

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *DUMBBELL FORWARD RAISE*  
DAN *CABLE SINGLE ARM LOW FLY* TERHADAP KETEPATAN  
SERVIS BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA  
SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 12  
KOTA GORONTALO**

**SKRIPSI**

Diajukan guna memenuhi salah satu persyaratan dalam mengikuti  
ujian Skripsi pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan

**Oleh**

**ERWIN B. BALO  
832412031**



**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
2016**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : ERWIN B. BALO  
Nim : 832412031  
Fakultas : Olahraga Dan Kesehatan  
Jurusan Studi : S1 Pend. Kepelatihan Olahraga

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Perbedaan Pengaruh Latihan *Dumbell Forward raesi* dan *Cable single arm low fly* Terhadap Ketepatan Servis Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 12 Kota Gorontalo ”** merupakan skripsi sendiri, bukan merupakan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan dan referensi yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila ternyata pernyataan ini tidak benar atau terbukti plagiat, saya bersedia menerima sanksi akademik.

Gorontalo, Juni 2016  
Penulis



**ERWIN B. BALO**  
**NIM. 832412031**

**LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI**

Perbedaan Pengaruh Latihan *Dumbell Forward raesi* dan *Cable single arm low fly*  
Terhadap Ketepatan Servis Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra  
Kelas VIII SMP Negeri 12 Kota Gorontalo”

Oleh ERWIN B. BALO

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I

Pembimbing II

  
Drs. Ruskin, M.Pd

NIP. 19571231 198603 1 026

  
Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd

NIP. 19810615 200812 1 001

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



Svarif Hidavat, S.Pd. Kor, M.Or

NIP. 19790403 200501 1 003

## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Perbedaan Pengaruh Latihan *Dumbell Forward raesi* dan *Cable single arm low fly*  
Terhadap Ketepatan Servis Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra  
Kelas VIII SMP Negeri 12 Kota Gorontalo

Oleh ERWIN B. BALO

Telah dipertahankan didepan dewan penguji

Hari/Tanggal : Selasa, 25 Juli 2017

Waktu : 08.00 - Selesai

### Penguji

1. Ruslan, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19780817 200501 1 003
2. Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd  
NIP. 19570902 198203 2 001
3. Drs. Ruskin, M.Pd  
NIP. 19571231 198603 1 026
4. Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19810615 200812 1 001

Gorontalo, Juli 2017

Dekan Fakultas Keguruan dan Kesehatan

  
**Dr. Hj. Lintje Boekoesoe, M.Kes**  
NIP. 19590110 198603 2 003

## ABSTRAK

Balo, Erwin B. 2016. Perbedaan Pengaruh Latihan *Dumbell Forward raesi* dan *Cable single arm low fly* Terhadap Ketepatan Servis Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 12 Kota Gorontalo. Skripsi, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Drs. Ruskin, M.Pd, dan Pembimbing II Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd.

Masalah dalam penelitian ini sebagai berikut : apakah terdapat perbedaan pengaruh Latihan *Dumbell Forward raesi* Dan Latihan *Cable single arm low fly* terhadap ketepatan servis bawah dalam permainan bola voli siswa putra kelas VIII SMP Negeri 12 Kota Gorontalo? Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Dumbell forward raise* Dan *Cable single arm low fly* terhadap ketepatan servis atas dalam permainan bola voli siswa putra kelas VIII SMP Negeri 12 Kota Gorontalo. Hipotesis penelitian ini adalah “Terdapat perbedaan pengaruh latihan *Dumbell Forward raesi* dan latihan *Cable single arm low fly* terhadap ketepatan servis bawah dalam permainan bola voli putra kelas VIII SMP Negeri 12 Kota Gorontalo”.

Berdasarkan hasil uji perbedaan di dapat bahwa adanya perbedaan dari kedua bentuk latihan tersebut hal ini dapat di lihat dari hasil uji perbedaan yang mana  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau  $-18,83 > 2.101$ . Dan latihan *cable single arm low fly* lebih baik dari pada latihan *dumbell forward raise* di lihat dari nilai  $t_{hitung}$  pada masing-masing kelompok.  $t_{hitung 2}$  adalah  $5 > t_{hitung 1}$  adalah  $-4,641$ . Hal ini sama halnya yang di kemukakan oleh O’Shea dalam bukunya Sajoto (1988:114) bahwa latihan beban hendaknya bersifat khusus, sesuai dengan sasaran yang akan di capai” . Meskipun kedua bentuk latihan ini sama-sama berpengaruh dalam meningkatkan ketepatan servis bawah dalam permainan bola voli namun latihan *cable single arm low fly* yang lebih baik dalam meningkatkan ketepatan servis bawah dalam permainan bola voli karena di lihat dari spesifik latihan dengan sasaran yang akan di capai latihan *cable single arm low fly* sangat sesuai sehingga latihan *cable single arm low fly* lebih memberikan kontribusi yang dalam meningkatkan ketepatan servis bawah dalam permainan bola voli.

Dari hasil penelitian di atas dapat di simpulkan bahwa latihan *dumbell forward raise* dan *cable single arm low fly* dalam meningkatkan ketepatan servis bawah dalam permainan bola voli sangat berpengaruh namun pengaruh lebih besar atau latihan yang lebih baik terdapat pada latihan *cable single arm low fly*.

**Kata Kunci : *Dumbell Forward Raise, Cable Single Arm Low Fly, Servis Bawah Bawah, Permainan Bola Voli.***

## ABSTRACT

Balo, Erwin B.. 2016. Differences Influence of Exercise Dumbell Forward raise and Cable single arm fly low Accuracy Of Service Down In Games Men's Volleyball Students of Class VIII SMP Negeri 12 Gorontalo. Thesis, Sports Coaching Education Program, Faculty of Sport and Health, State University of Gorontalo. Supervisor I Drs. Ruskin, M.Pd, and Advisor II Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd.

The problem in this study as follows: if there are differences in the effect of exercise Dumbell Forward raise And Exercise Cable single arm fly low to the accuracy of the service under the volleyball games male students of class VIII SMP Negeri 12 Kota Gorontalo? The purpose of the study was to determine differences in the effects of exercise Dumbell forward raise And Cable single arm fly low to the accuracy of the service on the men's volleyball games grade students of SMP Negeri 12 Gorontalo. The hypothesis of this study is "There are differences in the effects of exercise and exercise Dumbell Forward raise Cable single arm fly low to the accuracy of the service under dalam Games men's volleyball class VIII SMP Negeri 12 Gorontalo City".

Based on the differences in test results found that the difference between the two forms of the exercise of this case can be seen from the test results where the difference  $t_{count} > t_{list}$  or  $-18.83 > 2,101$ . And training arm of cable single low fly better than on exercise dumbbell forward raises in view of  $t_{count}$  in each group.  $T_{count 2}$  is  $5 > t_{count 1}$  is  $-4.641$ . Although both forms of exercise are equally influential in increasing the accuracy of the service under the volleyball game but practice cable single arm low fly better in improving the accuracy of the service under the volleyball games because in view of the specific exercises with targets to be achieved workout fly low single cable arm is to be good practice single cable arm fly low over contribute in improving the accuracy of the service down in a game of volleyball.

From the above results it can be concluded that the exercise dumbbell forward arm raise and cable single low fly in improving the accuracy of the service under the volleyball games are very influential, but the effect is greater or better training exercises contained in the cable arm single low fly.

**Keywords: Forward Raise Dumbbell, Cable Single Fly Low Arm, Service Down, Game Volleyball.**



## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*“ Allah akan meninggikan derajat orang-orang yang beriman diantara kamu dan orang-orang yang memiliki ilmu pengetahuan “*

**(QS. Al-Mujadillah:11)**

*“ Sukses adalah kepastian. seperti halnya sukses, skripsipun membutuhkan suatu proses. Skripsi itu bukan tentang siapa yang cepat atau siapa yang lambat melainkan tentang niat dan perjuangan kita yang mengorbankan banyak kenyamanan untuk melawan rasa malas. Percayalah, pada akhirnya skripsi pasti berlalu jika kita segera melalui dan segera pula mengakhirinya.”*

**(Erwin B.Balo)**

### **Kupersembahkan Kepada:**

*“ Ayah dan ibu tercinta, **Budiarjo R.Balo** dan **Karsum H.Daimalowa**. Sebagai darma baktiku atas jerih payah merekalah dalam mengasuh dan mendidik serta mendo'akan keberhasilanku. Ucapakanku terimakasih saja takan pernah cukup untuk membalas kebaikan orang tua karena itu terimalah bersembahkan bakti dan cintaku untuk kalian ayah dan ibuku.”*

*“Adikku tersayang **Elin B.Balo** dan **Emil B.Balo** yang senantiasa menjadi penyemangat serta selalu mendo'akan keberhasilan dan menemaniku dalam suka maupun duka datang menghampiri.”*

*“Yang terkasih **Laila A.Ma'ruf S.Kep** yang senantiasa menjadi penyemangat, motivasi inspirasi selalu setia menemaniku dalam suka maupun duka datang melanda dan tiada henti memberikan do'anya untukku.”*

**ALMAMATER TERCINTAKU**

**TEMPATKU MENIMBAH ILMU DAN PENGETAHUAN**

**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

**2017**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala nikmat dan rahmat yang dilimpahkan. Sehingga penulis memperoleh kekuatan serta kesehatan untuk menyelesaikan penulisan penelitian tindakan kelas ini dengan baik dan tepat pada waktunya.

Penyusunan penelitian ini sebagai realisasi tri dharma perguruan tinggi khususnya dalam bidang penelitian, penelitian merupakan syarat untuk menyelesaikan program studi strata satu (S-1) Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo.

Ucapan terima kasih penulis khususkan kepada Pembimbing I Ruskin, M.Pd, dan Pembimbing II Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd, yang senantiasa selalu membimbing penulis hingga menyelesaikan studi.

Dalam penyusunan tugas akhir ini, peneliti banyak mendapat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, sehingga peneliti pada kesempatan ini menyampaikan terima kasih :

1. Prof. Dr. H. Syamsu Qamar Badu, M.Pd selaku rektor Universitas Negeri Gorontalo yang memberikan kesempatan untuk menimba ilmu di Perguruan Tinggi,
2. Prof. Dr. Ir. Mahludin H. Baruadi, M.P, selaku Wakil Rektor I, Supardi Nani, S.E, M.Si, selaku Wakil Rektor II, Dr. Fence M. Wantu, SH.MH, selaku Wakil Rektor III dan Prof. Dr. H. Hasanudin Fatsah, M.Hum selaku Wakil Rektor IV Universitas Negeri Gorontalo.
3. Dr. Ha. Lintje Boekoesoe, M.Kes selaku Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
4. Risna Podungge, S.Pd, M.Pd, selaku Wakil Dekan I, Dr. Zuhriana Yusuf, M.Kes, selaku Wakil Dekan II dan Ruslan, S.Pd, M.Pd selaku Wakil Dekan III Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo
5. Syarif Hidayat, S.Pd.Kor, M.Or, dan Edy Dharma Putera Duhe, S.Pd, M.Pd selaku ketua jurusan dan Sekertaris Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga.



6. Bapak/Ibu dosen, dan pegawai dalam lingkungan Universitas Negeri  
Gorontalo,

Akhirnya semoga penelitian ini dapat berguna bagi kita semua, khususnya  
dalam proses pembelajaran pendidikan keolahragaan.

Gorontalo, Juni 2016

Peneliti

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	i
<b>LOGO UNG</b> .....	ii
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENYATAAN KEASLIAN TULISAN</b> .....	iv
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>ABSTRACT</b> .....	vii
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Rumusan Masalah.....	3
1.4 Tujuan Penelitian .....	3
1.5 Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II KAJIAN TEORITIS DAN HIPOTESIS</b> .....	5
2.1 Hakikat Permainan Bola Voli .....	5
2.2 Macam-Macam Servis Dalam Permainan Bola Voli .....	9
2.3 Hakikat Servis Bawah .....	10
2.4 Komponen-Komponen Kondisi Fisik .....	12
2.5 Hakikat Latihan .....	14
2.6 Prinsip-Prinsip Latihan.....	14
2.7 Hakikat Kekuatan Otot Lengan.....	16
2.8 Hakikat Ketepatan.....	20

2.8.1	Manfaat Ketepatan .....	22
2.8.2	Tujuan Ketepatan .....	22
2.9	Hakikat Latihan <i>Dumbbell Forward Raise</i> .....	23
2.10	Hakikat Latihan <i>Cable Single Arm Low Fly</i> .....	26
2.11	Kajian Relevan .....	28
2.12	Kerangka Berpikir .....	28
2.13	Hipotesis Penelitian.....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>31</b>
3.1	Tempat Dan Waktu Lokasi .....	31
3.2	Desain Penelitian.....	31
3.3	Variabel Penelitian .....	31
3.4	Populasi dan Sampel .....	32
3.5	Instrumen Penelitian.....	33
3.6	Teknik pengumpulan Data .....	34
3.7	Teknik Analisis Data.....	35
3.8	Hipotesis Statistik.....	36
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>37</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	37
4.1.1	Analisis Dan Uji Statistik Hasil Penelitian Sebelum dan Sesudah Tindakan Kelompok Latihan <i>Dumbbell Forward Raise</i> (Variabel X <sub>1</sub> ).....	38
4.1.2	Analisis Dan Uji Statistik Hasil Penelitian Sebelum dan Sesudah Tindakan Kelompok Latihan <i>Cable Single Arm Low Fly</i> (Variabel X <sub>2</sub> ) .....	49
4.1.3	Analisis Dan Uji Statistik Perbedaan Pengaruh Latihan <i>Dumbbell Forward Raise</i> dan <i>Cable Single Arm Low Fly</i> Terhadap Peningkatan Ketepatan Servis Bawah Dalam Permainan Bola Voli .....	61

4.2 Pembahasan.....	64
4.2.1 Pembahasan tentang servis bawah dalam permainan bola voli dengan perlakuan latihan <i>Dumbbell Forward Raise</i> dan <i>Cable Single Arm Low Fly</i> .....	64
4.2.2 Perbedaan Latihan <i>Dumbbell Forward Raise</i> dan <i>Cable Single Arm Low Fly</i> terhadap peningkatan ketepatan servis bawah dalam permainan bola voli.....	66
<b>BAB V PENUTUP</b> .....	67
5.1 Kesimpulan .....	67
5.2 Saran .....	67

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

**CURRICULUM VITAE**

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1.	Data Hasil Penelitian Sebelum dan Setelah Tindakan ..... 37
Tabel 2.	Data hasil penelitian tes awal dan tes akhir Kelompok Latihan <i>Dumbell Forward Raise</i> (Variabel $X_1$ ) ..... 38
Tabel 3.	Tabel Frekuensi Tes Awal..... 38
Tabel 4.	Distribusi Frekuensi Skor Baku Variabel $X_{1,1}$ ..... 39
Tabel 5.	Frekuensi Yang Diharapkan (fe) Dari Hasil Pengamatan (fo) Untuk Variabel $X_{1,1}$ ..... 41
Tabel 6.	Tabel Frekuensi Tes Akhir ..... 42
Tabel 7.	Distribusi Frekuensi Skor Baku Variabel $X_{1,2}$ ..... 43
Tabel 8.	Frekuensi Yang Diharapkan (fe) Dari Hasil Pengamatan (fo) Untuk Variabel $X_2$ ..... 45
Tabel 9.	Nilai Varians..... 45
Tabel 10.	Uji Barlet ..... 46
Tabel 11.	Hasil Pre test dan Post Test Pada Kelompok Latihan <i>Dumbell Forward Raise</i> ..... 48
Tabel 12.	Data hasil penelitian tes awal dan tes akhir Kelompok Latihan <i>Cable single Arm Low Fly</i> (Variabel $X_2$ ) ..... 50
Tabel 13.	Tabel Frekuensi Tes Awal..... 50
Tabel 14.	Distribusi Frekuensi Skor Baku Variabel $X_{2,1}$ ..... 51
Tabel 15.	Frekuensi Yang Diharapkan (fe) Dari Hasil Pengamatan (fo) Untuk Variabel $X_{2,1}$ ..... 53
Tabel 16.	Frekuensi Tes Akhir ..... 54
Tabel 17.	Distribusi Frekuensi Skor Baku Variabel $X_{2,2}$ ..... 55
Tabel 18.	Frekuensi Yang Diharapkan (fe) Dari Hasil Pengamatan (fo) Untuk Variabel $X_{2,2}$ ..... 57
Tabel 19.	Nilai Varians..... 57
Tabel 20.	Uji Barlet ..... 58
Tabel 21.	Hasil Pre test dan Post Test Pada Kelompok Latihan <i>Cable Single Arm Low Fly</i> ..... 60

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gerakan servis tangan bawah.....	11
Gambar 2. servis mengapung tangan bawah.....	12
Gambar 3. Otot Lengan Atas .....	17
Gambar 4. Otot Lengan Bagian Bawah .....	18
Gambar 5. Pelaksanaan Latihan <i>Dumbell Forward Raise</i> .....	25
Gambar 6. Penggunaan <i>Cable single arm low fly</i> .....	27
Gambar 7. Lapangan Untuk Tes Servis .....	35
Gambar 8. Penerimaan Ha Variabel $X_1$ .....	49
Gambar 9. Penerimaan Ha Variabel $X_2$ .....	61
Gambar 10. Penerimaan Ha .....	63

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Program Latihan .....	70
Lampiran 2. Data Hasil Pre Tes Test Dan Post Test Ketepatan Servis Bawah Dalam Permainan Bola Voli Melalui Latihan <i>Dumbell Forward Raise Dan Cable Single Arm Low Fly</i> .....	85
Lampiran 3. Tabel Chi Kuadrat.....	86
Lampiran 4. Tabel Kurva Normal Presentase .....	87
Lampiran 5. Tabel Distribusi <i>Student's t</i> .....	89
Lampiran 6. Dokumentasi .....	90
Lampiran 7. Surat-Surat Penelitian .....	98