

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi :

PENGARUH LATIHAN *DUMBBELL CRUL* TERHADAP PENINGKATAN
SERVIS BAWAH BOLA VOLI

(Studi Eksperimen Siswa Ekstrakurikuler SMA Terpadu Wira Bhakti Gorontalo)

Oleh :

NOLDIYANTO POLUMBATO

NIM : 832 415 012

Telah diperiksa dan disetujui oleh.

PEMBIMBING I

Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd
NIP: 19570902 198203 2 001

PEMBIMBING II

Resa Sukardi Massa, S.Pd, M.Pd
NIP. 19880918 201903 1 017

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo

Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or
NIP: 19790403 200501 1 003

PENGESAHAN

PENGARUH LATIHAN *DUMBBELL CRUL* TERHADAP PENINGKATAN
SERVIS BAWAH BOLA VOLI

(Studi Eksperimen Siswa Ekstrakurikuler SMA Terpadu Wira Bhakti Gorontalo)

Oleh :

NOLDIYANTO POLUMBATO

NIM : 832 415 012

Telah Dipertahankan Di Depan Penguji

Hari/Tanggal : Kamis, 2 Juli 2020

Waktu : 08.00 Wita s/d Selesai

Dosen Penguji.

Nama	Tanda Tangan
1. <u>Dr. Hartono Hajarati, S.Pd, M.Pd</u> NIP : 19740826 200312 1 002	(.....)
2. <u>Suprianto Kadir, S.Pd, M.Pd</u> NIP : 19870918 201903 1 010	(.....)
3. <u>Resa Sukardi Massa, S.Pd, M.Pd</u> NIP : 19880918 201903 1 017	(.....)
4. <u>Dra. Hj. Nurhavati Liputo, M.Pd</u> NIP : 19570902 198203 2 001	(.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo

Dr. Hj. Hertina Jusuf, Dra., M.Kes

NIP: 19631001 198803 2 002

ABSTRAK

Noldiyanto Polumbato. 2020. Pengaruh Latihan *Dumbbell Crul* Terhadap Peningkatan Servis Bawah Bola Voli (Studi Eksperimen Siswa Ekstrakurikuler SMA Terpadu Wira Bhakti Gorontalo). Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd dan Pembimbing II Resa Sukardi Massa, M. Pd.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Dumbbell Crul* Terhadap Peningkatan Servis Bawah Bola Voli.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, rancangan penelitian menggunakan desain penelitian *One Group Pre Test and Post Test Design*. Sampel berjumlah 10. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen penelitian menggunakan tes kemampuan servis bawah bola voli. Teknik analisa data adalah dengan menggunakan rumus Uji t pada taraf signifikansi 5 %.

Hasil pengujian hipotesa, diperoleh t hitung sebesar 7.85 dan t tabel senilai 1.833 sesuai kriteria pengujian bahwa terima H_0 jika t hitung sama atau lebih kecil dari t tabel sedangkan tolak H_0 jika t hitung lebih besar dari t table, maka hasil analisis menunjukkan tolak H_0 yang berarti terima H_a atau terima hipotesis penelitian. Dengan demikian kesimpulannya adalah terdapat Pengaruh Latihan *Dumbbell Crul* Terhadap Peningkatan Servis Bawah Pada Siswa Extrakurikuler Bola Voli Putra SMA Terpadu Wira Bhakti Gorontalo.

Kata Kunci: *Dumbbell Curl, Kemampuan Servis Bawah, Bola Voli*

ABSTRACT

Noldiyanto Polumbato. 2020. The Effect of Dumbbell Crul Exercise towards the improvement of underhand serve in volleyball game (an experimental study of student's extracurricular activity at SMA Terpadu Wira Bhakti Gorontalo). Skripsi. Department of Sports Coaching Education, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. The principal supervisor is Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd. and Co-supervisor is Resa Sukardi Massa, M.Pd.

The research is aimed at understanding the effect of dumbbell crul exercise towards the improvement of underhand serve in volleyball game.

The research applies experimental method while the design uses one group pre test and post test. Sampling obtains 10 students. Techniques of data collection are test and measurement. The research instrument uses a test of underhand serve. Data analysis is accomplished by using t test in the level of significance 5%.

The hypothesis testing revealed that t count was 7.85, and t table was 1.833. The testing criteria showed that H_0 was accepted if t count was equal or lower than t table whereas the rejection of H_0 could be the acceptance of the research hypothesis if t count was higher than t table. Therefore, it could be concluded that there was an effect of dumbbell crul exercise towards the improvement of underhand serve among students in the volleyball game as an extracurricular activity at SMA Terpadu Wira Bhakti Gorontalo Gorontalo.

Keywords: Drumbbell Curl, Underhand serve Skill, Volleyball

