



**PENGARUH LATIHAN *DUMBELL FORWARD RAISE* TERHADAP  
KETEPATAN SERVIS BAWAH DAN PASSING BAWAH  
DALAM PERMAINAN BOLA VOLI SISWA PUTRA  
KELAS VIII SMP NEGERI 1 TELAGA**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Mengikuti Ujian Skripsi  
Pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo*

**Oleh:**

**MUH. CHAIDIR PRASETYA ARBY**

**832 412 035**



**PRODI SI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN PENDIDIKAN KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

**2017**

## LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Chaidir Prasetya Arby

NIM : 832412035

Jurusan : S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Olahraga dan Kesehatan

Angkatan : 2012

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Dumblle Forward Raise* terhadap Ketepatan Servis Bawah dan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli Siswa Putra Kelas VIII SMP NEGERI 1 TELAGA, adalah benar-benar hasil karya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Gorontalo, Januari 2017

Yang membuat pernyataan,

Muhammad Chaidir Prasetya Arby

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi Yang Berjudul:

**PENGARUH LATIHAN *DUMBELL FORWARD RAISE* TERHADAP  
KETEPATAN SERVIS BAWAH DAN PASSING BAWAH  
DALAM PERMAINAN BOLA VOLI SISWA PUTRA  
KELAS VIII SMP NEGERI 1 TELAGA**

Oleh:

**MUH. CHAIDIR PRASETYA ARBY**  
832 412 035


Telah diperiksa dan disetujui

**Pembimbing I**



**Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd**  
NIP. 198106152008121001

**Pembimbing II**



**Syarif Hidayat, M.Or**  
NIP. 197904032005011003

**Mengetahui:**

**Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga**



**Syarif Hidayat, M.Or**  
NIP : 197904032005011003

**LEMBAR PENGESAHAN**

Skripsi Yang Berjudul:

**PENGARUH LATIHAN *DUMBLE FORWARD RAISSE* TERHADAP  
KETEPATAN SERVIS BAWAH DAN PASSING BAWAH PADA PERMAINAN  
BOLA VOLI SISWA PUTRA KELAS VIII  
DI SMP NEGERI 1 TELAGA**

**MUHAMMAD CHAIDIR PRASETYA ARBY**

**832 412 035**

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Hari/Tanggal : Rabu, 18 Januari 2017

Pukul : 08.00 WITA s/d Selesai

**Dewan Penguji**

1. Edy Dharma P. Duhe, S.Pd. M.Pd 1..... (.....)  
NIP. 19810615 200812 1 001
2. Syarif Hidayat, M.Or 2..... (.....)  
NIP. 197904032005011003
3. Dra Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd 3..... (.....)  
NIP: 19570902 198203 2 001
4. Risna Podungge, S.Pd, M.Pd 4..... (.....)  
NIP.19710721 200212 2 001



**Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan**

**Universitas Negeri Gorontalo**

**Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes**

**NIP. 195901101986032003**

## ABSTRAK

**Muh.Chaidir Prasetya Arby, 2017. Pengaruh Latihan *Dumblle Forward Raise* Terhadap Ketepatan Service Bawah dan Passing Bawah Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga. Skripsi, Program Studi S1, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Bpk. Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd,M.Pd dan Pembimbing II Bpk. Syarif Hidayat, M.Or**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Dengan populasi siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Telaga yang berjumlah 54 siswa laki-laki, dan sampel diambil 15% dari populasi, yaitu 20 siswa secara proporsif random sampling yaitu pengambilan acak tetapi didasarkan pada proporsi siswa putra masing-masing kelas. Instrumen yang digunakan Tes ketepatan servis bawah dan tes ketepatan passing bawah dalam permainan bola voli, sedangkan teknik analisis data menggunakan uji-t.

Hasil penelitian *dumbelle forward raise* terhadap ketepatan servis bawah dan passing bawah berdasarkan hasil perhitungan diperoleh  $t_{hitung} = 10,93$  sedangkan dari tabel nilai t atau  $t_{tabel}$  pada alfa  $\alpha = 0,05$ ; dk = n-1 (20-1=19) diperoleh harga  $t_{tabel} = 1,729$ . Dengan demikian  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$  ( $10,93 > 1,729$ ). Selanjutnya, mengacu pada kriteria pengujian yang menyatakan bahwa tolak  $H_0$  jika  $t_{hitung}(t_0) > t_{tabel}(t_1)$ , maka dalam hal ini  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan menolak  $H_0$ . Jadi kesimpulannya ialah latihan *dumbell forward raise* memiliki pengaruh terhadap peningkatan Ketepatan *Service* bawah pada siswa. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh  $t_{hitung} = 10.18$ , sedangkan dari tabel nilai t atau  $t_{tabel}$  pada alfa  $\alpha = 0.05$ ; dk = n-1 (20-1 =19) diperoleh harga  $t_{tebel} = 1.729$ . Dengan demikian  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{tebel}$  ( $10.18 > 1.729$ ). Selanjutnya, mengacu pada kriteria pengujian yang menyatakan bahwa tolak  $H_0$  jika  $t_{hitung}(t_0) > t_{tebel}(t_t)$ , maka dalam hal ini  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Atau dengan kata lain, terdapat pengaruh Latihan *dumbell forward raise* terhadap hasil Ketepatan *Passing* bawah pada siswa SMP Negeri 1 Telaga

**Kata kunci:** *Dumbell forward raise, Service bawah dan passing bawah, SMP Negeri 1 Telaga*

## ABSTRACT

**Muh.Chaidir Prasetya Arby, 2017. Effect of *Dumbell Forward Raise To Accuracy of the Under Service and Down Passing On Student Class VIII of SMP Negeri 1 Telaga.* Essay, S1 Sports Coaching Education Department, Faculty of Sport and Health, State University of Gorontalo, Supervisor was Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd dan Co-Supervisor Syarif Hidayat, M.Or**

This type of research is experimental research. With a population of eighth grade students at SMP Negeri 1 Telaga that are 54 male students, and samples were taken 15% of the population, which is 20 students proporsif random sampling random decision but based on the proportion of male students each class. The instruments used under the serviced test accuracy and test the accuracy of passing down the volleyball games, while the technique of data analysis using t-test.

The results of the study raise the accuracy dumbelle forward under the servicing and passing down based on calculation results  $t_{\text{arithmetic}} = 10.93$ , while on the table values t or  $t_{\text{table}}$  on alpha  $\alpha = 0.05$ ;  $dk = n-1$  ( $20-1 = 19$ ) were obtained price  $t_{\text{table}} = 1.729$ . Thus  $t_{\text{hitung}}$  greater than  $t_{\text{table}}$  ( $10.93 > 1.729$ ). Furthermore, referring to the testing criteria states that reject  $H_0$  if  $t_{\text{hitung}}(t_0) > t_{\text{table}}(t_1)$ , then in this case  $H_0$  rejected and  $H_a$  accepted. so it can be concluded that  $H_a$   $H_0$  accepted and refused. So the conclusion is that exercise dumbbell forward raises have an influence on the increase in precision of the Service under the student. Based on the calculation,  $t = 10:18$ , while from the table values t or  $t_{\text{table}}$  on alpha  $\alpha = 0:05$ ;  $dk = n-1$  ( $20-1 = 19$ ) were obtained ttebel price = 1,729. Thus  $t_{\text{hitung}}$  greater than  $t_{\text{tebel}}$  ( $10:18 > 1,729$ ). Furthermore, referring to the testing criteria states that reject  $H_0$  if  $t_{\text{hitung}}(t_0) > t_{\text{table}}(t_1)$ , then in this case  $H_0$  rejected and  $H_a$  accepted. Or in other words, there is the effect of dumbbell forward raises excersice to accuracy under service and passing down results on students class VIII of SMP Negeri 1 Telaga.

**Keywords:** *Dumbell forward raise, Under Service and Passing Down, SMP Negeri 1 Telaga*

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

**“Sungguhpenciptaanlangitdanbumiitulebihbesardaripadapenciptaanmanusia, akantetapikebanyakanmanusiatidakmengetahuinya”**

***(Q.S. Fussilat 57)***

***“Jadilahkamumanusia yang padakelahiranmusemua orang tertawabahagia, tetapianyakamusendiri yang menangisdanpadakematianmusemua orang menangisedih, tetapianyakamusendiri yang tersenyum.”***

***(Muhammad Chaidir Prasetya Arby)***

***Kupersembahkankepada:***

***Alhamdulillah atas rahmat dan hidayahnya saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik karya yang luar biasa ini kupersembahkan untuk:***

***Orang tuaku Ibu (Bey S.K Neu) Ayah (Muhammad Arsyad) Adik Adik saya (Muh.Huzair Arby dan Muh.Rafli Arby), Orang Tuaku di Gorontalo Alm Ridwan Lukum dan Evy S.K Neu Kakak Sepupu Saya Moh.Rizki Pahrin dan Istrinya Purnama Rizky yang merupakan penyemangat dan selalu mendorong dari awal hingga akhir untuk keberhasilan studi ini.***

***Untuk dosen–dosen Pendidikan Kependidikan Olahraga yang tak bosan-bosan menasehati dan membimbing saya terutama bapak Marsa Lie Tumbal ,M.Pd bapak Edy Dharma P.Duhe M.Pd dan Bapak Syarif Hidayat,M.Or***

***Untuk sahabat-sahabat saya angkatan 2012 PKO yang selalu susah senang bersama, khususnya Kelas A dan Team A2K FC dan juga untuk kalian yang tak bosan-bosannya menemani saya dan memberikan dukungannya, Iis Rahmawaty Noor Amd.Farm, Moh Syahril Lukum, Didin Dai, Risfiansyah, Rahmad Ishak S.Pd, Melvin Abas***



## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan berkah serta kesehatan dan kekuatan lahir batin kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam memenuhi ujian Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini berbagai hambatan yang ditemui, namun berkat ridho dari Allah SWT, dan usaha serta bimbingan yang diperoleh baik secara langsung maupun tidak langsung dari berbagai pihak terutama dosen pembimbing, Alhamdulillah segala hambatan dan kesulitan dapat diatasi. Untuk itu dengan penuh kerendahan hati serta dengan hati yang tulus penulis menyampaikan penghargaan serta ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. H. Syamsu Qamar Badu, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo.
2. Wakil Rektor I, II, III, dan IV Universitas Negeri Gorontalo.
3. Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo.
4. Risna Podungge, S.Pd, M.Pd, Dr. Zuhriana K. Yusuf, M.Kes, Ruslan, S.Pd, M.Pd masing-masing selaku Wakil Dekan I, II, III pada Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
5. Syarif Hidayat, S.PdKor, M.Or selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
6. Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd, selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
7. Pembimbing I Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd dan Pembimbing II Syarif Hidayat, S.PdKor, M.Or yang telah memberikan bimbingan dan saran-saran serta motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.

8. Bapak dan Ibu Dosen dalam lingkungan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
9. Bapak dan Ibu Dosen dalam lingkungan Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo yang telah memberikan penulis dengan berbagai ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Ibu Oca Polontalo, S.Pd selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Telaga, Kab. Gorontalo.
11. Bapak Junus Adam, S.Pd dan Bapak Azwar Adam S.Pd selaku Guru Penjaskes SMP Negeri 1 Telaga, Kab. Gorontalo.
12. Rekan-rekan Mahasiswa Jurusan Pendidikan Keolahragaan angkatan 2012 yang sepejuangan dalam menuntut ilmu di Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
13. Keluarga besar saya yang selama ini telah memberikan dukungan, doa, dorongan dan bantuan baik secara moril maupun materil
14. Orang Tua saya Muh.Arsyad, Bey S.K Neu dan Adik adik saya Muh.Huzair Arby, Muh.Rafly Arby membantu dan memberikan dukungan, doa serta motivasi yang tak terhingga
15. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang selama ini telah memberikan dorongan dan bantuan baik moral maupun materil demi penyelesaian skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap semoga bantuan yang diberikan menjadi amal ibadah bagi masing-masing dan memperoleh balasan pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT, dan semoga rahmat dan berkah-Nya selalu dilimpahkan kepada kita semua hingga akhir zaman. Amin

Gorontalo, 14 Januari 2017

MUH.CHAIDIR PRASETYA ARBY  
NIM : 832 412 035

## DAFTAR ISI

<b>Halaman Sampul</b> .....	<b>i</b>
<b>Halaman Logo</b> .....	<b>ii</b>
<b>Halaman Judul</b> .....	<b>iii</b>
<b>Surat Pernyataan</b> .....	<b>iv</b>
<b>Lembar Persetujuan Pembimbing</b> .....	<b>v</b>
<b>Lembar Pengesahan</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>viii</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	3
1.3 Rumusan Masalah .....	4
1.4 Tujuan Penelitian .....	4
1.5 Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS</b> .....	<b>5</b>
2.1 Hakekat Permainan Bola Voli .....	5
2.2 Teknik – Teknik Dalam Permainan Bola Voli .....	6
2.3 Hakekat Servis Bawah .....	8
2.4 Hakekat Passing Bawah .....	11
2.5 Komponen – Komponen Kondisi Fisik .....	14
2.6 Hakikat Latihan .....	16
2.7 Hakikat Ketepatan .....	17
2.7.1 Manfaat Ketepatan .....	19
2.7.2 Tujuan Ketepatan .....	20

2.8 Hakekat Latihan <i>Dumble Forward Raise</i> .....	20
2.9 Kajian Relevan .....	23
2.10 Kerangka Berfikir .....	23
2.11 Hipotesis Penelitian .....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>25</b>
3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian .....	25
3.2 Metode dan Desain Penelitian .....	25
3.3 Variabel Penelitian .....	25
3.4 Populasi Dan Sampel .....	26
3.5 Instrumen Penelitian .....	27
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	27
3.7 Teknik Analisis Data .....	29
3.8 Hipotesis Statistik .....	30
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>31</b>
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian .....	31
4.1.1 Analisis Dan Uji Statistik Deskriptif latihan <i>dumbell forward raise</i> terhadap ketepatan servis bawah dalam permainan bola voli.....	31
4.1.2 Analisis Dan Uji Statistik Deskriptif latihan <i>dumbell forward raise</i> terhadap <i>Passing</i> bawah dalam permainan bolavoli .....	41
4.2 Pengujian persyaratan analisis .....	48
4.2.1 Pengujian Normalitas Data .....	48
4.2.2 Pengujian Homogenitas Varians .....	50
4.2.3 Pengujian Hipotesis .....	50
4.3 Pembahasan .....	53
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>56</b>
5.1 Kesimpulan .....	56
5.2 Saran .....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>57</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>60</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Desain Penelitian.....	25
Tabel 2 Sajian Data Hasil Pre Test Dan Post Test.....	32
Tabel 3 Daftar Distribusi.....	33
Tabel 4 Daftar Perhitungan Varians dan Deviasi.....	36
Tabel 5 Daftar Perhitungan Standar Deviasi dan postest.....	37
Tabel 6 Uji Normalisasi Data.....	39
Tabel 7 Sajian Data Kemampuan Hasil Passing Bawah.....	44
Tabel 8 Distribusi Frekuensi Tes Awal dan Tes Akhir Ketepatan <i>passing bawah</i> .....	45

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1.....	10
Gambar 2.....	12
Gambar 3.....	13
Gambar 4.....	21
Gambar 5.....	28
Gambar 6.....	28

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Meneliti .....	60
Lampiran 2 Rekomendasi DIKNAS Pendidikan Kabupaten Gorontalo .....	64
Lampiran 3 SK Selesai Meneliti .....	65
Lampiran 4 Hasil Pengolahan data statistik .....	66
Lampiran 5 Daftar Distribusi L (lilifors) .....	77
Lampiran 6 Daftar Normalitas Baku .....	78
Lampiran 7 Daftar distriburi F .....	80
Lampiran 8 Daftar Distribusi t .....	81
Lampiran 9 Hasil Pretest dan Postest .....	82
Lampiran 10 Program Latihan .....	86
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian .....	93
Lampiran 12 Curriculum Vitae .....	99