

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul: Pengaruh Latihan *Dumbble Curl* Terhadap Kekuatan
Otot Lengan dan Servis Bawah Pada Permainan Bola Voli Siswa Putra Kelas
XI SMK Gotong Royong Kabupaten Gorontalo

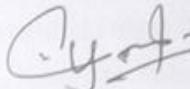
Oleh:
AHMAD
NIM. 832 409 121

Telah dipertahankan dan disetujui untuk diuji.

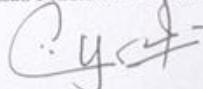
Pembimbing I


Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd
Nip. 19570902 198203 2 001

Pembimbing II


Syarif Hidayat, S.Pd.Kor.M.Or
Nip. 19790403 200501 1 003

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Syarif Hidayat, S.Pd.Kor.M.Or
Nip. 19790403 200501 1 003

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

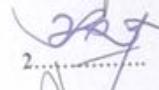
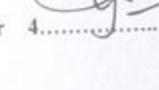
Skripsi yang berjudul: Pengaruh Latihan *Dumbble Curl* Terhadap Kekuatan
Otot Lengan dan Servis Bawah Pada Permainan Bola Voli
Siswa Putra Kelas XI SMK Gotong Royong
Kabupaten Gorontalo

Oleh:
AHMAD
NIM. 832 409 121

Telah dipertahankan di depan dewan Pengaji

Hari/Tanggal : Jum'at, 19 Agustus 2016
Waktu : 08.00 s/d Selesai

Pengaji:

Nama Pengaji	Tanda Tangan	Tanggal
1. Edy Dharma P. Duhe, M.Pd Nip. 19810615 200812 1 001		03/11/16
2. Ueok H. Rafiater, S.Pd,M.Pd Nip. 19771120 200312 1 003		29/11/16
3. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd Nip. 19570902 198203 2 001		03/11/16
4. Syarif Hidayat, S.Pd, Kor. M.Or Nip. 19790403 200501 1 003		03/11/16



ABSTRAK

AHMAD Nim 832409121. “Pengaruh Latihan *Dumbbell curl* Terhadap Kekuatan Otot Lengan dan Kemampuan Servis Bawah Pada Permainan Bola Voli Siswa Putra Kelas XI SMK Gotong Royong Kabupaten Gorontalo”. Dibimbing oleh Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd dan Syarif Hidayat, S.Pd.Kor.M.Or.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan *dumbble curl* terhadap kekuatan otot lengan dan kemampuan servis bawah pada permainan bola voli siswa putra kelas XI SMK Gotong Royong Kabupaten Gorontalo?, Dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *dumbble curl* terhadap kekuatan otot lengan dan kemampuan servis bawah pada permainan bola voli siswa putra kelas XI SMK Gotong Royong Kabupaten Gorontalo. Manfaat penelitian : hasil penelitian ini diharapkan akan dijadikan satu bahan masukan bagi pelatih maupun guru olahraga dalam menentukan metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi atlet khususnya pada olahraga bola voli.

Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan teknik pengambilan sampel *One group Pretest – Posttest Design*. Sampel penelitian ini sebanyak 20 orang dari siswa kelas XI SMK Gotong Royong Kabupaten Gorontalo. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik uji t. dari hasil pengujian diperoleh nilai $t_{hitung} = 11,5$ dari table nilai t atau t_{tabel} pada taraf nyata 0,05, dk = n-1 (20-1) = 19. Diperoleh harga t_{tabel} 2,09. Dengan demikian bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , sedangkan criteria pengujian menyatakan bahwa H_0 jika $-t_{(1-0,025)} \leq t \leq t_{(1-1/2\alpha)}$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *dumbble curl* terhadap kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis bawah pada permainan bola voli siswa putra XI SMK Gotong Royong Kabupaten Gorontalo.

Kata kunci : kekuatan otot, bola voli, *dumbbell curl*

ABSTRACT

AHMAD Nim 832409121. "The Effect Of Exercise Dumbbell curl Arm Muscle Strength and Serviceability Down On Student Games Men's Volleyball Class of the Mutual Cooperation XI SMK Gorontalo district". Guided by Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd and Syarif Hidayat, S.Pd.Kor.M.Or.

The problems in this study is whether there is influence dumbbell curl exercise on muscle strength and ability to service under arms in a game of volleyball class XI student of SMK son of the Mutual Cooperation Gorontalo Regency?, With the aim to determine whether there is influence dumbbell curl exercise on muscle strength and arm servicing capability under the men's volleyball games in class XI student of SMK the Mutual Cooperation Gorontalo district. Benefits of the research: the results of this study are expected to be used as an input material for both trainers and sports teachers in determining training methods aimed at improving the athlete's performance in sports, especially volleyball.

The method used is an experimental method using sampling techniques One group pretest - posttest design. The study sample as many as 20 people from class XI student of SMK the Mutual Cooperation Gorontalo district. Data analysis technique used is the technique t test. of the test results obtained by value $t = 11.5$ t of table values or t_{table} the real level of 0.05, $df = n-1$ ($20-1$) = 19. Retrieved t_{table} price of 2.09. Thus that t_{hitung} greater than t_{table} , while the testing criteria states that H_0 if $t (1-.025) \leq t \leq t (1-1 / 2\alpha)$. Thus it can be concluded that there perngaruh curlterhadap dumbble training arm muscle strength in the ability of the service under the male student volleyball game when the Mutual Cooperation XI SMK Gorontalo district.

Keywords: Muscle Strength, Volleyball, Dumbbell Curl

