

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**PENGARUH LATIHAN BEBAN TERHADAP KETEPATAN SERVIS ATAS  
PADA PERMAINAN BOLA VOLI SISWA PUTRA KELAS IX  
SMP NEGERI 1 KABILA**

Oleh:

**ANDRI INO**

**NIM : 831 415 120**

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

**Pembimbing I**

  
**Drs. Sarjan Mile, M.S**  
NIP. 19610508 198703 1 003

**Pembimbing II**

  
**Risna Podungge, S.Pd, M.Pd**  
NIP. 19710721 200212 2 001

**Mengetahui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan  
Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo**

  
**Drs. Sarjan Mile, M.S**  
NIP. 19610508 198703 1 003

LEMBAR PENGESAHAN





SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN BEBAN TERHADAP KETEPATAN SERVIS  
ATAS PADA PERMAINAN BOLA VOLI SISWA PUTRA  
KELAS IX SMP NEGERI 1 KABILA

Oleh  
ANDRI INO  
NIM : 831 415 120

Telah dipertahankan di depan dewan penguji :  
Hari / Tanggal : Kamis, 18 Juli 2019  
Waktu : 08.00 s/d selesai

DOSEN PENGUJI :

NAMA	TANDA TANGAN
1. <u>Surivadi Datau, S.pd, M.pd</u> NIP : 19820419 200604 1 001	
2. <u>Dr. Meyke Parengkuan, M.pd</u> NIP : 19670511 200501 2 001	
3. <u>Drs. Sarjan Mile, MS</u> NIP : 19610508 198703 1 003	
4. <u>Risna Podungge, S.pd, M.pd</u> NIP : 19710721 200212 2 001	

Gorontalo, Juli 2019

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan,  
Universitas Negeri Gorontalo



Dr. Lantje Boekoesoe, M.Kes  
Nip. : 19590110 198603 2 003

## ABSTRAK

**Andri Ino, Nim 831 415 120** “ Pengaruh Latihan Beban terhadap Ketepatan Servis Atas pada Permainan Bola Voli Siswa Putra Kelas IX SMP Negeri 1 Kabila”. Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo dibawah bimbingan Drs. Sarjan Mile,Ms dan Risna Podungge, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Beban terhadap Ketepatan Servis Atas pada Permainan Bola Voli Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Kabila. Hipotesis dalam penelitian ini yakni “ Terdapat Pengaruh Latihan Beban terhadap Ketepatan Servis Atas pada Permainan Bola Voli Siswa Putra Kelas IX SMP Negeri 1 Kabila. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen. Dengan desain terdiri atas dua variabel penelitian yaitu Variabel X (Latihan Beban) dan Variabel Y (Ketepatan Servis), dengan prosedur penelitian “*Pre Test (X<sub>1</sub>)*, *Treatment (T)* dan *Post Test (X<sub>2</sub>)*. Populasi dalam penelitian adala seluruh Siswa Putra Kelas IX yang berjumlah 128 orang. Adapun sampel dalam penelitian yang ditetapkan adalah 20 orang dari jumlah populasi yang diambil secara *random sampling*. Uji statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini adalah Uji t, dan dari hasil pengujian hasil pre-test dan post test menunjukkan harga *t<sub>hitung</sub>* sebesar 9.30. sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga *t<sub>daftar</sub>* atau  $t(0.995)(19) = 2.86$ . ternyata harga *t<sub>hitung</sub>* telah berada didalam daerah penerimaan *H<sub>a</sub>*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan beban dapat berpengaruh pada ketepatan servis atas siswa putra kelas IX SMP Negeri 1 Kabila.

Kata Kunci : Latihan Beban, Ketepatan Servis Atas

## ABSTRACT

**Andri Ino, Student ID Number 831 415 120** "The Influence of Weight Training on Overhand Serve Accuracy in Volleyball Game of Male Students at Grade IX of SMP Negeri 1 Kabila". Bachelor Study Program of Physical Education, Health, and Recreation, Department of Sport Education, Faculty of Sport and Health, State University of Gorontalo. The principal supervisor is Drs. Sarjan Mile, Ms, and the co-supervisor is Risna Podungge, M.Pd.

The research aimed to find out the influence of Weight Training on Overhand Serve Accuracy in Volleyball of Male Students at Grade IX of SMP Negeri 1 Kabila. The research hypothesis was "there was an influence of Weight Training on Overhand Serve Accuracy in Volleyball of Male Students at Grade IX of SMP Negeri 1 Kabila. The method applied in this research was experimental along with a design which comprised two variables namely Variable X (Weight Training) and Variable Y (Serve Accuracy) and the research procedure was Pre Test ( $X_1$ ), Treatment (T), and Post Test ( $X_2$ ). The research population was all male students at grade IV or 128 people, whereas the samples were 20 students that have been determined through the application of random sampling. The statistical test used to test the research hypothesis was t-test. The result of testing for pre-test and post-test found  $t_{count}$  value for 9.30 while the distribution list obtained  $t_{list}$  value or  $t(0.995)(19) = 2.86$ . However, the value of  $t_{count}$  has been in the acceptance area of  $H_a$ . In brief, weight training could influence the overhand serve of male students at grade IX of SMP Negeri 1 Kabila.

Keywords: Weight Training, Overhand Serve Accuracy