

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul "*Pengaruh latihan dumbell overhead extension terhadap peningkatan ketepatan service atas pada permainan bola voli*"

Oleh Fadila Ahmad, NIM 832 414 024

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

PEMBIMBING I


Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd
NIP: 19740826 201312 1 002

PEMBIMBING II


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

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga


Syarif Hidayat, M.Or
NIP. 19790403 200501 1 003

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul: "*Pengaruh latihan dumbell overhead extension terhadap peningkatan ketepatan service atas pada permainan bola voli*"

Oleh

FADILA AHMAD

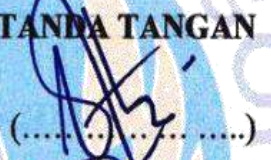


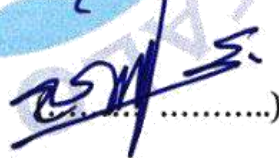
NIM: 832 414 024

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji

Hari/Tanggal : Kamis, 24 Mei 2018

Waktu : 11.00 WITA

DEWAN PENGUJI

| NAMA | TANDA TANGAN | TANGGAL |
|--|--|------------|
| 1. <u>Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd</u> NIP. 19570902 198203 2 001 |  | 30-05-2018 |
| 2. <u>Resa Sukardi Massa, M.Pd</u> NIP. |  | 30-05-2018 |
| 3. <u>Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd</u> NIP. 19740826 200312 1 002 |  | 30-05-2018 |
| 4. <u>Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd</u> NIP. 19810615 200812 1 001 |  | 31-05-2018 |

Mengetahui,

Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan



Dr. H. Lintje Boekoesoe, M.Kes

NIP. 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Fadila Ahmad. 2018. “Pengaruh latihan *dumbell overhead extension* terhadap peningkatan ketepatan *service atas* pada permainan *bola voli*”. Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing 1 Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd dan Pembimbing II Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti sejauh mana pengaruh metode latihan latihan *dumbell overhead extension* terhadap peningkatan ketepatan *service atas* pada permainan *bola voli* siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Popayato dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang selama 2 bulan dengan volume latihan 4 kali dalam seminggu dan menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pre test and post test design*.

Setelah dilakukan analisis data statistic penelitian baik uji normalitas maupun homogenitas datanya normal dan berasal dari populasi yang homogen. Selanjutnya Hasil pengujian untuk metode latihan *dumbell overhead extension* diperoleh $t_{hitung} = 13.40$. 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} ($t_{hitung} = 13.40 > t_{daftar} = 1.729$). 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 memberikan pengaruh.

Disimpulkan bahwa metode latihan *dumbell overhead extension* dapat memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan ketepatan *service atas* pada permainan *bola voli* pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Popayato.

Kata Kunci: Metode *Latihan Dumbell Overhead Extension*, *Peningkatan Ketepatan Service Atas*.

ABSTRACT

Fadila Ahmad. 2018. *"The Influence of Dumbbell Overhead Extension Exercise on Improvement of Overhand Serve Accuracy at Volleyball Game"*. Skripsi. Department of Sports Coaching Education, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. The principal supervisor is Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd, and the co-supervisor is Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd.

The research was aimed to study to what extent the influence of dumbbell overhead extension exercise on the improvement of overhand serve accuracy in volleyball as students' extracurricular at State Senior High School 1 of Popayato. It involved 20 samples and conducted in 2 months with 4 times of exercise in a week. The research used an experimental method with one group pre-test and post-test design.

The research analysis by applying statistical data either normality and homogeneity tests found that the data were normal and from a homogeneous population. Additionally, it obtained that $t_{count} = 13.40$ and value of t_{table} at significance level $\alpha = 0,05$; $df = n-1$ ($20-1=19$) was 1,729. Thus, t_{count} was higher than t_{list} ($13.40 > 1.729$). The findings confirmed rejection for H_0 or if $t_{count} > t_{list}$ at $\alpha = 0,05$; $n-1$. Therefore, alternative hypothesis or H_a was accepted as the exercise contributed an influence.

To conclude, dumbbell overhead extension exercise influenced the improvement of overhand serve accuracy positively in volleyball as students' extracurricular at State Senior High School 1 of Popayato.

Keywords: Dumbbell Overhead Extension Exercise Method, Improvement of Overhand Serve Accuracy

