

**PENGARUH LATIHAN *BARRIER HOPS* TERHADAP KEMAMPUAN
SERVICE ATAS PADA SISWA PUTRA
SMA NEGERI 1 RANDANGAN**

SKRIPSI

Oleh:

KADRIN LEBI
NIM: 832 410 077



**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
2017**

SURAT PERNYATAAN

Nama : Kadrin Lebi
Tempat/Tgl Lahir : Huyula, 28 Februari 1992
Nim : 832 410 077
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menempuh ujian akhir di Universitas Negeri Gorontalo merupakan hasil karya saya sendiri.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian skripsi ini bukan hasil karya saya sendiri atau terdapat plagiat didalam bagian-bagian tertentu, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi lainnya sesuai peraturan perundangan yang berlaku.

Gorontalo, Juli 2017

Atas Nama



Kadrin Lebi

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *BARRIER HOOPS* TERHADAP KEMAMPUAN SERVICE ATAS PADA SISWA PUTRA SMA NEGERI 1 RANDANGAN

OLEH

KADRIN LEBI
NIM: 832410077

Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Diuji

DOSEN PEMBIMBING

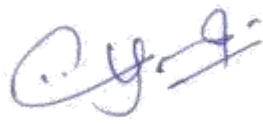
Pembimbing I

Pembimbing II


Ueok Hasian Refiater, M.Pd
NIP. 197711202003121003


Syarif Hidayat, M.Or
NIP. 197904032005011003

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo


Syarif Hidayat, S.Pd. Kor, M. Or
Nip: 197904032005011003

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *BARRIER HOOPS* TERHADAP KEMAMPUAN SERVICE ATAS PADA SISWA PUTRA SMA NEGERI 1 RANDANGAN

Oleh :

KADRIN LEBI
NIM: 832410077

Telah Dipertahankan Di Depan Penguji

Hari / Tanggal : 24 July 2017

Waktu : 08.00 s/d selesai

1. **Marsa Lie Tumbal, M.Pd**
Nip: 197604232005011015 Tgl.
2. **Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd**
Nip: 195709021982032001 Tgl.
3. **Ucok Hasian Refiater, M.Pd**
Nip. 197711202003121003 Tgl.
4. **Syarif Hidayat, M.Or**
Nip: 197904032005011003 Tgl.

Mengetahui,

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Dr. Hj. Lintje Boekoesoe, M kes

Nip : 195901101986032003

ABSTRAK

Kadrin Lebi. 832410077“Pengaruh Latihan *Barrier Hops* Terhadap Kemampuan *Service* Atas Pada Siswa Putra SMA Negeri 1 Randangan”.

Pembimbing 1 Ucok Hasian Refiater, M.Pd. Dan pembimbing 2 Syarif Hidayat, M.Or.

Tujuan penelitian: Tujuan dari penelitian ini diuraikan ialah Mengetahui pengaruh latihan *Barrier Hop* terhadap kemampuan servis atas pada siswa putra SMA Negeri 1 Randangan. Metode penelitian: Penelitian Eksperimen. Desain penelitian ini adalah: *One Group Pre test and Post test*. Sampel penelitian ini dilakukan pada siswa putra SMA Negeri 1 Randangan sebanyak 20 orang. Dari menunjukkan harga t hitung sebesar 11.64.. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar sebesar 1,73. Ternyata harga t hitung telah berada didalam daerah penerimaan H_a . sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan tidak menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan “Latihan *Barrier Hops* mempunyai pengaruh terhadap terhadap kemampuan *service* atas pada siswa putra SMA Negeri 1 Randangan.”.

Kata kunci: *Barrier Hops* , Bola voli, *Pliometrik*.

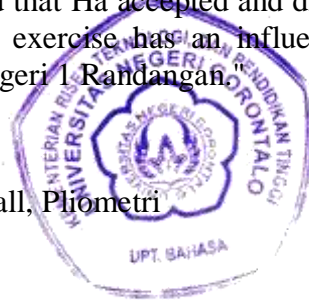
ABSTRACT

Kadrin Lebi. 832410077 "The Influence of Barrier Hops Exercise Against Ability of Upper Service On Student Putra SMA Negeri 1 Randangan".

Pembimbing 1 Ucok Hasian Refiater, M.Pd. And supervisor 2 Syarif Hidayat, M.Or.

Objectives: The purpose of this study is described Knowing the effect of Barrier Hopster training on top service ability in students of SMA Negeri 1 Randangan. Research method: Experimental research. The design of this research is: One Group Pre test and Post test. The sample of this research was conducted on the students of SMA Negeri 1 Randangan as many as 20 people. From showing the price t arithmetic of 11.64 .. While from the list of distribution obtained t list price of 1.73. It turns out that the price of t arithmetic has been inside the acceptance area of H_a . So it can be concluded that H_a accepted and did not receive H_o . Jadi it can be concluded "Barrier Hops exercise has an influence on the top service ability on the students of SMA Negeri 1 Randangan."

Keywords: Barrier Hops, Volleyball, Plimetri



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Setiap kegagalan yang datang, maka sejuta harapan pun berdatangan”

(Nawis Sinaga)

“Satu sosok yang selangkah lebih maju dari suksesmu adalah Ibu”

(Kadrin Lebi)

Dengan Mengucapkan Syukur kepada Allah SWT

**Karya ini Aku persembahkan untuk Ayah dan Bunda Tercinta,
serta calon pendamping Halalku.**

Serta teman-teman seperjuangan angkatan 2010.

Teristimewa untuk ketua jurusan pendidikan kepelatihan olahraga Bapak Syarif Hidayat M.Or dan sekretaris jurusan Bapak Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd yang telah membantu saya dan memberikan dukungan serta semangat dalam menyelesaikan skripsi saya

ALMAMATERKU TERCINTA

TEMPATKU MENIMBAH ILMU

UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO

2017

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah dipanjatkan kepada ALLAH SWT, sebab hanya atas izin dan kuasaNYA kita sebagai manusia dikaruniai ilmu pengetahuan sebagai pegangan kita untuk bekal menyikapi segala persoalan kehidupan ini.

Dengan kuasaNYA itu pula, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul “Pengaruh Latihan *Barrier Hops* Terhadap kemampuan *service* atas pada siswa putra SMA Negeri 1 Randangan”. Shalawat senantiasa tetap tercurah kepada junjungan umat Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat dan kepada umatnya yang masih teguh dalam ajaran beliau.

Terimah kasih juga penulis ucapkan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungannya, partisipasi berupa bantuan moril maupun materil sehingga propoasal penelitian ini bisa terselesaikan. Penulis hanya manusia dan tak sempurna, olehnya didalam penulisan proposal ini jikalau masih terdapat banyak kekurangan dalam segi pengetikan dan struktur kalimat, maka saran dan kritiknya sangat diharapkan.

Semoga proposal penelitian ini dapat bermanfaat bagi kita untuk menambah pengetahuan, memperkaya wawasan keilmuan, serta diharapkan menjadi satu bahan reperensi didalam penelitian-penelitian selanjutnya demi pembaharuan disiplin ilmu keolahragaan.

DAFTAR ISI

| | |
|--|-----------|
| KATA PENGANTAR | i |
| DAFTAR ISI..... | ii |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1 Latar Belakang..... | 1 |
| 1.2 Identifikasi Masalah | 2 |
| 1.3 Rumusan Masalah..... | 2 |
| 1.4 Tujuan Penelitian | 2 |
| 1.5 Manfaat Penelitian | 3 |
| | |
| BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS PENELITIAN..... | 4 |
| 2.1. Hakikat Bola Voli..... | 4 |
| 2.1.1 Teknik Dasar Bola Voli..... | 5 |
| 2.1.2 Hakikat Servis Atas..... | 6 |
| 2.2 Hakikat Latihan..... | 8 |
| 2.2.1 Panjang Tungkai..... | 12 |
| 2.2.2 Latihan Pliometrik..... | 13 |
| 2.2.3 Hakikat Barrier Hops..... | 14 |
| 2.3 Kerangka Berfikir..... | 14 |
| 2.4 Hipotesis Penelitian..... | 15 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 16 |
| 3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian..... | 16 |
| 3.1.1 Tempat | 16 |
| 3.1.2 Waktu..... | 16 |
| 3.2 Desain Penelitian..... | 16 |
| 3.3 Variabel Penelitian..... | 17 |
| 3.4 Definisi Operasional Variabel..... | 17 |
| 3.5 Populasi Dan Sampel..... | 18 |
| 3.5.1 Populasi..... | 18 |
| 3.5.2 Sampel..... | 18 |
| 3.6 Teknik Pengumpulan Data | 19 |
| 3.7 Teknik Analisis Data..... | 21 |
| 3.8 Hipotesis Statistik..... | 22 |
| | |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 23 |
| 4.1 Hasil Penelitian..... | 23 |
| 4.1.1 Rata-rata Hasil Tes Awal (<i>Pre test</i>)..... | 24 |
| 4.1.2 Median Tes Awal..... | 24 |
| 4.1.3 Daftar Perhitungan Modus Tes awal..... | 24 |
| 4.1.4 Standar Deviasi Dan Varians Tes Awal..... | 25 |
| 4.1.5 Normalitas Data Tes Awal..... | 27 |
| 4.1.6 Rata-Rata Tes Akhir..... | 28 |

| | |
|--|----|
| 4.1.7 Median Tes Akhir..... | 28 |
| 4.1.8 Daftar Perhitungan Modus Tes Akhir..... | 29 |
| 4.1.9 Standar Deviasi Dan Varians Tes Akhir..... | 29 |
| 4.1.10 Normalitas Data Tes Akhir..... | 31 |
| 4.2 Homogenitas Data Pre Test Dan Post Test..... | 32 |
| 4.3 Pengujian Hipotesis..... | 35 |
| 4.4 Pembahasan..... | 36 |

| | |
|--|-----------|
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | 38 |
| 5.1 Kesimpulan..... | 38 |
| 5.2 Saran..... | 38 |

DAFTAR PUSTAKA