

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN DENGAN REPETISI TETAP SET MENINGKAT
TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS DALAM BOLA VOLI
SISWA SMK 1 BULANGO SELATAN**

Oleh

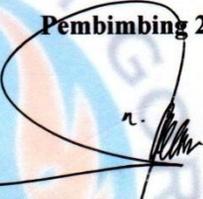
**SRI WILAN SAMAN
NIM : 832-413-008**

Telah diperiksa dan disetujui

Pembimbing 1


Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd
NIP:19810615 200812 1001

Pembimbing 2


Rosbin Pakaya S.Pd, M.pd
Nip. 19850323 201504 1003

MENGETAHUI:

**KETUA JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**


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

LEMBAR PENGESAHAN

JUDUL SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN DENGAN REPETISI TETAP SET MENINGKAT
TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS DALAM BOLA VOLI PADA
SISWA SMK 1 BULANGO SELATAN**

Oleh

**SRI WILAN SAMAN
NIM : 832-413-008**

Telah dipertahankan didepan dewan penguji

Hari/Tanggal : 17 Juli 2018

Waktu : 09.00- Selesai

No. Nama penguji

Tanda Tangan

1. **Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd**
Nip. 19570902 198203 2 001

2. **Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd**
Nip. 19740826 200312 1 002

3. **Rosbin Pakaya S.Pd M.Pd**
Nip. 19850323201504 1 003

4. **Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd**
Nip. 19810615 200812 1 001

Mengetahui

**Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**



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

ABSTRAK

Saman, Sri Wilan, 2018.” Pengaruh dengan repetisi tetap set meningkat terhadap kemampuan servis dalam bola voli pada siswa SMK Negeri 1 Bulango selatan”, skripsi, jurusan pendidikan kepelatihan olahraga, fakultas olahraga dan kesehatan, universitas negeri gorontalo. Pembimbing 1 edy dharma putra duhe, S.Pd, M,Pd dan pembimbing 11 Rosbin pakaya S,Pd, M,Pd.

Dalam masalah penelitian ini antara lain: a) penguasaan keterampilan tehnik dasar bola voli yang masih dibawah terutama tehnik servis; b) volume latihan yang belum optimal; c) serta perhatian pelatih dalam hal penentuan kadar latihan seperti penentuan set dan repetisi tidak sesuai dengan kondisi anak latih, sehingga yang menjadi tujuan penelitian tersebut yaitu untuk meneliti pengaruh pemberian latihan dengan repetisi tetap dan set meningkat terhadap kemampuan servis dalam bola voli. Jumlah sampel sebanyak 20 orang selama 2 bulan dan volume latihan 3 kali dalam seminggu dan menggunakan metode penelitian eksperimen dan desain penelitian *one group pre tes and post test design*.

Setelah dilakukan analisis data statistik penelitian uji normalitas maupun homogenitas datanya normal yang berasal dari populasi yang homogeny. Selanjutnya hasil pengujian untuk latihan menggunakan repetisi tetap set meningkat diperoleh $t_{hitung} = 22,78$. Nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; $dk = n^{-1}$ ($20-1=19$) diperoleh harga sebesar 1,729 dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} ($t_{hitung} = 22.78 > t_{daftar} = 1.729$). berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : jika $t_{hitung} > t_{daftar}$ pada $\alpha = 0,05$; n^{-1} . Oleh karena itu hipotesis alternative atau H_a dapat diterima, karena latihan tersebut member pengaruh.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan repetisi tetap set meningkat dapat memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan servis bola voli pada siswa SMK Negeri Bulango Selatan Kelas X.

Kata kunci: *Latihan Repetisi Tetap Set Meningkatkan, Servis Bola Voli*

ABSTRACT

Saman, Sri Wilan. 2018. "The Influence of Training through Reps and Sets to Increase Volley Ball Serve Ability on Students of SMK Negeri 1 Bulango Selatan." Skripsi, Department of Sports Coaching, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. The principal supervisor is Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd and the co-supervisor is Rosbin Pakaya, S.Pd, M.Pd.

The research problem was addressed to : a) basic technique of volley ball game which remains low primarily serve technique; b) workout volume has not been optimal; c) coach's concern on determining workout forms such as reps and sets which has not been compatible with the students. The research is aimed at investigating the influence of training through reps and sets toward the serve ability in volley ball game. Sampling was determined to 20 students in two months while three-time workout was undertaken. The research applied experimental method through one group pre test and post test design.

Based on statistical analysis through normality and homogeneity test, the research data were normal and derived from homogenous population. The result of the workout program obtained $t_{\text{count}} = 22.78$ and $t_{\text{table}} = 1.729$ within $\alpha = 0.05$; $df = n-1$ ($20-1=19$). Therefore, it notified t_{count} was higher than t_{table} . The hypothesis verification revealed that H_0 was rejected ($t_{\text{count}} > t_{\text{table}}$ in $\alpha = 0.05$; $n-1$). Therefore the alternative hypothesis or H_a was accepted as it explains the workout program has influenced the volley ball serve ability.

The research concluded that the training through reps and sets can influence positively the improvement of serve ability on students of X Class, SMK Negeri 1 Bulango Selatan.

Keywords: *training through reps and sets, volley ball serve*