

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN DUMBEL TERHADAP KEKUATAN OTOT LENGAN
MELAKUKAN SMASH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA
KELAS VIII SMP NEGERI 4 GORONTALO**

Oleh:

ALWIN DALANGGO

NIM : 831 415 124

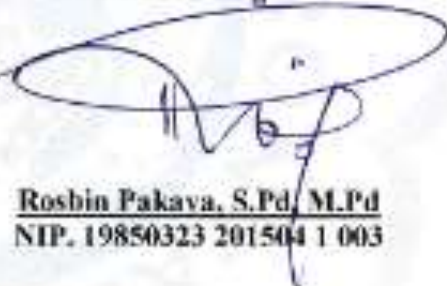
Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I




Drs. Sarjan Mlg, M.S
NIP. 19610508 198703 1 003

Pembimbing II



Rosbin Pakava, S.Pd, M.Pd
NIP. 19850323 201504 1 003

Mengetahui,
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 *DUMBEL* TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH*
DALAM PERMAINAN BOLAVOLI PADA SISWA KELAS VIII
SMP N 4 GORONTALO**

Oleh:

ALWIN DALANGGO

NIM : 831 415 124

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada :

Hari/tanggal : Selasa, 14 Januari 2020

Pukul : 08.00 Wita s/d selesai

Dosen Penguji :

Nama	Tanda Tangan
1. <u>Drs. Aswan Dai, M.Pd</u> NIP. 19610221 198603 1 002	
2. <u>Risna Podungge, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19710721 200212 2 001	
3. <u>Drs. Sarjan Mile, M.S</u> NIP. 19610508 198703 1 003	
4. <u>Rosbin Pakava, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19850323 201504 1 003	

Gorontalo, Januari 2020

Mengetahui,

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Universitas Negeri Gorontalo



Dr. Herlina Jusuf, Dra., M.Kes

NIP. 19631001 198803 2 002

ABSTRAK

Alwin Dalanggo. 2019. *Pengaruh Latihan Dumbell Terhadap Kekuatan Otot Lengan Melakukan Smash Dalam Permainan BolaVolli Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo. Skripsi.* Program Studi Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing 1: Drs. Sarjan Mile, MS, Pembimbing II: Rosbin Pakaya, S.Pd, M.Pd.

Adapun Yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan *Smash* Dalam Permainan BolaVoli Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo yang kurang maksimal. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Dumbel* Terhadap Kekuatan Otot Lengan Melakukan *Smash* Dalam Permainan BolaVolli Pada Siswa SMP Negeri 4 Gorontalo

pre-test menunjukkan nilai rata-rata 2.15 sedangkan post test diperoleh nilai rata-rata 3.9. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh peningkatan hasil rata-rata dari tes awal sampai tes akhir. Untuk keperluan pengujian hipotesis dalam penelitian ini, maka dalam pengujian hipotesis digunakan uji analisis data penelitian eksperimen. Untuk menganalisis data eksperimen yang menggunakan pre-test dan post-test design. Dari hasil pengujian hasil pre-test dan post-test menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 12.5. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} atau $t_{(0,995(19))} = 2.86$. Ternyata harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_A . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_A diterima dan tidak dapat menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan dumbell dapat meningkatkan kemampuan smash dalam permainan bolavoli, Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo.

Kata-Kata Kunci: Latihan *Dumbel*, *Smash*

ABSTRACT

Alwin Dalanggo, 2020. *The effect of Dumbbell Exercises on the Arm Muscle Power During a Smash in Volleyball Game on Students at VII grade of SMP Negeri 4 Gorontalo.* Skripsi, Study Program of Sports Education, Faculty of Sports and Health, The State University of Gorontalo. Principal Supervisor is Drs. Sarjan Mile, MS, and Co-Supervisor is Rosbin Pakaya, S.Pd, M.Pd.

The research problem is the lack of ability to smash in a volleyball game on students at VII grade of SMP Negeri 4 Gorontalo. The purpose is to find out the effect of dumbbell exercises on the arm muscle power during a smash in the volleyball game on students at VII grade of SMP Negeri 4 Gorontalo.

Both pre-test and post-test show the average score of 2.15 and 3.9, respectively. This signifies that the samples experience a gradual increase. In order to obtain the hypothesis testing result, the researcher uses experimental data analysis. Pre-test and post-test are used to analyze the experimental data. Findings show that the value of t_{count} is 12.5. Meanwhile, the distribution list obtains the value of t_{list} as $t_{(0,995)(19)} = 2.86$. It is evident that t_{count} is in the significance level of H_A . Therefore, it can be concluded that Dumbbell exercises have an effect on the arm muscle power during a smash in the Volleyball game on students at VII grade of SMP Negeri 4 Gorontalo.

Keywords: Dumbbell Exercises, Smash

