

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *DUMBELL CURL* DAN *FRONT RAISES* TERHADAP KEMAMPUAN MELAKUKAN SERVIS BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI SISWA KELAS VIII PUTRA SMP NEGERI 1 TAPA KABUPATEN BONE BOLANGO

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan untuk Memperoleh Gelar Sarjana pada Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Oleh

**YOPIN ATUNA
NIM. 832 411 001**



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

2017

SURAT PERNYATAAN

Nama : YOPIN ATUNA
Tempat Tanggal Lahir : Gorontalo, 10-10-1992
NIM : 832411011
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Judul Skripsi : **“PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN
DUMBELL CURL DAN FRONT RAISES
TERHADAP KEMAMPUAN MELAKUKAN
SERVICE BAWAH PADA PERMAINAN BOLA
VOLI SISWA KELAS VIII PUTRA SMP
NEGERI 1 TAPA KABUPATEN BONE
BOLANGO”**

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengikuti ujian Skripsi pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan 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 norma, kaidah, dan etika penulisan karya ilmiah dalam buku pedoman penulisan karya ilmiah Universitas Negeri Gorontalo.

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

Gorontalo, Agustus 2017

Yopin Atuna

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

"Perbedaan Pengaruh Latihan *Dumbell Curl* dan *Front Raises* Terhadap Kemampuan Melakukan Service Bawah Pada Permainan Bola Voli Siswa Kelas VIII Putra SMP Negeri 1 Tapa Kabupaten Bone Bolango"

OLEH

NAMA : YOPIN ATUNA

NIM : 832 411011

Telah Diperiksa dan Disetujui Untuk Diuji

PEMBIMBING I

PEMBIMBING II

Marsa Lie Tumbal S.Pd M.Pd
NIP. 19760423 200501 1 015

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

Ketua Jurusan



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

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul : **“Perbedaan Pengaruh Latihan *Dumbell Curl* dan *Front Raises* Terhadap Kemampuan Melakukan Service Bawah Pada Permainan Bola Voli Siswa Kelas VIII Putra SMP Negeri 1 Tapa Kabupaten Bone Bolango”**

Oleh

YOPIN ATUNA
NIM : 832411011

Telah Memenuhi Syarat Dan Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji :

Hari / Tanggal : Jumat / 18 - Agustus - 2017
Waktu : 10.00 Wita

| NAMA | TANDA TANGAN | TANGGAL |
|---|--|---------|
| 1. <u>Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd.</u> NIP. 19740826 200312 1 002 |  | (.....) |
| 2. <u>Svarif Hidayat, S.Pd, Kor, Mor</u> NIP. 19790403 200501 1 003 |  | (.....) |
| 3. <u>Marsa Lie Tumbal, M.Pd</u> NIP. 19760423 200501 1 015 |  | (.....) |
| 4. <u>Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M. Pd</u> NIP. 19810615 200812 1 001 |  | (.....) |

Mengetahui
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo



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

ABSTRAK

YOPIN ATUNA. NIM: 832411011, 2017 “Perbedaan Pengaruh Latihan Dumbell Curl Dan Front Raises Terhadap Kemampuan Melakukan Service Bawah Pada Permainan Bola Voli Siswa Kelas VIII Putra SMP Negeri 1 Tapa Kabupaten Bone Bolango”

Skripsi, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Marsal Lie Tumbal, M.Pd dan Pembimbing II Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui seberapa besar Perbedaan pengaruh latihan *dumbell curl* dan *front raises* terhadap kemampuan melakukan service bawah pada permainan bola volly siswa kelas viii putra smp negeri 1 tapa Kabupaten Bone Bolango, penelitian ini dilaksanakan dengan mengambil sampel sebanyak 30 siswa kelas dua. Hasil penelitian ini menunjukkan tidak terdapat Perbedaan pengaruh latihan *dumbell curl* dan *front raises* terhadap kemampuan melakukan service bawah pada permainan bola volly siswa sehingga dapat disimpulkan data hasil penelitian ini memiliki varians yang homogenitas.

Hasil penelitian untuk pengaruh dari latihan X_1 dan X_2 terhadap peningkatan Service Bawah menunjukkan adanya pengaruh dari kedua bentuk latihan tersebut untuk meningkatkan kekuatan Service Bawah hal ini dapat di lihat $t_{hitung} >$ dari t_{tabel} atau hasil pengujian t_{hitung} sebesar $16 > t_{tabel}$ sebesar 1.761 untuk latihan X_1 , untuk latihan X_2 sama halnya dengan latihan X_1 menunjukkan adanya pengaruh dengan hasil pengujian t_{hitung} sebesar $9.4 > t_{table}$ sebesar 1.761. Dan pengujian apakah kedua latihan ini mempunyai perbedaan dalam meningkatkan Service Bawah dapat di lihat dari hasil menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan hal ini di karenakan hasil dari t_{hitung} sebesar $0.06 \leq t_{tabel}$ sebesar 2.048.

Kata Kunci : *Dumbell Curl, Front Raises, dan Service bawah*

ABSTRACT

YOPIN ATUNA. NIM: 832411011, 2017 "Differences In The Influence Of Dumbell Curl And Front Raises Training On The Ability To Perform Service Down On The Game Volleyball Student Grade VIII Son SMP Country 1 Tapa Bone Bolango District"

Thesis, Sport Science Education Program, Department of Sport Coaching Education, Faculty of Sport And Health, State University of Gorontalo. My Tutor Marsal Lie Tumbal, M.Pd and Pembimbing II Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd

This research intends to find out how big the difference of influence of dumbell curl and front raises training on the ability to perform service down on the game volly ball student of viii son of smp country 1 tapa bonebolango district, this research is conducted by taking sample as much as 30 second graders. The results of this study showed there is no difference in the effect of dumbell curl and front raises training on the ability to perform service down on the game volly students so that it can be concluded the data of this study have a homogeneous variance.

The results of the research for the effect of the exercise X1 and X2 on the increase of Service Bottom showed the influence of both forms of exercise to improve the strength of Service Under this matter can be seen tcount> from ttable or t test result of 16> ttable of 1.761 for exercise X1, for X2 exercise as well as exercise X1 showed an influence with the test results tcount 9.4> ttable of 1.761. And testing whether these two exercises have differences in improving Service Bottom can be seen from the results show that there is no difference of this in because the result of tcount of 0.06 ≤ ttable of 2.048.

Keywords: dumbell curl, front raises, and Service down



Motto Dan Persembahan

"MOTTO:

"Sesali Masa Lalu Karena Ada Kekecewaan dan kesalahan-kesalahan, tetapi jadikan penyesalan itu sebagai senjata untuk masa depan agar tidak akan terjadi lagi kesalahan yang sama"

(Yopin Atuna)

Puji syukur kepada ALLAH SWT atas segala rahmat dan ridhanya yang telah memberikan kekuatan kesehatan dan kesabaran yang tak kunjung henti untuk saya dalam menyelesaikan skripsi ini dengan selesai. Ucapan terima kasih bnyak kepada ayahku tercinta Alm. Sumijo Atuna dan ibuku tercinta Sapia Sadede dan ke dua kakakku Sorpin Atuna, Alm. Sartinn Atuna, dan adikku, Yopan Atuna, serta keluarga semua atas nasehat, motivasi, semangat, doa dan pengorbanan kalian yang tak kunjung pudar dari sejak awal hingga sekarang. Sesungguhnya diri ini tidak akan mampu menjadi seperti sekarang ini tanpa adanya perhatian dari kalian semua, dan saya sangat ingin melihat kalian bangga dengan apa yang saya capai saat ini....

Terima kasih yang tak terhingga untuk teman-teman angkatanku yang selalu membantu, berbagi keceriaan, dan melewati setiap suka duka selama kuliah. Tiada hari yang indah tanpa kalian semua.

Buat seseorang yang selalu tulus memberikan motivasi, semangat dorongan dan rasa cinta kasihnya yang tak kunjung putus dari sejak awal sampai dengan sekarang saya ucapkan terima kasih banyak.

**ALMAMATERKU TERCINTA
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
2017**

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat 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 Kepelatihan Olahraga, 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. Syamsu Qamar Badu, M.Pd sebagai Rektor Universitas Negeri Gorontalo.
2. Prof. Dr. Mahluwudin Baruwadi, M.P, Supardi Nani, SE, M.Si, Dr. Fance 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 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 Marsal Lie Tumbal S.Pd M.Pd dan Pembimbing II Edy Dharma Putra 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. Ali Kundju, S.Pd Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Tapa
11. Akbar Padja, S.Pd selaku Guru Penjaskes SMP Negeri 1 Tapa
12. Rekan-rekan mahasiswa jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Angkatan 2011 yang seperjuangan 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.

14. Terima kasih yang tak terhingga kepada kedua orang tua, (Ayah) Alm. Sumijo Atuna dan ibuku tercinta Sapia Sadede dan ke dua kakakku Sorpin Atuna, Alm. Sartinn Atuna, dan adikku, Yopan Atuna yang senantiasa menjadi motivasi sekaligus pendukung saya dalam proses studi saya.

Tak ada ilmu yang sempurna, selain milik Allah SWT, manfaat apapun yang terdapat dalam skripsi ini, penulis yakin semuanya dari Allah SWT melalui perantara manusia dan semua kekurangan yang terdapat di skripsi ini, itu karena keterbatasan penulis dalam kapasitas sebagai manusia yang tak sempurna. Akhirnya, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi mereka yang berkecimpung dalam dunia olahraga khususnya cabang olahraga bola voli.

Gorontalo, Agustus 2017

Yopin Atuna

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| LEMBAR SAMPUL | i |
| SURAT PERNYATAAN | ii |
| LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING | iii |
| LEMBAR PENGESAHAN | iv |
| ABSTRAK | v |
| ABSTRACT | vi |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN | vii |
| KATA PENGANTAR | viii |
| DAFTAR ISI | xi |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR GAMBAR | xiv |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang Masalah | 1 |
| 1.2 Identifikasi Masalah..... | 3 |
| 1.3 Perumusan Masalah | 4 |
| 1.4 Tujuan Penelitian..... | 4 |
| 1.5 Manfaat Penelitian | 4 |
| | |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS | 5 |
| 2.1 Deskripsi Teori | 5 |
| 2.1.1 Hakikat Permainan Bola Voli | 5 |
| 2.1.2 Teknik-teknik dalam Permainan Bola Voli | 7 |
| 2.2 Macam-macam Servis dalam Permainan Bola Voli..... | 11 |
| 2.3 Hakikat Servis Bawah..... | 13 |
| 2.4 Komponen-Komponen Kondisi Fisik | 16 |
| 2.5 Hakikat Latihan | 18 |
| 2.6 Prinsip-prinsip Latihan..... | 20 |
| 2.7 Hakikat Kekuatan Otot Lengan | 22 |
| 2.8 Hakikat Latihan <i>Dumbel Curl</i> | 24 |

| | |
|--|----|
| 2.9 Anatomi Otot Lengan yang dilatih menggunakan <i>Dumbel Curl</i> | 27 |
| 2.9.1 Tujuan Latihan <i>Dumbel Curl</i> | 28 |
| 2.9.2 Hakikat Kekuatan | 28 |
| 2.9.3 Latihan Kekuatan (<i>Strenght</i>) | 29 |
| 2.9.4 Latihan Mengangkat <i>Dumbel</i> | 30 |
| 2.9.5 Hakikat Model Latihan <i>Front Raises</i> | 30 |
| 2.10 Kerangka Berpikir | 34 |
| 2.11 Hipotesis Penelitian | 34 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | 35 |
| 3.1 Metode Penelitian | 35 |
| 3.2 Desain Penelitian | 35 |
| 3.3 Definisi Operasional Variabel | 35 |
| 3.4 Tempat dan Waktu Penelitian | 36 |
| 3.5 Populasi dan Sampel | 36 |
| 3.6 Instrumen Penelitian | 37 |
| 3.7 Teknik Pengumpulan Data | 38 |
| 3.8 Teknik Analisis Data | 39 |
| 3.9 Hipotesis Statistik | 41 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | 43 |
| 4.1 Hasil Penelitian..... | 43 |
| 4.2 Pembahasan | 73 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 75 |
| 5.1 Kesimpulan | 75 |
| 5.2 Saran | 75 |
| DAFTAR PUSTAKA | 77 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN | |
| CURRICULUM VITAE | |

DAFTAR TABEL

| | | |
|----------|---|----|
| Tabel 1 | Data Hasil Penelitian Tes Awal dan Tes Akhir Service Bawah untuk Kelompok | 43 |
| Tabel 2 | Distribusi Frekuensi Tes Awal Kekuatan Service Bawah untuk Latihan X_1 | 44 |
| Tabel 3 | Perhitungan Standar Deviasi dan Varians Service Bawah (X_1)... | 46 |
| Tabel 4 | Perhitungan Uji Normalitas Data Tes Awal Kelompok X_1 | 47 |
| Tabel 5 | Distribusi Frekuensi Tes Akhir Service Bawah untuk Latihan X_1 | 48 |
| Tabel 6 | Perhitungan Standar Deviasi dan Varians Service Bawah Kelompok (X_1^2) | 50 |
| Tabel 7 | Perhitungan Uji Normalitas Data Tes Akhir Kelompok X_1 | 52 |
| Tabel 8 | Perhitungan Uji Statistik dari Latihan X_1 Terhadap Peningkatan Service Bawah | 54 |
| Tabel 9 | Data Hasil Penelitian Tes Awal dan Tes Akhir Service Bawah Untuk Kelompok X_2 | 56 |
| Tabel 10 | Distribusi Frekuensi Tes Awal Service Bawah untuk Kelompok X_2 | 57 |
| Tabel 11 | Perhitungan Standar Deviasi dan Varians Service Bawah untuk Kelompok X_2 | 59 |
| Tabel 12 | Perhitungan Uji Normalitas Data Tes Awal Service Bawah Untuk Kelompok X_2 | 60 |
| Tabel 13 | Distribusi Frekuensi Tes Akhir Service Bawah untuk Kelompok X_2 | 61 |
| Tabel 14 | Perhitungan Standar Deviasi dan Varians Service Bawah Kelompok X_2 | 63 |
| Tabel 15 | Perhitungan Uji Normalitas Data Tes Akhir Service Bawah Kelompok (X_2^2) | 65 |
| Tabel 16 | Perhitungan Uji Statistik Dari Latihan X_2 terhadap Peningkatan Service Bawah | 67 |

DAFTAR GAMBAR

| | | |
|-----------|--|----|
| Gambar 1 | Gerakan Servis Tangan Bawah | 15 |
| Gambar 2 | Latihan <i>Dumbel Curl</i> | 27 |
| Gambar 3 | Lapangan untuk Tes Servis | 39 |
| Gambar 4 | Histogram Data Tes Awal Service Bawah untuk Latihan X_1 .. | 44 |
| Gambar 5 | Histogram Data Tes Akhir Kekuatan Service Bawah untuk Latihan X_1 | 49 |
| Gambar 6 | Penerimaan H_0 | 56 |
| Gambar 7 | Histogram Data Tes Awal Service Bawah untuk Kelompok X_2 | 57 |
| Gambar 8 | Histogram Data Tes Akhir Service Bawah untuk Kelompok X_2 | 62 |
| Gambar 9 | Gambar Penerimaan H_0 | 69 |
| Gambar 10 | Gambar Penerimaan H_a | 72 |