

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**Judul Skripsi :**

**PENGARUH LATIHAN *FORWARE RAISE* TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEMAMPUAN *SEVICE* ATAS PADA PERMAINAN BOLA VOLY PUTERA SMA NEGERI 1 TELAGA**

*Oleh.:*

**EKO SATRIA KUMAJI**

**Nim: 832 411 071**

Telah diperiksa dan disetujui untuk mengikuti ujian skripsi.

**PEMBIMBING I**

**PEMBIMBING II**

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

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

**Mengetahui,**

**Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo**

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

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

**PENGARUH LATIHAN *FORWARE RAISE* TERHADAP PENINGKATAN  
KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEMAMPUAN SERVICE ATAS  
PADA PERMAINAN BOLA VOLLY PUTERA SMA 1 TELAGA**

Oleh:

**EKO SATRIA KUMAJI**

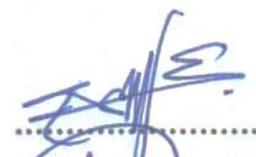
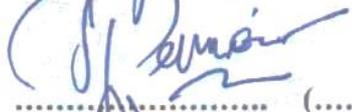
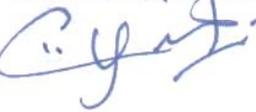
**NIM. 832411071**

*Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji*

Hari/Tanggal: Senin 16 Juli 2018

Pukul : 09.00 Sampai Dengan Selesai

**Dewan Penguji**

<b>Nama</b>	<b>Tanda Tangan</b>	<b>Tanggal</b>
<b><u>1. Edy Dharma Putra Duhe MP.d</u></b> Nip. 19810615 200812 1 001		(.....)
<b><u>2. Supriyanto Kadir M.Pd</u></b> Nip.		(.....)
<b><u>3. Dra. Hj Nurhayati Liputo MP.d</u></b> NIP.19570902198203 2 001		(.....)
<b><u>4. Syarif Hidayat S.Pd,Kor,M.Or</u></b> NIP.19790403 200501 1 003		(.....)



**Mengetahui**

**Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan**

**Universitas Negeri Gorontalo**

**Lentje Boekosoe, M.Kes**

**Nip. 19590110 198603 2 003**

## ABSTRAK

**EKO SATRIA KUMAJI. NIM: 832411071, 2018 “Pengaruh Latihan *Forward Rais* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Dan Kemampuan Service Atas Dalam Permainan Bola Volly”**

**Skripsi, Program Studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I\_Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd selaku pembimbing II Syarif Hidayat, S.Pd, Kor, Mor**

**Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Latihan *Forward Rais* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Dan Kemampuan Service Atas Dalam Permainan Bola Volly Pada Siswa SMA Negeri 1 Telaga, penelitian ini dilaksanakan dengan mengambil sampel sebanyak 20 Siswa kelas satu dan dua. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat Pengaruh Latihan *Forward Rais* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Dan Kemampuan Service Atas Dalam Permainan Bola Volly Pada siswa sehingga dapat disimpulkan data hasil penelitian ini memiliki varians yang homogenitas.**

**Dari hasil pengujian di peroleh  $t_{hitung} = 13.40$  nilai  $t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0.05$ ;  $n - 1(20-1)$  di peroleh sebesar 1.7291. dengan demikian  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ . atau  $t_{hitung}$  sebesar  $13.40 > t_{tabel}$  sebesar 1.7291, berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak  $H_0$ , dan terima  $H_a$  jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0.05$ :  $n-1$ . sehingga dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *forward raise* terhadap peningkatan ketepatan Service Atas**

**Dari hasil pengujian di peroleh  $t_{hitung} = 13.40$  nilai  $t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0.05$ ;  $n - 1(20-1)$  di peroleh sebesar 1.7291. dengan demikian  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ . atau  $t_{hitung}$  sebesar  $13.40 > t_{tabel}$  sebesar 1.7291, berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak  $H_0$ , dan terima  $H_a$  jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0.05$ :  $n-1$ . sehingga dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *forward raise* terhadap peningkatan Otot Lengan**

**Kata Kunci : *Forward Rais, Service Atas, Otot Lengan*”**

## ABSTRACT

**EKO SATRIA KUMAJI.** STUDENT ID: 832411071, 2018. "The Effect of *Forward Rais* Exercise on Increasing Arm Muscle Strength and Overhand Serve Ability in Volley Ball Games".

Skripsi, Study Program S1 Sports Coaching Education, Sports Education Department, Faculty of Sport and Health, State University of Gorontalo. The principal Supervisor is Dra Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd and the co-supervisor is Syarif Hidayat, S.Pd, Kor, Mor.

This research intends to find out to what extent the influence of Forward Rais exercise to increase the strength of arm muscle and overhand serve ability in volleyball game at SMA Negeri 1 Telaga students. This research was conducted by taking 20 samples at first and second grade. The results of this study indicate that there is an effect of Forward Rais exercise on increasing arm muscle strength and overhand serve ability in the game of volley ball in the students so that it can be concluded that the data of this research have homogeneous variance.

From the test results obtained  $t_{\text{count}} = 13.40$ ,  $t_{\text{table}}$  value at  $\alpha = 0.05$ ;  $n-1$  (20-1) obtained at 1.7291. Thus  $t_{\text{count}}$  is greater than  $t_{\text{table}}$  or  $t_{\text{count}}$  of  $13.40 > t_{\text{table}}$  of 1.7291. Based on the testing criteria, it rejected  $H_0$ , and accepted  $H_a$ . If  $t_{\text{count}} > t_{\text{table}}$  at  $\alpha = 0.05$ ;  $n-1$ , so it can be concluded that there is influence of forward Rais exercise to improve the accuracy of overhand serve.

From the test results obtained  $t_{\text{count}} = 13.40$ ,  $t_{\text{table}}$  value at  $\alpha = 0.05$ ;  $n-1$  (20-1) obtained at 1.7291. Thus  $t_{\text{count}}$  is greater than  $t_{\text{table}}$  or  $t_{\text{count}}$  of  $13.40 > t_{\text{table}}$  of 1.7291. Based on the testing criteria that reject  $H_0$ , and accept  $H_a$  if  $t_{\text{count}} > t_{\text{table}}$  at  $\alpha = 0.05$ ;  $n-1$ , so it can be concluded that there is influence of forward rais exercise to increase arm muscle.

**Keywords:** Forward Rais, Overhand Serve, Arm Muscle