

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *DUMBBELL CONCENCRATION*
CURL DAN *DUMBEL FORNT RAISE* TERHADAP KETEPATAN
SERVICE BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI
SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 TELAGA**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo*

Oleh :

ZULMAHRI UMAR

832411095



**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
2017**

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Zulmahri Umar

Nim : 832 411 095

Judul Skripsi : Perbedaan pengaruh latihan *dumbbell concncration curl* dan *dumbel fornt raise* terhadap ketepatan service bawah pada permainan bola voli siswa kelas VII 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



Zulmahri Umar
832 411 095

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *DUMBBELL CONCENCRATION*
CURL DAN *DUMBEL FORNT RAISE* TERHADAP KETEPATAN
SERVICE BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI
SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 TELAGA**

Oleh :

Zulmahri Umar

832411095

Telah diperiksa dan disetujui untuk mengikuti ujian skripsi

PEMBIMBING I



Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd
NIP: 19570902 198203 2 001

PEMBIMBING II



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

Gorontalo, Februari 2017

Mengetahui

**Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga
Universitas Negeri Gorontalo**



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

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN DUMBBELL CONCENTRATION
CURL DAN DUMBEL FRONT RAISE TERHADAP KETEPATAN SERVICE
BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI SISWA KELAS VII SMP
NEGERI 1 TELAGA





ZULMAHRI UMAR

832411095

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji

Hari/Tanggal:

Pukul : 08.00 WITA s/d Selesai
Dewan Penguji

Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd</u> Nip. 19771120 200312 1 003	1. 	(.....)
2. <u>Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd</u> Nip. 19810615 200812 1 001	2. 	(.....)
3. <u>Dra Hj. Nurhavati Liputo, M.Pd</u> Nip: 19570902 198203 2 001	3. 	(.....)
4. <u>Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd</u> Nip. 19760423 200501 1 015	4. 	(.....)

Mengetahui
Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan


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

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. (Q.S Al-Insyirah 6-7)

"Belajarlah dan carilah ilmu dan kemampun sebanyak mungkin. Ilmu dan kemampuan akan mengantarkan anda menuju barisan depan manusia-manusia terbaik".

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.

Almamaterku Tercinta

Tempat Aku Menimba Ilmu

Universitas Negeri Gorontalo

ABSTRAK

Zulmahri Umar, Nim. 832411095. 2017 “Perbedaan Pengaruh latihan dumbbell concentrations curl dan dumbbell front rise terhadap ketepatan servis bawah dalam permainan bola voli pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Telaga. Skripsi bimbingan Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd dan Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd. Penelitian ini didasarkan pada kenyataan bahwa pada umumnya hasil servis bawah Pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Telaga masih sangat rendah atau belum mencapai hasil yang maksimal. Penelitian ini merupakan penelitian eksperiment.

Tujuan penelitian ini adalah untuk membedakan secara ilmiah tentang Perbedaan Pengaruh latihan dumbbell concentrations curl dan dumbbell front rise terhadap ketepatan servis bawah dalam permainan bola voli pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Telaga. Hipotesa dalam penelitian ini : Terdapat Perbedaan Pengaruh latihan dumbbell concentrations curl dan dumbbell front rise terhadap ketepatan servis bawah dalam permainan bola voli pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Telaga

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen, dengan memberikan perlakuan latihan *dumbbell front rise* dan *dumbbell contrentation curl* dan terprogram selama 2 bulan dengan frekuensi latihan tiga kali seminggu. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah two group pre test, post test desing, dengan sampel dibagi dalam dua kelompok sebanyak 20 orang siswa kelas VII. Kemudian latihan diberikan selama dua bulan dan diambil tes akhir dengan menggunakan tes servis bawah.

Teknik analisa data adalah dengan menggunakan rumus Uji t pada taraf signifikan $\alpha=0,05$ dalam analisa data pengujian hipotesa, diperoleh t_{tabel} senilai 1.83 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} (2.14) lebih besar dari $t_{tabel}(1.83)$, maka hasil analisis menunjukkan tolak H_0 yang berarti terima H_a atau terima hipotesis penelitian. Atau terdapat Perbedaan Pengaruh latihan dumbbell concentrations curl dan dumbbell front rise terhadap ketepatan servis bawah dalam permainan bola voli pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Telaga

Kata kunci : latihan dumbbell concentrations curl dan dumbbell front rise . ketepatan servis.bawah.bola voli

ABSTRACT

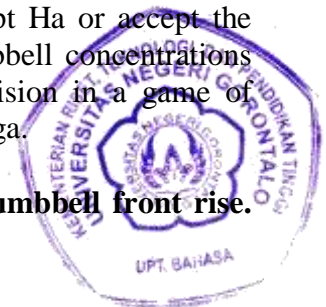
Zulmahri Umar, Nim. 832411095. 2017 "Differences Influence of dumbbell concentrations curl and dumbbell front rise exercises to lower service precision in a volleyball game in grade VII students of SMP Negeri 1 Telaga. Thesis guidance Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd and Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd. This research is based on the fact that in general the results of lower service In the seventh grade students of SMP Negeri 1 Telaga is still very low or has not achieved maximum results. This research is an experiment research.

The purpose of this study was to distinguish scientifically about the Difference Effect of dumbbell concentrations curl training and dumbbell front rise to the downward service precision in the game of volleyball in the seventh grade students of SMP Negeri 1 Telaga. Hypotheses in this study: Differences Effect of dumbbell concentrations curl and dumbbell front rise exercises on the precision of lower serve in volleyball at grade VII students of SMP Negeri 1 Telaga

The research method used is experimental method, by giving dumbbell front rise and dumbbell contrentation curl training and programmed for 2 months with training frequency three times a week. The research design used in this research is two group pre test, post test desing, with sample divided into two groups as many as 20 students of class VII. Then the exercise is given for two months and taken the final test using the bottom service test.

Technique of data analysis is by using t test formula at significant level $\alpha = 0,05$ in hypothesis test data analysis, obtained tabel equal to 1.83 according to testing criterion that accept H_0 if tcount equal to or less than ttabel.sedangkan reject H_0 if titung bigger than ttable. Therefore tcount (2.14) is greater than ttable (1.83), then the result of analysis indicates reject H_0 which means accept H_a or accept the research hypothesis. Or there is a Difference Effect of dumbbell concentrations curl training and dumbbell front rise to lower service precision in a game of volleyball in the seventh grade students of SMP Negeri 1 Telaga.

Keywords: training dumbbell concentrations curl and dumbbell front rise. accuracy of servis.bawah volleyball



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 Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan, 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 Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
6. Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd, selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.

7. Pembimbing I Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd dan Pembimbing II Marsa Lie Tumbal, 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 Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo yang telah memberikan penulis dengan berbagai ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Ibu Oca Polontalo, S.Pd selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Telaga, Kab. Gorontalo.
11. Bapak Junus Adam, S.Pd selaku Guru Penjaskes SMP Negeri 1 Telaga, Kab. Gorontalo.
12. Rekan-rekan Mahasiswa Jurusan Pendidikan Keolahragaan angkatan 2011 yang sepejuangan dalam menuntut ilmu di Jurusan Pendidikan Keolahragaan, 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, 17 Februari 2017

Penulis

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 :

14. Prof. Dr. H. Syamsul Qamar Badu, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo.
15. Wakil Rektor I, II, III, dan IV Universitas Negeri Gorontalo.
16. Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo.
17. 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.
18. Syarif Hidayat, S.PdKor, M.Or selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
19. Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd, selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.

20. Pembimbing I Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd dan Pembimbing II Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd yang telah memberikan bimbingan dan saran-saran serta motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
21. Bapak dan Ibu Dosen dalam lingkungan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
22. Bapak dan Ibu Dosen dalam lingkungan Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo yang telah memberikan penulis dengan berbagai ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat dalam penyelesaian skripsi ini.
23. Ibu Oca Polontalo, S.Pd selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Telaga, Kab. Gorontalo.
24. Bapak Junus Adam, S.Pd selaku Guru Penjaskes SMP Negeri 1 Telaga, Kab. Gorontalo.
25. Rekan-rekan Mahasiswa Jurusan Pendidikan Keolahragaan angkatan 2011 yang sepejuangan dalam menuntut ilmu di Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
26. 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, 17 Februari 2017

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Rumusan Masalah.....	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	4
1.5 Manfaat Hasil Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN TEORITIK, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS.....	6
2.1.1 Hakikat Bola Voli.....	6
2.1.2 Tinjauan Fasilitas.....	7
2.1.3 Hakikat Servis Bola Voli.....	9
2.2 Hakikat Servis Bawah.....	10
2.2.1 Hakikat latihan	13
2.2.2 Hakikat <i>Dumbbell Concenration Curl</i>	14
2.2.3 Hakikat latihan <i>Dumbbell Front Raise</i>	15

2.3	Kerangka Berpikir.....	16
2.4	Hipotesis	16
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....		17
3.1	Tempat dan waktu.....	17
3.2	Desain Penelitian.....	17
3.3	Variabel Penelitian.....	18
3.4	Defenisi Operasional Penelitian.....	18
3.5	Populasi dan Sampel.....	19
3.5.1	Populasi.....	19
3.5.2	Sampel	20
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	21
3.7	Teknik Analisis Data.....	23
3.8	Hipotesis Statistik.....	25
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		27
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian.....	27
4.1.1	Analisis Kelompok <i>Dumbbell Concncration Curl</i>	27
4.1.2	Analisis <i>Dumbbell Front raise</i>	37
4.2	Analisis dan Uji Statistik Perbedaan Pengaruh.....	47
4.3	Pembahasan.....	51
BAB V PENUTUP.....		53
5.1	Simpulan.....	53
5.2	Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....		55
LAMPIRAN		56

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Rancangan Penelitian.....	17
Tabel 4.1	Sajian data <i>Dumbell concncration curl</i>	28
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi <i>Dumbell concncration curl</i>	29
Tabel 4.3	Perhitungan Varians dan Standar Deviasi <i>Pretest</i>	31
Tabel 4.4	Perhitungan Varians dan Standar Deviasi <i>Posttest</i>	31
Tabel 4.5	Uji Normalitas Data.....	34
Table 4.6	Menentukan X_d dan X^2_d	36
Tabel 4.7	Sajian data Dumbbell Front raise	38
Tabel 4.8	Distribusi Frekuensi Dumbbell Front raise	39
Tabel 4.9	Perhitungan Varians dan Standar Deviasi <i>Pretest</i>	41
Tabel 4.10	Perhitungan Varians dan Standar Deviasi <i>Posttest</i>	42
Tabel 4.11	Uji Normalitas Data.....	44
Table 4.12	Menentukan X_d dan X^2_d	46
Tabel 4.13	Perhitungan Besaran – Besaran Statistik Dari Lompat jauh.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Teknik Servis Bawah.....	12
Gambar 2.2	Latihan <i>dumbell concncration curl</i>	14
Gambar 2.3	latihan <i>Dumbbell Front raise</i>	15
Gambar 3.1	Alat Ukur Servis bawah.....	22
Gambar 4.1	Histogram <i>dumbell concncration curl</i>	29
Gambar 4.2	Kurva Pengaruh <i>dumbell concncration curl</i>	37
Gambar 4.3	Histogram <i>Dumbbell Front raise</i>	39
Gambar 4.4	Kurva Pengaruh <i>Dumbbell Front raise</i>	47
Gambar 4.5	Kurva Penerimaan Perbedaan pngaaruh.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Ijin Meneliti dari FIKK-UNG
Lampiran 2	Surat Rekomendasi dari DIKNAS
Lampiran 3	SK Pembimbingan
Lampiran 4	SK Selesai Meneliti dari SMP Negeri 1 Telaga.....
Lampiran 5	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 6	Program Latihan
Lampiran 7	Hasil Analisis Data
Lampiran 8	Tabel Uji Lilliefors
Lampiran 9	Table Normalitas Data
Lampiran 10	Tabel Distribusi F
Lampiran 11	Tabel uji t
Lampiran 12	Data Hasil Pre test
Lampiran 13	Data Hasil Post test
Lampiran 14	Absensi Peserta Penelitian
Lampiran 15	Curriculum Vitae