

**PENGARUH LATIHAN BERDISTRIBUSI MELALUI MODEL LATIHAN
DUMMBELL OVERHEAD EXTENSION TERHADAP KETERAMPILAN
PASSING ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA
SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 TELAGA**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada Jurusan Pendidikan
Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga Dan Kesehatan*

OLEH

ZULFIKAR LIMONU

NIM: 832 412 037



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

2017

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Zulfikar Limonu
Nim : 832412037
Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Berdistribusi melalui model latihan *Dumbell Overhead Extension* terhadap keterampilan passing atas dalam permainan bola voli Pada Siswa Putra Kelas VIII 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.

Gorontalo, Februari 2017




Zulfikar Limonu

832412037

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN BERDISTRIBUSI MELALUI MODEL LATIHAN
DUMBBELL OVERHEAD EXTENSION TERHADAP KETERAMPILAN
PASSING ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA
SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 TELAGA**

ZULFIKAR LIMONU

Nim. 832412037

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I

Pembimbing II


Drs. Ruskin, M.Pd

NIP. 19571231 198603 1 026


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

NIP. 19790403 200501 1 003

Gorontalo, Juli 2017

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga


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

NIP. 19790403 200501 1 003

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN BERDISTRIBUSI MELALUI MODEL LATIHAN
DUMBBELL OVERHEAD EXTENSION TERHADAP KETERAMPILAN
PASSING ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA
SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 TELAGA**

ZULFIKAR LIMONU

Nim. 832412037

Telah dipertahankan didepan dewan penguji

Hari/Tanggal : Senin, 17 Juli 2017

Waktu : 09.00 - Selesai

Penguji

1. **Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd**
NIP. 19740826 200312 1 002

1.....

2. **Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd**
NIP. 19810615 200812 1 001

2.....

3. **Drs. Ruskin, M.Pd**
NIP. 19571231 198603 1 026

3.....

4. **Syarif Hidayat, S.Pd.Kor, M.Or**
NIP. 19790403 200501 1 003

4.....

Gerontolo, Juli 2017

Mengesahui

Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan



Dr. H. Lantje Joekoesoe, M.Kes

NIP. 19590110 198603 2 003

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, Yang selalu memberikan petunjuk hidayah dan inayah-nya yang ia kehendaki. Berkat pertolongan serta petunjuknya pula sehingga penulis dapat menyelesaikan penulis skripsi ini, yang berjudul “*Pengaruh latihan berdistribusi melalui model latihan dumbell overhead extension terhadap keterampilan passing atas dalam bermain bola voli pada siswa putra kelas VII SMP N 1 TELAGA*”

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan akademik guna menempuh ujian sarjana dalam menyelesaikan program strata 1 pada jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) Universitas Negeri Gorontalo.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini mengalami hambatan-hambatan yang dihadapi dan ditemui, namun berkat Ridho Allah SWT serta usaha dan bimbingan yang diperoleh baik secara langsung maupun tidak langsung dari berbagai pihak terutama dosen pembimbing maka Alhamdulillah segala hambatan dan kesulitan dapat teratasi dengan baik.

Oleh karena itu dengan kerendahan hati serta keikhlasan yang tulus maka perkenankan penulis menyampaikan penghargaan serta ucapan terimah kasih kepada yang terhormat :

1. Kedua orang tua saya (Ayah Mansyur Limonu/ Ibu Ramlah Saman) yang selalu membantu baik secara moril maupun materil, serta selalu memberikan motifasi,dorongan dan Do'a yang tiada habisnya untuk menyelesaikan studi saya.
2. Prof. Dr. H. Syamsul Qamar Badu, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melenjutkan studi di Universitas Negeri Gorontalo

3. Prof. Dr.Ir Mahludin H. Baruadi, Edward Wolok, ST,MT, Dr.Fence Wantu,SH,MH, Prof. Dr H Hasanudin, Fatsah M. Hum selaku wakil rector I,II.III Dan IV Universitas Negeri Gorontalo.
4. Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes selaku dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan.
5. Risna Podungge, S.Pd, M.Pd selaku wakil dekan I fakultas Olahraga dan Kesehatan.
6. Dr. Zuhriana Yusuf, M.Kes, selaku wakil dekan II Fakultas Olahraga Dan Kesehatan.
7. Ruslan, S.Pd, M.Pd selaku wakil dekan III Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
8. Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or selaku ketua jurusan Pendidikan Olahraga.
9. Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd selaku sekretaris jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
10. Pembibing I Drs Ruskin, M.Pd Dan Pembibing II Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or yang telah banyak memberikan saran dan motivasi
11. Seluruh staf dosen dan tata usaha Pendidikan Olahraga yang telah memberikan masukan selama penulis mengikuti perkuliahan
12. Kepala sekolah SMP NEGERI 1 TELAGA Kab.Gorontalo Oca Polontalo dan guru mitra Bapak Junus Adam, S.Pd serta adik-adik putra kelas VII yang telah membantu penulis melakukan penelitian.
13. Seluruh guru dan staf tata usaha yang ada dilingkungan SMP N 1 TELAGA Kab. Gorontalo . Terimah kasih atas bantuan sarana dan prasarana.
14. Sahabat- sahabat saya seperjuangan angkatan 2012 Jurusan pendidikan Olahraga yang selalu memberikan dorongan motivasi yang baik.
15. Komunitas New Generation Creatif Isimu yang selalu memberikan kritik dan saran motivasi dalam menyelesaikan skripsi.

16. Yang spesial buat Adik saya Anisa Cristiani Limonu terima kasih atas doa dan dorongannya

17. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam menyelesaikan studiku.

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, 26 februari 2017

Penulis

ABSTRAK

Zulfikar Limonu, Nim 832 412 037. 2017. *Pengaruh latihan berdistribusi melalui model latihan dumbell overhead extension terhadap keterampilan passing atas dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga*. Skripsi, jurusan pendidikan kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I bapak Drs. Ruskin, M.Pd dan pembimbing II bapak Syarif Hidayat, S.PdKor, M.Or.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara ilmiah tentang pengaruh latihan *berdistribusi dumbell overhead extension* terhadap peningkatan keterampilan *passing atas* dalam cabang olahraga bola voli pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga.

Hipotesa penelitian ini yaitu terdapat *pengaruh latihan berdistribusi melalui model latihan dumbell overhead extension* terhadap keterampilan *passing atas*. Metode yang di gunakan adalah metode eksperimen, dengan memberikan perlakuan latihan lawan pasif 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 atas*.

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} . Oleh karena itu t_{hitung} 6.18 lebih besar dari $t_{tabel}(1.729)$, maka hasil analisis menunjukkan tolak H_0 yang berarti terima H_a atau terima hipotesis penelitian.

Dengan demikian kesimpulan analisa adalah terdapat pengaruh latihan *berdistribusi dumbell overhead extension* terhadap keterampilan *passing atas* dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga.

ABSTRACT

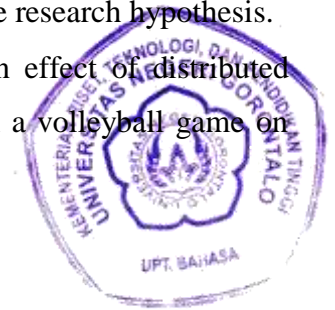
Zulfikar Limonu, Nim 832 412 037. 2017. The effect of exercise is distributed through dumbbell overhead extension model of upper passing skills in volleyball game on grade VIII students of SMP Negeri 1 Telaga. Thesis, majoring in Sport coaching, Faculty of Sport and Health, State University of Gorontalo. My supervisor Drs. Ruskin, M.Pd and mentor II of Mr. Syarif Hidayat, S.PdKor, M.Or.

The purpose of this research is to test scientifically about the effect of distributed dumbbell overhead extension training on the improvement of passing skills in volleyball on the students of grade VIII SMP Negeri 1 Telaga.

The hypothesis of this research is that there is influence of distributed exercise through dumbbell overhead extension training model on upper passing skill. The method used is experimental method, by giving treatment of passive opponent and programmed for 18 meetings with frequency 4 times a week, this research design using research design of 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 using the top passing test.

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 titung bigger than Ttable. Therefore tcal 6.18 is bigger than ttable (1.729), then the result of analysis indicates reject H_0 which means accept H_a or accept the research hypothesis.

Thus the conclusion of the analysis is that there is an effect of distributed dumbbell overhead extension training on upper passing skills in a volleyball game on grade VIII students of SMP Negeri 1 Telaga.



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

- ❖ Bahwa tiada yang orang dapatkan kecuali yang ia usahakan. Dan bahwa usahanya akan kelihatan nantinya. (Q.S. An Najm ayat 39-40)
- ❖ Perjuangan seseorang baru ada artinya, jika lebih dahulu memulai pada dirinya sendiri. (Robert Browing)
- ❖ *" Kesuksesan hanya dapat diraih dengan segala upaya dan usaha yang disertai dengan doa karena sesungguhnya nasib seseorang manusia tidak akan berubah dengan sendirinya tanpa berusaha."* (zulfikar limonu)

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan sebagai dharma bakti kepada orang tuaku dalam dekapan cinta dan kasih sayangmu dalam naungan dosa melalui goresan pena.

Kuwujudkan dalam karya nyata penuh asa ini untukmu Ayah (Mansyur Limonu) dan ibuku (Ramlah Saman) tercinta yang telah mengasuh, membina, dan berkorban dengan penuh keikhlasan membiayaiku serta senantiasa mendoakan keselamatan dan kesuksesan studiku.

TERIMAH KASIH

ALMAMATERKU TERCINTA TEMPAT AKU MENIMBA ILMU DAN SEGUDANG PENGALAMAN

UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO

2017

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
ABSTRACT	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Rumusan Masalah.....	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Manfaat Hasil Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	7
2.1 Kajian Teoritik.....	7
2.1.1 Hakikat Permainan Bola Voli.....	7
2.1.2 Hakikat Passing Atas Bola Voli.....	12
2.1.3 Hakikat Latihan.....	15
2.1.4 Hakikat Latihan Berdistribusi.....	17
2.1.5 Hakikat Latihan Dumbell Overhead Extension.....	18
2.1.6 Analisis Gerak Dasar Pasing Atas.....	20
2.1.7 Hakikat Keterampilan.....	20

2.1.8	Hakikat Ketepatan.....	22
2.2	Kerangka Berpikir.....	22
2.3	Hipotesis	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....		23
3.1	Tempat dan Waktu.....	23
3.2	Desain Penelitian.....	23
3.3	Variabel Penelitian.....	24
3.4	Devinisi Oprasional variable.....	24
3.5	Populasi dan Sampel.....	25
3.5.1	Populasi.....	25
3.5.2	Sampel	25
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	26
3.7	Teknik Analisis Data.....	27
3.8	Rumus Hipotesis Statistik.....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		31
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian.....	31
4.1.1	Analisis Uji statistik deskriptif.....	31
4.2	Pengujian Persyaratan Analisis	38
4.2.1	Pengujian Normalitas Data	38
4.2.2	Pengujian Homogenitas Varians	40
4.3	Pengujian Hipotesis	40
4.4	Pembahasan	43
BAB V PENUTUP.....		45
5.1	Simpulan.....	45
5.2	Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA.....		47
LAMPIRAN		49

DAFTAR TABEL

Tabel I	Desain Penelitian.....	23
Tabel II	Sajian data hasil pre test dan postest.....	32
Tabel III	Distribusi Frekuensi Tes Awal dan Tes Akhir.....	33
Tabel IV	Daftar Perhitungan Varians dan Standar deviasi Pretest.....	35
Tabel V	Daftar Perhitungan Varians dan Standar deviasi Posttest.....	37
Tabel VI	Uji Normalitas Data.....	39
Tabel VII	Tabel Menentukan X_d dan X^2_d	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Bola Voli.....	8
Gambar 2	Net Bola Voli.....	9
Gambar 3	Lapangan Bola Voli.....	10
Gambar 4	Tahap Persiapan Passing Atas.....	15
Gambar 5	Latihan Dumbbell Overhead Extension.....	19
Gambar 6	Tes Passing Bola Voli.....	27
Gambar 7	Histogram data hasil penelitian.....	33
Gambar 8	Kurva Penerimaan dan Penolakan Hipotesis (X_1 dan X_2).....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Ijin Meneliti dari FIKK-UNG
Lampiran 2	Surat Rekomendasi dari DIKNAS
Lampiran 3	SK Pembibimbingan
Lampiran 4	Surat Keterangan telah selesai melaksanakan penelitian.....
Lampiran 5	Hasil Penelitian.....
Lampiran 6	Tabel Uji Lilliefors
Lampiran 7	Table Normalitas Data
Lampiran 8	Tabel Distribusi F
Lampiran 9	Tabel uji t
Lampiran 10	Data Hasil Pre test
Lampiran 11	Data Hasil Post test
Lampiran 12	Program Pelatihan.....
Lampiran 13	Dokumentasi Penelitian.....
Lampiran 14	Curriculum Vitae.....