

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul "*Pengaruh Latihan Tricep Exstension Terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan Smash Dalam Permainan Bola Voli*"

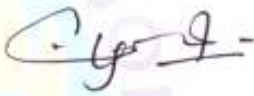
Oleh : Tantri Nirwana Kalu, NIM: 832 414 052.

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

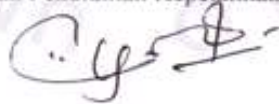
PEMBIMBING I


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

PEMBIMBING II


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

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga


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

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul : *"Pengaruh Latihan Tricep Exstension Terhadap Peningkatan Ketepatan Pukulan Smash Dalam Permainan Bola Voli"*

Oleh

Tantri Nirwana Kalu

NIM: 832 414 052

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji

Hari/Tanggal : 15 Mei 2018

Waktu : 05.00 Wita

DEWAN PENGUJI

NAMA	TANDA TANGAN	TANGGAL
1. <u>Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd</u> NIP. 19740826 200312 1 002		20/05/2018
2. <u>Arief Ibnu Hariyanto, M. Pd</u>		20/05/2018
3. <u>Edy Dharma Putra Dube, M.Pd</u> NIP. 19810615 200812 1 001		21/05/2018
4. <u>Syarif Hidayat, M.Or</u> NIP. 19790403 200501 1 003		21/05/2018

Mengetahui,
Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan


Dr. Lintje Boekoesoe M.Kes
NIP. 195901101986032003

ABSTRAK

Tantri Nirwana Kalu 2018. “Pengaruh latihan *tricep extension* terhadap peningkatan ketepatan pukulan *smash* dalam permainan bola voli”. Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing 1 Edi Dharma Putra Duhe, M.Pd dan Pembimbing II Syarif Hidayat, M.Or.

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti sejauh mana pengaruh latihan *tricep extension* terhadap ketepatan pukulan *smash* bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 4 Kota Gorontalo 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 latihan *tricep extension* diperoleh $t_{hitung} = 8.09$. 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} ($t_{hitung} = 8.09 > t_{daftar} = 1.73$). 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 latihan *tricep extension* dapat memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan ketepatan pukulan *smash* bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 4 Kota Gorontalo.

Kata Kunci: *Latihan Tricep Extension*, Ketepatan Pukulan *Smash*

ABSTRACT

Tantri Nirwana Kalu, 2018. *"The Influence of Tricep Extension Exercise on the Improvement of Smash Accuracy in Volleyball Game"*. Skripsi. Department of Sports Coaching Education, Faculty of Sport and Health, State University of Gorontalo. The principal supervisor is Edi Dharma Putra Duhe, M.Pd. and the co-supervisor is Syarif Hidayat, M.Or.

The research was aimed to study to what extent the influence of tricep extension on smash accuracy in volleyball as students' extracurricular in SMP Negeri 4 of Gorontalo City. It involved 20 samples and conducted in 2 months with 3 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. In addition, it gained that $t_{count} = 8.09$ 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_{table} ($13.44 > 1.73$). The findings confirmed rejection for H_0 or if $t_{count} > t_{table}$ at $\alpha = 0.05$; $n-1$. Therefore, alternative hypothesis or H_a was accepted as the exercise contributed an influence.

In conclusion, tricep extension exercise had a positive influence on the improvement of smash accuracy in volleyball as students' extracurricular at SMP Negeri 4 of Gorontalo City.

Keywords: Tricep Extension Exercise, Smash Accuracy

