketepatan melakukan gerakan yang merupakan suatu komponen yang sangat penting dari sebagian besar komponen yang terlibat dalam kemampunan passing bawah dalam permainan bolavoli. Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan dimana hipotesis penulis yang berbunyi. "Terdapat perbedaan pengaruh latihan *dumbbell high swing* dan *dumbbell low swing* terhadap peningkatan kemampuan passing bawah pada siswa Kelas XI SMK Tirtayasa".

Kata Kunci : *Dumbbell Low Swing, Dumbbell High Swing,* Passing Bawah, Permainan Bola Voli.

ABSTRACT

Belembele, Nasrudin. 2016. Differences in Effects of Dumbbell High Swing Exercise And Dumbbell Low Swing Against ability Passing Down The Game Volleyball Men In Class XI student of SMK Tirtayasa. Thesis, Sports Coaching Education Program, Faculty of Sport and Health, State University of Gorontalo. Supervisor I Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd, and Advisor II Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd.

The problem in this study as follows: Is there any difference in the effects of exercise dumbbell swing high and swing the dumbbell low down in the passing game of volleyball on a Class XI student of SMK Tirtayasa son? The purpose of the study was to find out the effects of exercise dumbbell swing high and swing the dumbbell low down in the passing game of volleyball and to obtain information on whether there are differences in the results of exercise dumbbell swing high and swing the dumbbell low down in the passing game of volleyball. The hypothesis of this study is "There are differences in the effects of exercise dumbbell swing high and swing low dumbbell to the increased passing ability under the class XI student of SMK Tirtayasa".

Based on the research results can be seen any difference in the results of each form of exercise. This is shown by the results of the study, in group A pretest X1.1 Data showed the highest scores and the scores of the lowest 34 15. After analysis obtained by the average value of 24.4 and a standard deviation of 6.34. While the data posttest X1.2 shows the highest score of 40 and the lowest score 26. After analysis obtained by the average value of 33.9 and a standard deviation of 3.79. And in group B X2.1 pretest the data showed the highest scores and the scores of the lowest 34 19. After analysis obtained by the average value of 24.9 and a standard deviation 4.92. While the data posttest X2.2 shows the highest score of 45 and the lowest score 30. After analysis obtained by the average value of 36.1 and a standard deviation of 4.79. This shows that a sample of respondents in this study gained an average yield increase from the initial tests until the final test.

Thus through these two exercises to develop explosive power arm muscle power and precision of movement, which is a very important component of most of the components involved in kemampunan passing down the volleyball game. The results are consistent with the hypothesis which the author reads the hypothesis. "There are differences in the effects of exercise dumbbell swing high and swing low dumbbell to the increased passing ability under the Class XI student of SMK Tirtayasa".

Keywords: Dumbbell Low Swing, Dumbbell High Swing, Passing Down, Game Volleyball.

UPT. BAHASA

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO:

"Jangan merusak apa yang kamu miliki dengan mengejar sesuatu yang tidak mungkin kau miliki. Sebab,apa yang ada padamu saat ini bisa jadi merupakan salah satu dari banyak hal yang kamu impikan" (Mario Teguh)

' 'hidup bagaikan perjuangan, hidup nikmat tanpa badai topan adalah laksana laut yang mati' '
(Nasrudin)

Kupersembahkan kepada :

"Ayah dan ibuku tersayang, Ismail Belembele *dan* Sumiati poningko. *Sebagai drmah baktiku atas jarih payah merekalah dalam mengasuh dan mendidik serta mendoakan keberhasilanku. Ucapanku terimakasi sja takkan perna cukup untuk membalas kebaikan orang tua.karena itu terimalah bersembahan bakti dan cintaku untuk kalian ayah dan ibuku."*

"Adiku tercinta Rulanti Belembele, *yang senantiasa mendoakan keberhasilanku dan menemaniku dalm suka maupun duka datng menghapiri."*

"Kekasiku tersayang Riska Maulana, *yang senantiasa menjadi penyemangat,motivasi inspirasi selalu setia menemaniku dalam suka maupun duka datng melanda dan tiada henti memberikan do'anya buat aku."*

"Teruntuk teman-teman ppl2, kks dan seankatanku yang selalu membantu, berbagai kecerian dan melewati setiap suka dan duka selama kuliah, terimakasi banyak.' ' Tiada hari yang indah tanpa kalian semua' '.

ALMAMATERKU TERCINTA
TEMPATKU MENIMBAH ILMU DAN PENGETAHUAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
2016

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala nikmat dan rahmat yang dilimpahkan. Sehingga penulis memperoleh kekuatan serta kesehatan untuk menyelesaikan penulisan penelitian tindakan kelas ini dengan baik dan tepat pada waktunya.

Penyusunan penelitian ini sebagai realisasi tri dharma perguruan tinggi khususnya dalam bidang penelitian, penelitian merupakan syarat untuk menyelesaikan program studi strata satu (S-1) Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo.

Ucapan terima kasih penulis khususkan kepada Pembimbing I Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd dan Pembimbing II Suriyadi Datau, SPd, MPd, yang senantiasa selalu membimbing penulis hingga menyelesaikan studi.

Dalam penyusunan tugas akhir ini, peneliti banyak mendapat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, sehingga peneliti pada kesempatan ini menyampaikan terima kasih :

1. Prof. Dr. H. Syamsu Qamar Badu, M.Pd selaku rektor Universitas Negeri Gorontalo yang memberikan kesempatan untuk menimba ilmu di Perguruan Tinggi,
2. Prof. Dr. Ir. Mahludin H. Baruadi, M.P, selaku Wakil Rektor I, Edward Wolok, ST, MT, selaku Wakil Rektor II, Dr. Fence M. Wantu, SH.MH, selaku Wakil Rektor III dan Prof. Dr. H. Hasanudin Fatsah, M.Hum selaku Wakil Rektor IV Universitas Negeri Gorontalo.
3. Dr. Hj. Lintje Boekoesoe, M.Kes selaku Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
4. Risna Podungge, S.Pd, M.Pd, selaku Wakil Dekan I, Dr. Zuhriana Yusuf, M.Kes, selaku Wakil Dekan II dan Ruslan, S.Pd, M.Pd selaku Wakil Dekan III Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo
5. Syarif Hidayat, S.Pd.Kor, M.Or, dan Edy Dharma Putera Duhe, S.Pd, M.Pd selaku ketua jurusan dan Sekertaris Jurusan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan,

6. Bapak/Ibu dosen, dan pegawai dalam lingkungan Universitas Negeri Gorontalo,

Akhirnya semoga penelitian ini dapat berguna bagi kita semua, khususnya dalam proses pembelajaran pendidikan keolahragaan.

Gorontalo, Juni 2016

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL i
HALAMAN JUDUL ii
HALAMAN PENYATAAN KEASLIAN TULISAN iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING iv
LEMBAR PENGESAHAN v
ABSTRAK vi
ABSTRACT vii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN viii
KATA PENGANTAR ix
DAFTAR ISI xi
DAFTAR TABEL xiii
DAFTAR GAMBAR xiv
DAFTAR LAMPIRAN xv

BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Identifikasi Masalah 6
1.3 Rumusan Masalah 6
1.4 Tujuan Penelitian 6
1.5 Manfaat Penelitian 7

BAB II KAJIAN TEORITIS DAN HIPOTESIS 8
2.1 Kajian Teoritis 8
2.1.1 Pengertian Permainan Bolavoli 8
2.1.2 Teknik Dasar Permainan Bolavoli 10
2.1.3 Hakikat Passing Bawah 14
2.1.4 Cara Melakukan Teknik Dasar Passing Bawah Pada Permainan Bolavoli 15
2.1.5 Hakikat Latihan Kekuatan Otot Lengan 18
2.1.6 Latihan *Dumbbell Swing* 20
2.2 Kajian Penelitian Yang Relevan 25
2.3 Hipotesis Tindakan 25
2.4 Indikator Kinerja 27

BAB III METODE PENELITIAN 28
3.1 Latar Dan Karasteristik Subjek Penelitian 28
3.1.1 Latar Penelitian 28
3.1.2 Karanteristik Subjek Penelitian 28
3.2 Desain Penelitian 28
3.3 Variabel Penelitian 28
3.4 Populasi dan Sampel 29
3.5 Teknik pengumpulan Data 29
3.6 Teknik Analisis Data 30
3.7 Hipotesis Statistik 31

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 32
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian 32
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian Variabel $X_{1.1}$ 33
4.1.2 Deskripsi Hasil Penelitian Variabel $X_{1.2}$ 34
4.1.3 Deskripsi Hasil Penelitian Variabel $X_{2.1}$ 35
4.1.4 Deskripsi Hasil Penelitian Variabel $X_{2.2}$ 36
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis 37
4.2.1 Pengujian Normalitas Data 38
4.2.2 Pengujian Homogenitas Data 47
4.2.3 Pengujian Hipotesis 49
4.3 Pembahasan 53
BAB V PENUTUP 55
5.1 Kesimpulan 55
5.2 Saran 56

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN-LAMPIRAN
CURRICULUM VITAE

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 4.1 Tes Hasil Pre-Test dan Post-Test 33
Tabel 4.2 Daftar Distribusi Frekuensi Variabel $X_{1.1}$ 34
Tabel 4.3 Daftar Distribusi Frekuensi Variabel $X_{1.2}$ 35
Tabel 4.4 Daftar Distribusi Frekuensi Variabel $X_{2.1}$ 36
Tabel 4.5 Daftar Distribusi Frekuensi Variabel $X_{2.2}$ 37
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Skor Baku Variabel $X_{1.1}$..... 38
Tabel 4.7 Frekuensi Yang Diharapkan (fe) Dari Hasil Pengamatan (fo) Untuk Variabel $X_{1.1}$ 39
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Skor Baku Variabel $X_{1.2}$..... 40
Tabel 4.9 Frekuensi Yang Diharapkan (fe) Dari Hasil Pengamatan (fo) Untuk Variabel $X_{1.2}$ 42
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Skor Baku Variabel $X_{1.1}$..... 43
Tabel 4.11 Frekuensi Yang Diharapkan (fe) Dari Hasil Pengamatan (fo) Untuk Variabel $X_{1.1}$ 44
Tabel 4.12 Distribusi Frekuensi Skor Baku Variabel $X_{1.1}$..... 45
Tabel 4.13 Frekuensi Yang Diharapkan (fe) Dari Hasil Pengamatan (fo) Untuk Variabel $X_{1.1}$ 46
Tabel 4.14 Nilai Varians..... 47
Tabel 4.15 Uji Barlet 47
Tabel 4.16 Nilai Varians..... 48
Tabel 4.17 Uji Barlet 48
Tabel 4.18 Perhitungan Uji Statistik Dari Latihan *Dumbbell Low Swing* dan *Dumbbell High Swing* Terhadap Peningkatan Passing Bawah Dalam Permainan Bolavoli 49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Permainan Bolavoli 9
Gambar 2. Passing Bawah 12
Gambar 3. Latihan Koordinasi Mengumpan dan Passing Bawah bolavoli 16
Gambar 4. Passing Bawah 16
Gambar 5. *Dumbbell Swing* 22
Gambar 6. *Dumbbell High Swing* 22
Gambar 7. *Dumbbell Low Swing* 23
Gambar 8. Histogram Pre-test $X_{1.1}$ 34
Gambar 9. Histogram Pre-test $X_{1.2}$ 35
Gambar 10. Histogram Pre-test $X_{2.1}$ 36
Gambar 11. Histogram Pre-test $X_{2.2}$ 37

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Program Dan Jadwal Latihan 59
Lampiran 2. Data Hasil Peningkatan Passing Bawah 65
Lampiran 3. Data Umum Hasil Penelitian Dan Perhitungan Nilai 66
Lampiran 4. Uji Normalitas Data 67
Lampiran 5. Uji Homogenitas 76
Lampiran 6. Pengujian Korelasi 78
Lampiran 7. Uji Hipotesis 79
Lampiran 8. Dokumentasi 82
Lampiran 9. Data Mentah Siklus II 45
Lampiran 10. Hasil Evaluasi Observasi Awal 46
Lampiran 11. Hasil Evaluasi Siklus I 47
Lampiran 12. Hasil Evaluasi Siklus II 48
Lampiran 13. Dokumentasi 49