

**PENGARUH LATIHAN *DUMBBELL FRONT RAISE* TERHADAP
KETERAMPILAN PASSING BAWAH DALAM PERMAINAN
BOLA VOLI PADA SISWA SMP NEGERI 1 TELAGA**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Persyaratan memenuhi gelar sarjana pendidikan
Pada Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo*

Oleh :

MENTARI NAKULO

832 410 129



**PRODI SI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

2017

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mentari Nakulo

Nim : 832 410 129

Judul Skripsi : Pengaruh latihan *dumbbell front raise* terhadap keterampilan *passing* bawah dalam permainan Bola voli pada siswa SMP Negeri 1 Telaga

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya dan apabila ternyata dikemudian hari terbukti melanggar pernyataan tersebut di atas, saya bersedia menerima sanksi sesuai aturan yang berlaku.



LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *DUMBBELL FRONT RAISE* TERHADAP KETERAMPILAN
PASSING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI**

(Suatu Penelitian Eksperimen Pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Telaga)

Oleh:

MENTARI NAKULO

NIM : 832 410 129

Telah diperiksa dan disetujui untuk mengikuti ujian skripsi

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Hartono Hadjarati, S.Pd, M.Pd

NIP. 19740826 200312 1 002

Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd

NIP. 19771120 200312 1 003

Mengetahui :

**Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan
Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**



Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or

NIP. 19790403 200501 1 003

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *DUMBBELL FRONT RAISE* TERHADAP KETERAMPILAN *PASSING BAWAH* DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

(Suatu Penelitian Eksperimen Pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Telaga)

Oleh:

MENTARI NAKULO

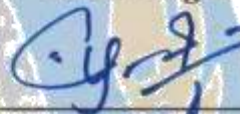



NIM : 832 410 129

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada :

Hari/tanggal : Selasa, 20 Juni 2017

Pukul : 08.00 – 09.00

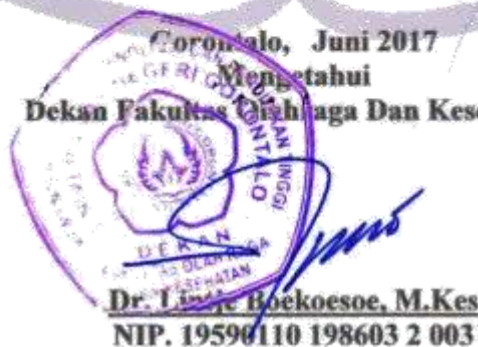
Dosen Penguji :

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or</u> NIP. 19790403 200501 1 003		<u>19/07-2017</u>
2. <u>Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19810615 200812 1 001		<u>19/07-2017</u>
3. <u>Dr. Hartono Hadjarati, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19740826 200312 1 002		<u>19/07-2017</u>
4. <u>Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19771120 200312 1 003		<u>19/07-2017</u>

Coronalo, Juni 2017

Mentari Nakulo

Dekan Fakultas Keguruan dan Kesehatan



Dr. Lina Boekoesoe, M.Kes

NIP. 19590110 198603 2 003

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*Yakin, Ikhlas, dan Istiqomah
Berangkat dengan penuh keyakinan
Berjalan dengan penuh keikhlasan
Istiqomah dalam menghadapi Cobaan*

*Jadilah seperti karang di lautan yang selalu kuat meskipun terus dihantam ombak
dan lakukanlah hal yang bermanfaat untuk diri sendiri dan juga untuk orang lain,
karena hidup tidak abadi*

*Kupersembahkan sebagai dharma bakti kepada kedua orang tuaku dalam
dekapan cinta dan kasih sayangmu dalam naungan dosa melalui goresan pena.
Kuwujudkan dalam karya nyata penuh asah ini untukmu.*

*Ayah dan Ibundaku tercinta yang telah mengasuh, membina, dan
berkorban dengan penuh keikhlasan membiayaiiku serta senantiasa
mendo'akan keselamatan dan kesuksesan studiku.*

Terimakasih yang tak terhingga buat dosen-dosen ku, terutama pembimbingku yang tak
pernah lelah dan sabar memberikan bimbingan dan arahan kepadaku

Aku Belajar, Aku Tegar, dan Aku Bersabar Hingga Aku berhasil

Terima kasih Untuk Semua

ABSTRAK

Mentari Nakulo, Nim 832 410 129. 2017. Pengaruh latihan *dumbbell front raise* terhadap keterampilan *passing* bawah dalam permainan Bola voli pada siswa SMP Negeri 1 Telaga. Skripsi, jurusan pendidikan kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I bapak Dr Hartono Hadjarati, S.Pd,M.Pd dan pembimbing II bapak Ucock Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara ilmiah tentang Pengaruh latihan *dumbbell front raise* terhadap keterampilan *passing* bawah dalam permainan Bola voli. Hipotesa penelitian ini yaitu terdapat Pengaruh latihan *dumbbell front raise* terhadap keterampilan *passing* bawah dalam permainan Bola voli pada siswa dan terprogram selama 18 pertemuan dengan frekuensi 4 kali seminggu, rancangan penelitian ini menggunakan desain penelitian *one Group Pre Test and Post Test Desing*. Dengan sampel berjumlah 20 siswa SMP Negeri 1 Telaga. Kemudian latihan diberikan selama 18 pertemuan dan di tes akhir dengan menggunakan tes *passing* bawah bola voli.

Teknik analisa data adalah dengan menggunakan rumus Uji t pada taraf signifikan $\alpha=0,05$ dalam analisa data pengujian hipotesa, diperoleh t_{tabel} senilai 1.729 sesuai kriteria pengujian bahwa terima H_0 jika t_{hitung} sama atau lebih kecil dari t_{tabel} . sedangkan tolak H_0 jika t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} .

Dari hasil pengujian *pre test* dan *post test* latihan *dumbbell front rise* menunjukkan harga t hitung sebesar 11,57, sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar sebesar 1.729. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t daftar/table atau harga t hitung telah berada di luar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan menolak H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *dumbbell front rise* memiliki pengaruh terhadap peningkatan *passing* bawah bola voli pada siswa.

Dengan demikian kesimpulan analisa adalah terdapat latihan *dumbbell front rise* terhadap keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli pada siswa SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo.

ABSTRACT

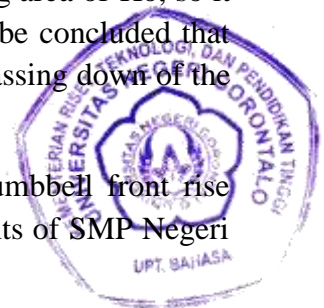
Mentari Nakulo, Nim 832 410 129. 2017. Effect of dumbbell front raise training on lower passing skills in volleyball games at students of SMP Negeri 1 Telaga. Thesis, majoring in Sport coaching, Faculty of Sport and Health, State University of Gorontalo. My supervisor, Dr. Hartono Hadjarati, S.Pd, M.Pd and mentor II of Ukok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd.

The purpose of this study was to test scientifically about the effect of dumbel training for raise on lower passing skills in Volleyball games. The hypothesis of this research is the effect of dumbbell front raise training on lower passing skills in volleyball games for students and programmed for 18 meetings with frequencies 4 times a week, the design of this study using research design one Group Pre Test and Post Test Desing. With a sample of 20 students of SMP Negeri 1 Telaga. Then the exercise is given for 18 meetings and in the final test by using passing test under volleyball.

Technique of data analysis is by using t test formula at significant level $\alpha = 0,05$ in hypothesis test data analysis, obtained ttable equal to 1,729 according to testing criterion that accept H_0 if tcount equal to or less than ttable. While reject H_0 if tcount is greater than ttable.

From the results of testing pre test and post test dumbbell front rise exercise shows the price t arithmetic of 11.57, while the list of distribution obtained price t list of 1.729. It turns out that the price of t count is greater than t list / table or the price t arithmetic has been outside the receiving area of H_0 , so it can be concluded that H_a accepted and rejected H_0 . So it can be concluded that dumbbell front rise exercises have an effect on increasing the passing down of the volleyball on the students.

Thus the conclusion of the analysis is that there is dumbbell front rise training on lower passing skills in volleyball game at the students of SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo.



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. Syamsul 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 Olahraga dan kesehatan, 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 Keperawatan olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
6. Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd, selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Keperawatan olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
7. Pembimbing I Dr Hartono Hadjarati, S.Pd, M.Pd dan Pembimbing II Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd 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 Keperawatan olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo yang telah memberikan penulis dengan berbagai ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo.
11. Guru Penjaskes SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo.
12. Rekan-rekan Mahasiswa Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga angkatan 2010 yang sepejuangan dalam menuntut ilmu di Jurusan Pendidikan keperawatan olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
13. 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 barharap 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, Juni 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Rumusan Masalah	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	6
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORETIS DAN HIPOTESIS	8
2.1 Kajian Teori.....	8
2.1.1 Hakikat Permainan Bola Voli	8
2.1.2 Hakikat <i>Passing</i> Bawah bola Voli	11
2.1.3 Hakikat Latihan	12
2.1.4 Hakikat Latihan <i>dumbbell front rise</i>	13
2.1.5 Hakikat Keterampilan.....	15
2.2 Kajian Relevan.....	16
2.3 Kerangka Berfikir.....	17

2.4	Hipotesis Penelitian.....	18
BAB III	METODE PENELITIAN.....	19
3.1	Tempat dan Waktu Penelitian.....	19
3.2	Desain Penelitian	19
3.3	Variabel Penelitian.....	20
3.4	Definisi Operasional Penelitian	20
3.5	Populasi dan Sampel.....	21
3.6	Teknik Pengumpulan Data	22
3.7	Teknik Analisis Data	23
3.8	Pengujian Hipotesis	26
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.	27
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian.	27
4.1.1	Deskripsi Hasil Penelitian Variabel <i>Pretest</i>	28
4.1.2	Analisis Hasil Penelitian Variabel <i>Post test</i>	30
4.2	Pengujian Persyaratan Analisis.	31
4.2.1	Pengujian Normalitas Data pretest.	31
4.2.2	Pengujian Normalitas Data Posttest.	33
4.2.3	Pengujian Homogenitas data.	34
4.2.4	Pengujian Hipotesis.	34
4.3	Pembahasan.	37
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN.....	39
5.1	Kesimpulan.....	39
5.2	Saran.	39
	DAFTAR PUSTAKA	41
	LAMPIRAN.	43

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1	Desain Penelitian.....	19
Tabel 2	Tes Hasil Pre-test dan Post-Test.	27
Tabel 3	Daftar Distribusi Frekuensi Variabel X1	29
Tabel 4	Daftar Distribusi Frekuensi Variabel X2.	30
Tabel 5	Uji Normalitas data Pretest.	32
Tabel 6	Uji Normalitas data Posttest.....	33
Tabel 7	Menentukan X_d dan X^2d	35

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Pasing Bawah	12
Gambar 2 Latihan Dumbbell Front Raise.	14
Gambar 3 Tes Ketepatan Passing Bawah Bola voli.....	23
Gambar 4 Histogram besaran-besaran Hasil Pretest dan Postest.....	28
Gambar 5 Histrogram Pre-test.	29
Gambar 6 Hitogram Post-Test.	31
Gambar 7 Kurva Penerimaan dan Penolakan Hipotesis.	36

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Ijin Meneliti dari FIKK-UNG	1
Lampiran 2 Surat Rekomendasi dari DIKNAS.....	2
Lampiran 3 SK Pembimbingan.....	3
Lampiran 4 SK Selesai Meneliti dari SMP Negeri 1 Telaga.	4
Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian.....	5
Lampiran 6 Program Latihan dan Jadwal Latihan.	6
Lampiran 7 Hasil Analisis Data.	7
Lampiran 8 Tabel Uji Lilliefors.	8
Lampiran 9 Table Normalitas Data.....	9
Lampiran 10 Tabel Distribusi F.	10
Lampiran 11 Tabel uji t.....	11
Lampiran 12 Data Hasil Pre test dan Posttest	12
Lampiran 15 Curriculum Vitae.	15