

PERBEDAAN PEGARUH LATIHAN *CROCODILE EXERCISE* DAN *PUSH*
UP TEPUK TERHADAP KEMAMPUAN *SERVICE* ATAS DALAM
PERMAINAN BOLA VOLI
(STUDI KETERAMPILAN PADA SISWA KELAS XI PUTERA SMK NEGERI MODEL GORONTALO)

SKRIPSI

Diajukan untuk persyaratan dalam memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo

OLEH

YUSDINANDAR BOTUTIHE

832413095



UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
2017

SURAT KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yusdinandar Botutihe
Nim : 832 413 095
Fakultas : Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Perbedaan Pengaruh Latihan *Crocodile Exercise* Dan *Push Up Tepuk* Terhadap Kemampuan Service Atas Dalam Permainan Bola Voli (Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas XI Putera SMK Negeri Model Gorontalo)”**, merupakan skripsi sendiri dan bukan merupakan karya orang lain sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan dan referensi yang telah disebutkan sumbernya.

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

Gorontalo,

2017



Yusdinandar Botutihe
Nim. 832 413 095

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi Yang Berjudul

**PERBEDAAN PEGARUH LATIHAN *CROCODILE EXERCISE* DAN
PUSH UP TEPUK TERHADAP KEMAMPUAN *SERVICE* ATAS
DALAM PERMAINAN BOLA VOLI
(STUDI KETERAMPILAN PADA SISWA KELAS XI PUTERA SMK NEGERI MODEL
GORONTALO)**

Oleh

YUSDINANDAR BOTUTIHE

832 413 095

Telah di periksa dan di sahkan oleh:

DOSEN PEMBIMBING

Pembimbing 1



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

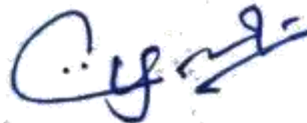
Pembimbing 2



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

Mengetahui :

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



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

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI
PERBEDAAN PEGARUH LATIHAN CROCODILE EXERCISE DAN
PUSH UP TEPUK TERHADAP KEMAMPUAN SERVICE ATAS
DALAM PERMAINAN BOLA VOLI
(STUDI KETERAMPILAN PADA SISWA KELAS XI PUTERA SMK NEGERI
MODEL GORONTALO)

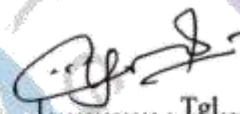
Oleh :

YUSDINANDAR BOTUTIHE


NIM : 832413095

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji
Hari / Tanggal : Selasa, 10 Oktober 2017
Waktu : 08:00 wita s/d selesai

1. Syarif Hidayat, M.Or
NIP. 197904032005011003

 Tgl. 29/11 2017

2. Edy Dharma P Duhe, M.Pd
NIP. 198106152008121001

 Tgl. 29/11 2017

3. Drs. Nurhayati Liputo, M.Pd
NIP. 19570902 198203 3 001

 Tgl. 29/11 2017

4. Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd
NIP. 19790403 200501 1 003

 Tgl.

Mengesahkan
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes
NIP : 195901101986032003

ABSTRAK

Yusdinandar Botutihe, Nim 832 413 095, 2017 “Perbedaan Pengaruh Latihan *Crocodile Exercise* Dan *Push Up Tepuk* Terhadap Kemampuan Service Atas Dalam (Studi Eksperimen Pada Permainan Bola voli Siswa Kelas XI Putera SMK Negeri Model Gorontalo)”. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Pembimbing I Dra Hj Nurhayati Liputo, M.Pd, dan Pembimbing II Dr.Hartono Hadjarati, M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Latihan *Crocodile Exercise* Dan *Push Up Tepuk* Terhadap Kemampuan Service Atas Dalam Permainan Bola voli. Adapun subjek dalam penelitian adalah seluruh siswa putera kelas XI SMK Negeri Model Gorontalo yang berjumlah 45 dengan semua berjenis kelamin laki-laki, dengan sampel sebanyak 20 orang siswa putera kelas XI SMK Negeri Model Gorontalo yang di bagi 2 kelompok, tiap kelompok 10 orang. 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 “*Pretest-Posttest Control Group Design* (Sugiyono, 2008 : 76)”.

Dari hasil analisis pre test dan post test terhadap *crocodile exercise* menunjukkan bahwa $T_{hitung} 6.4086 \geq T_{tabel} 1,83$, atau T_{hitung} telah berada diluar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan menolak H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *crocodile exercise* terhadap kemampuan *service atas* dalam permainan bola voli. Dari hasil analisis pre test dan post test terhadap *Push Up Tepuk* menunjukkan bahwa $T_{hitung} 2.84828 \geq T_{tabel} 1,83$, atau T_{hitung} telah berada diluar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan menolak H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *push up tepuk* terhadap kemampuan *service atas* dalam permainan bola voli.

Kata kunci : Latihan *Crocodile Exercise*, *Push Up Tepuk*, dan *Service Atas* Bola voli

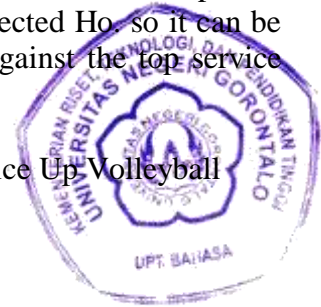
ABSTRACT

Yusdinandar Botutihe, Nim 832 413 095, 2017 "Differences Effect of Crocodile Exercise Exercise And Push Up Tap Above Top Service Ability (Exsperiment Study On Student XI Class Volleyball Games SMK Negeri Model Gorontalo)". Study Program of Sport Coaching Education, Faculty of Sport and Health, State University of Gorontalo, First Advisor I Dra Hj Nurhayati Liputo, M.Pd, and Advisor II Dr.Hartono Hadjarati, M.Pd.

The purpose of this study is to know the Differences of Crocodile Exercise Exercise Effect And Push Up Tapping On Top Service Ability In Volleyball Games. The subjects in the study were all students of class XI SMK Negeri Model Gorontalo, amounting to 45 with all male sex, with a sample of 20 students of class XI students SMK Negeri Model Gorontalo which is divided into 2 groups, each group of 10 people. 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 "Pretest-Posttest Control Group Design (Sugiyono, 2008: 76)".

From the analysis of pre test and post test to crocodile exercise shows that $T_{hitung} 6.4086 \geq T_{tabel} 1.83$, or T_{hitung} has been outside the acceptance area of H_0 , so it can be concluded that H_a accepted and rejected H_0 . so it can be concluded that there is the effect of Crocodile exercise on the ability of the top service in the game of volleyball. From the analysis of pre test and post test to Push Up Papi shows that $T_{hitung} 2.84828 \geq T_{tabel} 1.83$, or T_{hitung} has been outside the acceptance area of H_0 , so it can be concluded that H_a accepted and rejected H_0 . so it can be concluded that there is influence of push-up pat training against the top service ability in volleyball game.

Keywords: Crocodile Exercise, Push Up Tapping, and Service Up Volleyball



MOTO DAN PERSEMBAHAN

*SESUNGGUHNYA ALLAH AKN MEMASUKAN ORANG-ORANG
YANG BERIMAN DAN MENGAJARKAN YANG BAIK-BAIK KEDALAM
SURGA YAG MENGALIR AIR DI DALAMNYA*

(QS.AL-HAJJI : 14)

*KEPINTARAN SESEORANG BISA DI KETAHUI DARI JAWABANYA.
KEBIJAKAN SESEORANG BISA DI KETAHUI DARI SETIAP
PERTANYAANYA.*

(“SIS MARIO TEGUH”)

**“KEMENANGAN TIDAK BISA DIRAIH TANPA
PENGORBANAN DAN KERJA KERAS”**

*DALAM DEKAPAN KASIH SAYANG KUPERSEMBAHKAN SEBAGAI DARMA
BAKTIKU KEPADA IBUNDAKU TERCINTA YANG TELAH MEMBESARKANKU
MENDOAKANKU, SERTA SENANTIASA MEMBERIKAN SEMANGAT DEMI
KEBERHASILAN STUDIKU, DAN AYAHANDAKU TERCINTA YANG TELAH
BEKERJA KERAS DEMI KEBERHASILAN STUDIKU SERTA SAUDARA-
SAUDARA
YANG SELALU MEMBERIKAN MOTIVASI UNTUK KEBERHASILANKU*

*ALMAMATERKU TERCINTA
TEMPATKU 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 **“Perbedaan Pengaruh Latihan *Crocodile Exercise* Dan *Push Up Tepuk* Terhadap Kemampuan Service Atas Dalam Permainan Bola voli (Studi Experimen Pada Siswa Kelas XI Putra SMK Negeri Model 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 Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
10. Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd, selaku wakil Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan.

11. Pembimbing I (Dra Hj Nurhayati Liputo, M.Pd) dan Pembimbing II (Dr.Hartono Hadjarati, M.Pd) yang dengan ikhlas memberikan arahan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Seluruh dosen dan sataf jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberi ilmu dan informasi yang bermanfaat.
13. Kepala Sekolah, guru, dan siswa SMK Negeri Model Gorontalo yang telah memberikan ijin 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, November 2017

Penyusun

Yusdinandar Botutihe

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Rumusan Masalah.....	3
1.4 Tujuan Penelitian.....	3
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN TEORITIS DAN HIPOTESIS.....	5
2.1 Kajian Teoritis.....	5
2.1.1 Hakikat Bola voli.....	5
2.1.2 Hakikat Service Atas.....	8

2.1.3 Hakikat Daya Ledak Otot Lengan.....	10
2.1.4 Hakikat Latihan Crocodile Exercise.....	12
2.1.5 Hakikat Latihan Push Up Tepuk.....	14
2.2 Kajian Penelitian Yang Relevan.....	16
2.3 Kerangka Berpikir.....	16
2.4 Hipotesis Penelitian.....	17
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	19
3.1 Waktu Dan Tempat Penelitian.....	19
3.2 Desain Penelitian.....	19
3.3 Variabel Penelitian.....	20
3.4 Populasi Dan Sampel.....	20
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	21
3.5.1 Instrumen Penelitian.....	21
3.5.2 Prosedur Pengumpulan data.....	22
3.6 Teknik Analisis Data.....	25
3.6.1 Pengujian Deskripsi Data.....	25
3.6.2 Pengujian Persyaratan Analisis.....	26
3.6.3 Pengujian Hipotesis.....	27
3.7 Hipotesis Statistik.....	27
BAB VI HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	29
4.1 Hasil Penelitian.....	29
4.1.1 Analisis Dan Uji Statistik Crocodile Exercise ...	29
4.1.2 Pengujian Hipotesis ...	41

4.1.3	Analisi Dan Uji Statistik Push Up Tepuk	43
4.1.4	Pengujian Hipotesis	54
4.2	Pembahasan.....	56
BAB V PENUTUP.....		59
5.1	Kesimpulan.....	59
5.2	Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA.....		60
LAMPIRAN.....	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	: Data Penelitian Tes Awal Dan Test Akhir Crocodile Exercise	29
Tabel 2	: Distribusi Frekuensi Tes Awal Crocodile Exercise service atas	30
Table 3	: Perhitungan Standar Deviasi Dan Varians Crocodile Exercise	32
Tabel 4	: Perhitungan Uji Normalitas Data Tes Awal	34
Tabel 5	: Distribusi Frekuensi Tes Akhir (Post Test) Crocodile Exercise.....	35
Tabel 6	: Perhitungan Standar Deviasi Dan Varians Crocodile Exercise	37
Tabel 7	: Perhitungan Uji Normalitas Data Tes Akhir.....	39
Tabel 8	: Perhitungan Uji Statistik Crocodile Exercise Terhadap Service Atas	41
Tabel 9	: Data Penelitian Tes Awal Dan Test Akhir Push Up Tepuk.....	43
Tabel 10	: Distribusi Frekuensi Tes Awal Push Up Tepuk service atas	44
Tabel 11	: Perhitungan Standar Deviasi Dan Varians Push Up Tepuk.....	46
Tabel 12	: Perhitungan Uji Normalitas Data Tes Awal	48
Tabel 13	: Distribusi Frekuensi Tes Akhir (Post Test) Push Up Tepuk	49
Tabel 14	: Perhitungan Standar Deviasi Dan Varians Push Up Tepuk.....	51
Tabel 15	: Perhitungan Uji Normalitas Data Tes Akhir.....	53
Tabel 16	: Perhitungan Uji Statistik Push Up Tepuk Terhadap Service Atas	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	: Gambar 2.1.2 Service atas sumber Yunus (1992:70)	9
Gambar 2	: Gambar 2.1.3 Otot Lengan (Syarifuddin, 2006).....	11
Gambar 3	: Gambar Hakikat Crocodile Exercise	14
Gambar 4	: Gambar 2.1.4 Contoh latihan <i>push up</i> tepuk	15
Gambar 5	:Gambar Lapangan Test Service Atas Bola Voli.....	22
Gambar 6	:Hitogram Data Test Awal Crocodile Exercise	31
Gambar 7	: Hitogram Data Test Akhir Crocodile Exercise.....	36
Gambar 8	: Hitogram Data Test Awal Push Up Tepuk	44
Gambar 9	: Hitogram Data Test Akhir Push Up Tepuk	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Surat Keputusan Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan.....	62
Lampiran 2	: Surat Meneliti Fakultas Olahraga Dan Kesehatan	66
Lampiran 3	: Surat Rekomendasi Dari Kesbagpol.....	67
Lampiran 4	: Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	69
Lampiran 5	: Data Pree test Dan Post Test Crocodile Exercise.....	70
Lampiran 6	: Data Pree test Dan Post Test Push Up Tepuk	76
Lampiran 7	: Daftar Nilai Kritis Untuk Uji Liliopost	101
Lampiran 8	: Distribusi Probabilitas Normal Baku	102
Lampiran 9	: Nilai-Nilai Untuk Distribusi F.....	103
Lampiran 10	: Nilai-Nilai Untuk Distribusi T	105
Lampiran 11	: Program Latihan	106
Lampiran 12	: Dokumentasi Gambar Latihan.....	108
Lampiran 13	: Curikulum vitae	115