

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**PENGARUH LATIHAN DUMPELL TERHADAP KEMAMPUAN SMASH
PADA ATLET BOLAVOLI PUTRA SMA NEGERI 1
KOTA GOTRONTALO**

Oleh

Mohamad Fikri Bau
831 414 047

PEMBIMBING I

PEMBIMBING II



Drs. Sarjan Mile, Ms
Nip.19160508 198703 1 003



Suriyadi Datau, S.pd, M.pd
Nip.19820419 200604 1 001

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



Drs. Aswan Dai, M.pd
NIP.19610221 198603 1 002

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN DUMPELL TERHADAP KEMAMPUAN SMASH
PADA ATLET BOLAVOLI PUTRA SMA NEGERI 1
KOTA GORONTALO**

Oleh:


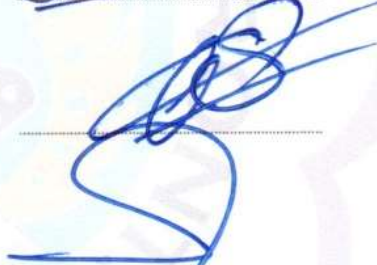

**MOHAMAD FIKRI BAU
NIM : 831 414 047**

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada :

Hari/tanggal : Kamis, 25 Juni 2020

Pukul : 09.00 Wita s/d selesai

Dosen Penguji:

Nama	Tanda Tangan
1. <u>Drs. Aswan Dai, M.Pd</u> NIP. 19610221 198603 1 002	
2. <u>Ruslan, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19780817 200501 1 003	
3. <u>Drs. Sarjan Mile, M.S</u> NIP. 19610508 198703 1 003	
4. <u>Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19820419 200604 1 001	

Mengetahui,

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


Dr. Herlina Jusuf, M.Kes
NIP. 19631001 198803 2 002



ABSTRAK

Mohamad Fikri Bau. 2020. Pengaruh Latihan Dumbell Terhadap Kemampuan Smash Pada Atlet Bolavoli Putra SMA Negeri 1 Kota Gorontalo. Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I **Drs. Sarjan Mile Ms.** Dan Pembimbing II **Suriyadi Datau, S.pd, M.pd.**

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara ilmiah tentang Pengaruh Latihan *Dumbell* Terhadap Kemampuan *Smash* Pada Atlet Bolavoli Putra SMA Negeri 1 Kota Gorontalo. Hipotesis penelitian ini yaitu terdapat Pengaruh Latihan *Dumbell* Terhadap Kemampuan *Smash* Pada Atlet Bolavoli Putra SMA Negeri 1 Kota Gorontalo.

Metode yang digunakan adalah metode eksperimen, dengan memberikan perlakuan latihan *Dumbell* secara terprogram selama 17 pertemuan, dengan frekuensi pertemuan 4 kali seminggu. Rancangan penelitian ini menggunakan desain penelitian *One Group Pre-Test and Post-Test*. Dengan sampel berjumlah 12 atlet. Kemudian latihan diberikan selama 17 kali pertemuan, dan di tes dengan menggunakan tes kemampuan *Smash* bolavoli.

Berdasarkan hasil penelitian Pre-Test setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 12,75. Hasil Post-Test setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 18,67. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel memperoleh peningkatan, hasil rata-rata dari tes awal sampai tes akhir dengan selisih peningkatan dari hasil Pre-Test dan Post-Test sebesar 5,92. dan untuk pengujian hasil Pre-Test dan Post-Test menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 6,02 sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} atau $t_{(0,995(11))} = 3,11$. Ternyata harga t_{hitung} telah berada didalam daerah penerimaan H_A . Dengan demikian bahwa H_A diterima dan tidak dapat menerima H_0 .

Dengan demikian kesimpulan analisa adalah “terdapat Pengaruh Latihan *Dumbell* Terhadap Kemampuan *Smash* Pada Atlet Bolavoli Putra SMA Negeri 1 Kota Gorontalo”.

Kata Kunci: (Latihan *Dumbell*), Kemampuan *Smash*.

ABSTRACT

Mohamad Fikri Bau. 2020. The Effect of Dumbbell Exercise on Smash Ability in Men's Volleyball Athlete of SMA Negeri 1 Kota Gorontalo. Skripsi, Department of Physical Education, Health, and Recreation, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. The Principal Supervisor is **Drs. Sarjan Mile, Ms.**, and the Co-supervisor is **Suriyadi Datau, S.Pd., M.Pd.**

This research aims to scientifically test the effect of dumbbell exercise on smash ability in men's volleyball athlete of SMA Negeri 1 Kota Gorontalo. The hypothesis of this research is that there is an effect of dumbbell exercise on the smash ability of the men's volleyball athlete of SMA Negeri 1 Kota Gorontalo.

This research applies an experimental method by providing treatment of programmed dumbbell exercises for 17 meetings with a frequency of meetings 4 times a week. This research uses the One Group Pre-Test and Post-Test Design with a sample of 12 athletes. Then exercise is given during 17 meetings and is tested by using the volleyball smash proficiency test.

Based on the findings after the analysis, the pre-test obtains an average value of 12.75, while the post-test obtains an average value of 18.67. This shows that the respondents get an increase where the average results from pre-test to post-test get a difference of increase for 5.92. As for the test results of the pre-test and post-test shows the value of t_{count} is 6.02 while the distribution list obtains the value of t_{list} or $t_{(0.995 (11))} = 3.11$. This shows that the value of t_{count} is already in the acceptance area of H_A . Thus, H_A is accepted, and H_0 is refused.

So the conclusion is "there is an effect of dumbbell exercise on smash ability in men's volleyball athlete of SMA Negeri 1 Kota Gorontalo".

Keywords: (Dumbbell Exercise), Smash Ability

