

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

**PENGARUH LATIHAN *DUMBELL* TERHADAP KETEPATAN
PUKULAN SERVIS BAWAH DALAM PERMAINAN
BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS VIII
SMP NEGERI 8 GORONTALO**

Oleh :

**ALFIAN LASANTU
NIM. 831 416 001**


PEMBIMBING I


**Drs. Sarian Mife, M.S
NIP. 19610508 198703 1 003**

PEMBIMBING II


**Suriyadi Datau, S.Pd., M.Pd
NIP. 19820419 200604 1 001**

**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 *DUMBELL* TERHADAP KETEPATAN
PUKULAN SERVIS BAWAH DALAM PERMAINAN
BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS VIII
SMP NEGERI 8 GORONTALO

Oleh :
ALFIAN LASANTU
NIM : 831 416 001

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada :
Hari/Tanggal : Kamis, 25 Juni 2020
Waktu : 08.00 WITA

Dosen Penguji :

Nama	Tanda Tangan
1. <u>Ruslan, S.Pd., M.Pd</u> NIP. 19780817 200501 1 003	
2. <u>Ella H. Tumuloto, S.Pd., M.Pd</u> NIP. 19870428 201903 2 014	
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	

Gorontalo, Juni 2020

Mengetahui,

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo



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

ABSTRAK

Alfian Lasantu. 2020. *Pengaruh Latihan Dumbell Terhadap Ketepatan Pukulan Servis Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 8 Gorontalo.* Skripsi. Program Studi Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I: Drs. Sarjan Mile, M.S, Pembimbing II: Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd.

Adapun yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah Kemampuan Servis Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 8 Gorontalo yang kurang maksimal. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Dumbell* Terhadap Ketepatan Pukulan Servis Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 8 Gorontalo.

Hasil Penelitian ini menunjukkan adanya Pengaruh Latihan *Dumbell* Terhadap Ketepatan Pukulan Servis Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 8 Gorontalo. Hal ini ditunjukkan adanya perbedaan rata-rata nilai pre test dan post test. Rata-rata nilai pre test adalah 10.16, sedang rata-rata nilai post test adalah 12.68. Pengujian hipotesis ini dilakukan menggunakan statistik uji t, pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dengan derajat kebebasan $(dk) = (n-1)$, dan digunakan uji satu arah pada post test, dimana kriterianya ($t_{hitung} = 14.44 \geq t_{tabel} = 1.71$). Berdasarkan kriteria pengujian, terima H_0 jika $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ 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 Hasil pukulan servis bawah dalam permainan bola voli Pada siswa Putra kelas VIII SMP Negeri 8 Gorontalo.

Kata-kata Kunci: Latihan *Dumbell*, Servis Bawah.

ABSTRACT

Lasantu, Alfian. 2020. *The Effect of Dumbbell Exercise on the Accuracy of Underhand Serve in Volleyball Games on Male Students. A Study at Eighth-Grade of SMP 8 State Junior High School in Gorontalo.* Undergraduate Thesis. Department of Sports Education, Faculty of Sports and Health, Universitas Negeri Gorontalo. Principal Supervisor: Drs. Sarjan Mile, M.S. Co-supervisor: Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd.

As based on the problem statement; the purpose of this study was to determine the effect of dumbbell exercises on the accuracy of underhand serve in volleyball games for male students of eighth-grade in SMP 8 State Junior High School in Gorontalo.

The results revealed that the effect of dumbbell exercises on the accuracy of underhand serve in volleyball games for male students in the site area were indicated by the disparity in the average value of the pre test and post test. The average pre test score was 10.16, while the average post test score was 12.68. Testing this hypothesis was done using the t test statistic, at a significant level $\alpha = 0.05$ with the degree of freedom $(dk) = (n-1)$, and one-way test was used in the post test, where the criteria $(t_{count} = 14.44 \geq t_{table} = 1.71)$. Based on testing criteria, H_0 was accepted if $t_{count} \geq t_{tabel}$. Turned out the value of t_{count} was in the H_A receiving area. Meaning H_A was accepted and H_0 was rejected.

Keywords: Dumbbell Exercise, Underhand Serve

