

**PENGARUH LATIHAN *DUMBELL FRONT RAISE* TERHADAP
KETERAMPILAN *PASSING BAWAH* DALAM PERMAINAN
BOLA VOLI SISWA KELAS VIII PUTERA SMP
NEGERI 12 GORONTALO**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Persyaratan Ujian Skripsi Pada
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo*

OLEH

**TAUFIK DUNGGIO
NIM: 832 410 132**



**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA**

2017

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : TAUFIK DUNGGIO
Tempat tanggal lahir : Minanga, 15-09-1990
Nim : 832 410 132
Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas : Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Judul Skripsi : "Pengaruh Latihan *Dumbbell Front Raise* Terhadap Keterampilan Passing bawah dalam Permainan Bola Voli Siswa Kelas VIII SMP N 12 Kota Gorontalo"

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengikuti ujian pada Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga sekaligus Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) benar-benar karya sendiri

Adapun bagian-bagian tertentu yang saya kutip dari hasil karya orang lain, telah dituliskan sumbernya dengan jelas dan sesuai dengan normal, kaidah dan etika penulisan karya ilmiah dalam buku pedoman penulisan karya ilmiah Universitas Negeri Gorontalo.

Pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya dan apabila ternyata dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian skripsi ini bukan hasil karya saya sendiri atau terdapat plagiat dalam bagian-bagian tertentu, maka saya bersedia menerima sanksi-sanksi lainnya sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Gorontalo, Juli 2017



Taufik Dunggio
NIM :832 410 132

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *DUMBELL FRONT RAISE* TERHADAP
KETERAMPILAN *PASSING BAWAH* DALAM PERMAINAN
BOLA VOLI SISWA KELAS VIII PUTERA SMP
NEGERI 12 GORONTALO**

Oleh

**TAUFIK DUNGGIO
NIM: 832 410 132**

Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Diuji

Pembimbing I

Pembimbing II


Suryadi Datau, S.Pd M.Pd
NIP. 198204192006041001


Edy Dharma P. Duhe, S.Pd M.Pd
NIP. 198106152008121001

Mengetahui,

**Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**



Svarif Hidayat, S.Pd, Kor, M.Or
NIP: 19790403 200501 1 003

LEMBAR PENGESAHANSKRIPSI

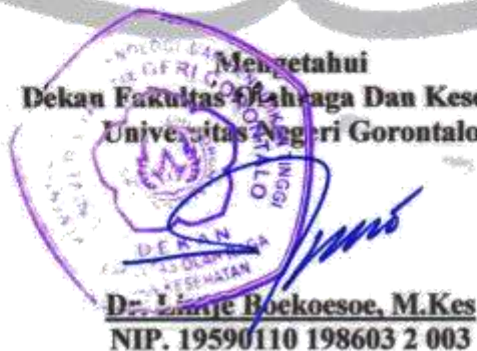
**PENGARUH LATIHAN *DUMBELL FRONT RAISE* TERHADAP
KETERAMPILAN *PASSING BAWAH* DALAM PERMAINAN
BOLA VOLI SISWA KELAS VIII PUTERA SMP
NEGERI 12 GORONTALO**
Oleh

TAUFIK DUNGGIO
NIM: 832 410 132

Telah Memenuhi Syarat dan Dipertahankan di Depan Dewan Penguji
Hari/ tanggal : 24 Juli 2017
Waktu : 09.00 Wita

NamaPenguji	TandaTangan	Tanggal
1. <u>Syarif Hidayat, S.Pd K.or, M.Or</u> NIP. 19790403 200501 1 003		(.....)
2. <u>Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd</u> NIP. 19740822003121002		4/8/17
3. <u>Suryadi Datu, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 198204192006041001		(.....)
4. <u>Edy Dharma. P. Duhe, S.Pd, M.Pd</u> Nip. 198106152008121001		(.....)

Mengetahui
Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo


Dr. Lingga Boekoesoe, M.Kes
NIP. 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Taufik Dunggio, Nim 832 410 132, 2016 “*Pengaruh Latihan Dumbell Front Raise Terhadap Keterampilan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Siswa Kelas VIII Putera SMP Negeri 12 Gorontalo*”. Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas negeri Gorontalo, Pembimbing I Suryadi Datau, S.Pd, M.Pd, dan Pembimbing II Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Latihan *Dumbell Front Raise* Terhadap Keterampilan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli. Adapun populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa putera kelas VIII SMP Negeri 12 Gorontalo yang berjumlah 160 siswa dengan semua berjenis kelamin laki-laki, dengan sampel sebanyak 20 orang siswa putera kelas VIII SMP Negeri 12 Gorontalo. Kemudian latihan diberikan selama dua bulan dengan frekuensi latihan tiga kali dalam seminggu, tes yang digunakan yaitu tes keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli. metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan design “*one group pretest posttest design*”.

Untuk pengujian homogenitas data antara hasil penelitian *pre-test* dan *post-test* seluruh variabel memiliki varians populasi yang homogen serta memiliki populasi yang berdistribusi normal.

Dari hasil pengujian hasil *pre-test* dan *post-test* pada tes kemampuan meluncur menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 6.63. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} 1,729. Ternyata harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_a . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan tidak dapat menerima H_o . Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *dumbel front raise* dapat memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli. Sehingga hipotesis yang berbunyi terdapat pengaruh latihan *Dumbel Front Raise* terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah dalam permainan bola voli siswa putera kelas VIII SMP Negeri 12 Gorontalo terjawab dan dapat diterima.

Kata kunci : Latihan *dumbel front raise*, keterampilan *passing* bawah, Permainan Bola Voli.

ABSTRACT

Taufik Dunggio, Nim 832 410 132, 2016 "The Influence of Dumbell Front Raise Exercise on Under Passing Skills in the Class VIII Student Ball Games of SMP Negeri 12 Gorontalo". Sport Education Study Program, Faculty of Sport and Health, State University of Gorontalo, Supervisor I Suryadi Datau, S.Pd, M.Pd, and Supervisor II Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd.

The purpose of this study was to find out the Dumbell Front Raise Exercise for Lower Passing Skills in Volleyball Games. The population in the study were all students of grade VIII SMP Negeri 12 Gorontalo which amounted to 160 students with all male sex, with a sample of 20 students of class VIII SMP Negeri 12 Gorontalo. Then the exercise is given for two months with the frequency of exercise three times a week, the test used is a skill test passing down in a game of volleyball. Research method used is experimental method with design "one group pretest posttest design".

To test the homogeneity of data between pre-test and post-test results all variables have homogeneous population variance and have normally distributed populations.

From the test results of pre-test and post-test on the test of glide ability shows the price of tcount of 6.63. While from the list of distribution obtained price register1,729. Apparently thitung prices have been inside the acceptance area H_a . Thus it can be concluded that H_a accepted and can not accept H_o . So it can be concluded that front ridge dumbel exercises can have a positive effect on improving bottom passing skills in a volleyball game. So the hypothesis that sounds influence Dumbel Front Raise exercise to improve the skills of passing down in the game volleyball student of grade VIII SMP Negeri 12 Gorontalo answered and acceptable.

Keywords: Dumbbell front raise exercise, lower passing skills, Volleyball Game.



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Jangan Mudah Berputus Asah Karena Semua Pasti Ada Jalan, Janji
ALLAH SWT itu Pasti”
(Taufik Dunggio)

Kupersembahkan karya ini sebagai wujud dharma baktiku, dan tak akan pernah berhenti memberikan segalanya bagiku dan mencintaiku selama hidupnya, yaitu kedua orang tuaku Efendi Dunggio (Ayah Tercinta) Dan Almarhumah Djumuria Lakoro (Ibu Tersayang). Dimana mereka yang senantiasa berjuang dan bersusah payah tak kenal siang ataupun malam demi menyelesaikan studiku.

Buat orang yang selalu memberikan motivasi dan dukungan sepenuhnya selama menjalani studi

Terimah kasih juga Buat teman-teman seangkatan 2010 yang sama-sama berjuang dan tidak bisa disebutkan namanya satu persatu.

**ALMAMATERKU TERCINTA
TEMPAT AKU MENIMBAH ILMU
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
2017**

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. Prof. Dr. Ir Mahludin Barwadi M.P, Supardi Nani, S.E, M.Si, Dr. Fence M. Wantu, SH.MH dan Prof. Dr. Hasanudin Fatsah, M.Hum, masing-masing selaku Wakil Rektor I, II, III, dan IV Universitas Negeri Gorontalo.
3. Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes selaku Dekan 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.Pd.Kor, 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 Suryadi Datau, S.Pd, M.Pd dan Pembimbing II Edy Dharma P. Duhe, 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. Rekan-rekan Mahasiswa Jurusan Pendidikan Keolahragaan angkatan 2010 yang seperjuangan dalam menuntut ilmu di Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang selama ini telah memberikan dorongan dan bantuan baik moral maupun materil demi penyelesaian skripsi ini.

12. Terima kasih yang tidak terhingga kepada ke 2 orang tua, (Ayah) Efendi Dunggio dan Ibu (Almarhumah) Djumuria Lakoro yang senantiasa menjadi motivasi sekaligus pendukung saya dalam proses studi saya.

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, Juli 2017

Penulis

Taufik Dunggio
Nim. 832 410 132

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Rumusan Masalah.....	3
1.4 Tujuan Penelitian.....	3
1.5 Manfaat Penelitian	3
BAB II KAJIAN TEORETIS DAN HIPOTESIS	5
2.1 Kajian Teori	5

2.1.1	Hakikat Permainan Bola Voli.....	5
2.1.2	Alat dan Fasilitas Permainan Bola Voli.....	6
2.1.3	Hakikat Passing Bawah	8
2.1.4	Hakikat Latihan	10
2.1.5	Hakikat Kekuatan.....	11
2.1.6	Latihan Kekuatan (Srength)	12
2.1.7	Latihan Mengangkat Dumbell.....	13
2.1.8	Hakikat Metode Latihan Front Raise.....	13
2.2	Kerangka Berfikir.	16
2.3	Hipotesis Penelitian	17
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN.....	18
3.1	Tempat dan Waktu Penelitian.....	18
3.2	Desain Penelitian	18
3.3	Definisi Operasional Variabel	18
3.4	Populasi dan Sampel	19
3.5	Teknik Pengumpulan Data	19
3.6	Teknik Analisis Data	20
3.7	Pengujian Hipotesis.....	20
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	22
4.1	Hasil Penelitian.....	22
4.1.1	Data Hasil Penelitian	22\
4.2	Deskripsi Hasil Penelitian	23
4.2.1	Deskripsi Hasil Penelitian Variabel X 1 (Passing Bawah).....	23
4.2.2	Deskripsi Hasil Penelitian X 2	24

4.3 Pengujian Persyaratan Analisis.	25
4.4 Pengujian Hipotesis.....	28
4.5 Pembahasan.....	29
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.	32
5.1 Kesimpulan.	32
5.2 Saran.	32
DAFTAR PUSTAKA	33
LAMPIRAN-LAMPRAN.....	35

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	18
Tabel 4.1 Data Hasil Penelitian Pree Test dan Post Test	22
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Data Awal	23
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Data Akhir	24

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Gambar Posisi Pertama Latihan Front Raise.....	14
Gambar 2.2 Gambar Posisi Ke Dua Latihan Front Raise.	14
Gambar 4.1 Kurva Penerimaan dan Penolakan Hipotesis	29

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Program Latihan	35
Lampiran 2 Data Hasil Penelitian	39
Lampiran 3 Dokumentasi Penelitian.....	47