

**PENGARUH LATIHAN *PULL UP* TERHADAP KETEPATAN
SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI**
(Study Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 6 Gorontalo)

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Di Universitas Negeri Gorontalo*

Oleh

RIVALDI I. MUSTAPA

NIM. 832 413 014



**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 : Rivaldi I. Mustapa
Nim : 832413014
Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas : Olahraga Dan Kesehatan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan *Pull Up* Terhadap Ketepatan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 6 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, 2017
Yang menyatakan



RIVALDI I. MUSTAPA
NIM : 832413014

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *PULL UP* TERHADAP KETEPATAN
SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI**

(Study Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 6 Gorontalo)

Oleh

RIVALDI L. MUSTAPA
832 413 014

Telah di periksa dan di sahkan oleh:

DOSEN PEMBIMBING

Pembimbing 1

Pembimbing 2


Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd
NIP.197408262003121002


Edy Dharma P Duhe, M.Pd
NIP. 19810615 200812 1 001

Mengetahui :

**Ketua jurusan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**


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

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *PULL UP* TERHADAP KETEPATAN
SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI**

(Study Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 6 Gorontalo)

Oleh:

RIVALDI L. MUSTAPA

NIM : 832413014

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji

Hari / Tanggal : Jum'at 24 November 2107

Waktu : 13.00 WITA

1. **Drs. Ruskin M.Pd**
NIP. 195712311986031026

1..... Tgl.....

2. **Syarif Hidayat, M.Or**
NIP. 197904032005011003

..... Tgl.....

3. **Edy Dharma P Duhe, M.Pd**
NIP. 19810615200812 1 001

3..... Tgl.....

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

4..... Tgl.....

Martjezahui
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes

NIP : 195901101986032003

ABSTRAK

Rivaldi I. Mustapa Nim. 832 413 014. (Skripsi 2017). Pengaruh Latihan *Pull Up* Terhadap Ketepatan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 6 Gorontalo”. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Pembimbing I Dr.Hartono Hadjarati, M.Pd, dan Pembimbing II Edi Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Apakah ada Hubungan antara Latihan *Pull Up* Terhadap Ketepatan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 6 Gorontalo. Adapun subjek dalam penelitian adalah seluruh Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 6 Gorontalo berjumlah 61 siswa putra, dengan sampel sebanyak 20 orang siswa putra kelas VIII SMPN 6 Gorontalo. Kemudian latihan diberikan selama dua bulan dengan frekuensi latihan tiga kali dalam seminggu, tes yang digunakan yaitu tes *service atas* bola voli. metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan design “*one group pre test – post test design*”

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh $t_{\text{observasi}} = 16.88$ dari tabel nilai t atau t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; $dk = n-1$ ($20-1 = 19$) diperoleh harga $t_{\text{tabel}} = 1.729$. Dengan demikian $t_{\text{observasi}}$ lebih besar dari t_{tabel} , criteria pengujian menyatakan bahwa tolak H_0 jika $t_{\text{observasi}} (t_o) \geq t_{\text{tabel}} (t_t)$, oleh criteria itu hipotesis alternatif H_a dapat diterima atau terdapat Pengaruh Latihan *Pull Up* Terhadap Ketepatan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 6 Gorontalo.

Kata kunci : Latihan *Pull Up*, dan *Service Atas* Bola voli

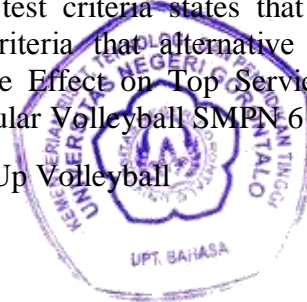
ABSTRACT

Rivaldi I. Mustapa Nim. 832 413 014. (Thesis 2017). The Effect of Pull Up Exercise on Top Service Accuracy In Volley Ball Games In Extracurricular Students Volunteer Ball SMPN 6 Gorontalo ". Sports Education Study Program, Faculty of Sport and Health, State University of Gorontalo, First Advisor Dr.Hartono Hadjarati, M.Pd, and Supervisor II Edi Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd.

The purpose of this study was to find out whether there is a Relation between Pull Up Exercises on Top Service Accuracy In Volley Ball Games In Extracurricular Students Volunteer Ball SMPN 6 Gorontalo. The subjects in the study were all students of Extracurricular Ball Volunteers SMPN 6 Gorontalo amounted to 61 students son, with a sample of 20 students of grade VIII SMPN 6 Gorontalo. Then the exercise is given for two months with the frequency of exercise three times a week, the test used is the service test on volleyball. research method used is experimental method with design "one group pre test - post test design.

Based on the calculation results obtained t observation = 16.88 from table t or t table value at $\alpha = 0.05$; $dk = n-1$ ($20-1 = 19$) obtained the price of t table = 1.729. Thus t observations greater than t table, test criteria states that reject H_0 if t observation (t_o) \geq t table (t_t), by the criteria that alternative hypothesis H_a acceptable or contained Pull Up Exercise Effect on Top Service Precision In Volley Ball Games At Student Extracurricular Volleyball SMPN 6 Gorontalo.

Keywords: Pull Up Exercise, and Service Up Volleyball



MOTO DAN PERSEMBAHAN

“ HAI ORANG-ORANG YANG BERIMAN JADIKANLAH SABAR DAN SHOLATMU SEBAGAI PENOLONGMU SESUNGGUNYA ALLAH BESERTA ORANG-ORANG YANG SABAR ”.
(AL-BAQARAH : 153)

Jagan pernah berhenti bermimpi, karena mimpi memberi rasa dan harapan dalam menjalani kehidupan.

“Kemenangan Tidak Bisa Diraih Tanpa Pengorbanan Dan Kerja Keras”

Kupersembahkan Skripsi Ini Sebagai Dharma Baktiku Kepada keluarga tercinta: Bapak Ibrahim Mustapa yang tak pernah kenal lelah dalam bekerja keras demi keberhasilan putranya dan Ibu Selvi Daud yang selalu mendidiku, membesarkanku, menggigatkanku, dan selalu mendo'akan keberhasilan studiku.

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

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kehadirat ALLAH SWT, karena atas kuasa dan izinNYA maka penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “ **Pengaruh Latihan *Pull Up* Terhadap Ketepatan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 6 Gorontalo**” dapat terselesaikan dan lancar.

Selesainya tugas akhir skripsi tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. H. Syamsu Qomar Badu, M.Pd, selaku Rektor Universitas negeri gorontalo, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di Universitas Negeri Gorontalo.
2. Prof. Dr. Ir. Mahludin H. Baruadi, selaku Wakil Rektor I Universitas Negeri Gorontalo.
3. Dr. Fence Wantu, SH. MH, selaku Wakil Rektor III Universitas Negeri Gorontalo.
4. Prof. Dr. H. Hasanudin Fatsah, M.Hum, Selaku Wakil Rektor IV Universitas Negeri Gorontalo.
5. Dr. Lintje Boekoesoe M.Kes, selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
6. Risna Podungge S.Pd, M.Pd, selaku Pembantu Dekan I Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
7. Zuhriana K. Yusuf M.Kes, selaku Pembantu Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
8. Ruslan S.Pd, M.Pd, selaku Pembantu Dekan III Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
9. Syarif Hidayat, S.Pdkor, M.Or, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
10. Edi Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd, selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan.

11. Pembimbing I (Dr.Hartono Hadjarati, M.Pd) dan Pembimbing II (Edi Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd) yang dengan ikhlas memberikan arahan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Seluruh dosen dan staf jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga yang telah memberi ilmu dan informasi yang bermanfaat.
13. Kepala Sekolah, guru, dan siswa SMP Negeri 6 Gorontalo yang telah memberikan izin dan membantu penelitian.
14. Terima kasih yang begitu khusus terkirim untuk keluarga besar penulis yang selalu memberikan do'a dan dukungan kepada penulis.
15. Seluruh pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan keterbatasan dan pengetahuan penulis. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Gorontalo, September 2017

Penyusun

Rivaldi I. Mustapa

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
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.....	3
1.4 Tujuan Penelitian	4
1.5 Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORITIS DAN HIPOTESIS	5
2.1 Kajian Teoritis	5
2.1.1 Permainan Bola Voli	5
2.1.2 Teknik Dasar Permainan Bola Voli.....	6
2.1.3 Hakikat Latihan.....	8
2.1.4 Latihan Servis	25
2.1.5 Hakikat Servis Atas	26
2.1.6 Hakikat Latihan <i>Pull-Up</i>	27
2.1.7 Hakikat Ekstrakurikuler.....	28
2.1 Kajian Penelitian Yang Relevan	30
2.2 Kerangka Berfikir	31
2.3 Hipotesis Penelitian	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	32
3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian	32
3.1.1 Tempat Penelitian	32
3.1.2 Waktu Penelitian	32
3.2 Desain Penelitian	32
3.3 Variabel Dan Definisi Operasional Variabel.....	33
3.3.1 Variabel Penelitian	33
3.3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	33
3.4 Populasi Dan Sampel	33
3.4.1 Populasi	33
3.4.2 Sampel.....	33

3.5 Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data.....	34
3.5.1 Instrumen Penelitian.....	34
3.5.2 Teknik Pengumpulan Data.....	35
3.6 Teknik Analisis Data	36
3.6.1 Uji Normalitas Data	36
3.6.2 Pengujian Homogenitas Data.....	36
3.7 Uji Hipotesis.....	36
3.8 Hipotesis Statistik.....	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	38
4.1 Hasil Penelitian	38
4.2 Pengujian Persyaratan Analisis	39
4.3 Deskripsi Pengujian Homogenitas Varians	47
4.4 Pengujian Hipotesis Penelitian	47
4.5 Pembahasan	51
BAB V PENUTUP	53
5.1 Kesimpulan.....	53
5.2 Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
CURRICULUM VITAE	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 :	Data Hasil Pre-Test dan Post-test Ketepatan Servis Atas	24
Tabel 2 :	Daftar perhitungan Standar Deviasi Pre-Test.....	41
Table 3 :	Daftar Perhitungan Uji Normalitas Data Pre-Test	42
Tabel 4 :	Daftar Perhitungan Standar Deviasi Post-Test.....	45
Tabel 5 :	Daftar Perhitungan Uji Normalitas Data Post-Test.....	46
Tabel 6 :	Daftar Perhitungan Besaran Statistik Data Pre-Test dan Post-Test Menentukan X_d dan X^2_d	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 :	Gambar 2.1.2 Service atas sumber Yunus (1992:70)	27
Gambar 2 :	Gambar Contoh latihan gerakan <i>pull up</i>	28
Gambar 3 :	Gambar 3.1 Lapangan Tes Servis Sumber. Nurhasan (2001:172) ...	35
Gambar 4 :	Histogram Data Pre-test dan Post-test	39
Gambar 5 :	Histogram Perhitungan Besaran Fisik Statistik Selisih Data Pre-Test dan Post-Test	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Keputusan Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan....	56
Lampiran 2 : Surat Meneliti Fakultas Olahraga Dan Kesehatan.....	60
Lampiran 3 : Surat Rekomendasi Dari Dinas pendidikan.....	61
Lampiran 4 : Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	62
Lampiran 5 : Data Hasil Pre-Test dan Post-test Ketepatan Servis Atas	63
Lampiran 6 : Daftar Nilai Kritis Untuk Uji <i>Lilliefors</i>	69
Lampiran 7 : Distribusi Probabilitas Normal Baku.....	70
Lampiran 8 : Nilai-Nilai Untuk Distribusi F.....	72
Lampiran 9 : Nilai-Nilai Untuk Distribusi T	74
Lampiran 10: Program Latihan	76
Lampiran 11: Dokumentasi Gambar Latihan.....	81
Lampiran 12: Curikulum vitae	86