

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN BEBAN *DUMBELL* TERHADAP HASIL SERVIS
ATAS PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER
BOLA VOLI PUTRI SMPN 6 GORONTALO**

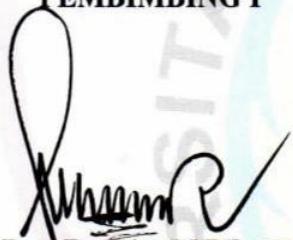
Oleh

TRI ABRIYANTO

832 416 040

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

PEMBIMBING I



Drs. Ruskin, M.Pd

NIP. 19571231 198603 1 026

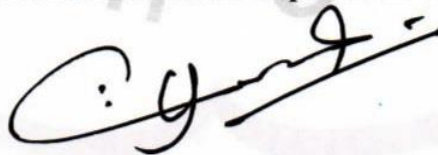
PEMBIMBING II



Resa Sukardi Massa, S.Pd, M.Pd

NIP. 19880918 201903 1 017

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



Syarif Hidayat, M.Or

NIP. 19790403 200501 1 003

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN BEBAN *DUMBELL* TERHADAP HASIL SERVIS
ATAS PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER
BOLA VOLI PUTRI SMPN 6 GORONTALO

Oleh

TRI ABRIYANTO

832 416 040

Telah dipertahankan di depan penguji

Hari/Tanggal : Rabu, 22 Juli 2020

Waktu : 10:00 s/d selesai

Penguji :

1. Syarif Hidavat, M.Or
NIP: 19790403 200501 1 003

2. Suprianto Kadir, S.Pd., M.Pd
NIP: 19870918 201903 1 010

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

4. Drs. Ruskin, M.Pd
NIP: 19571231 198603 1 026



Mengetahui,

Dean Fakultas Olahraga dan Kesehatan



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

NIP: 19631001 198803 2 002

ABSTRAK

Tri Abriyanto, 832416040. 2020. Pengaruh Latihan Beban *Dumbell* Terhadap Hasil Servis Atas Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri Smpn 6 Gorontalo. Skripsi, Pembimbing I Drs. Ruskin, M.Pd dan Pembimbing II Resa Sukardi Massa, S.Pd., M.Pd. Jurusan Pendidikan Kepelatihan dan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.

Peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP N 6 Gorontalo selama ini dalam melakukan servis atas di permainan bola voli masih belum baik, karena servis tidak sampai ke daerah pertahanan lawan akibat kurang atau bahkan belum mempunyai kekuatan otot lengan yang baik. Beberapa faktor mungkin kurang efektif seperti kurang latihan atau tidak tepatnya metode latihan yang digunakan dalam prosesnya. Maka untuk meningkatkan kemampuan servis atas dibutuhkan metode latihan yang efektif dan efisien. Yang menjadi rumusan masalah dari penelitian ini Apakah ada pengaruh latihan beban *dumbell* terhadap hasil servis atas pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 6 Gorontalo.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan beban dambel terhadap hasil servis atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMP Negeri 6 Gorontalo. Penelitian ini merupakan penelitian *Pre-Eksperimental* dengan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*One Group Pretest-Posttest Design*". Subjek penelitian yang digunakan adalah peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMP Negeri 6 Gorontalo yang berjumlah 20 anak. Teknik analisis data menggunakan korelasi *uji t paired sample t test* pada taraf signifikansi 0,05 atau 5 %.

Hasil penelitian diperoleh nilai t hitung (7,109) > t tabel (2,093), dimana hasil tersebut diartikan **H_a**: diterima dan **H₀**: di tolak, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh latihan beban *dumbell* terhadap hasil servis atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli putri SMP Negeri 6 Gorontalo. Saran dari penelitian ini agar para siswa ekstrakurikuler diharapkan selalu melakukan latihan dengan baik dan benar guna memaksimalkan kemampuan dalam melakukan servis atas.

Kata kunci : Latihan Beban, *Dumbell*, Servis Atas , Ekstrakurikuler Putri, Bola Voli

ABSTRACT

Abriyanto, Tri. 832416040. 2020. The Influence of Dumbbell Weight Training towards The Woman's Volleyball Extracurricular Participants' High Serve Skill in SMP 6 State Junior High School in Gorontalo. Undergraduate Thesis. Principal Supervisor: Drs. Ruskin, M.Pd. Co-supervisor: Resa Sukardi Massa, S.Pd., M.Pd. Department of Sports and Training Education, Faculty of Sports and Health, Universitas Negeri Gorontalo.

The participants of volleyball extracurricular activity in the SMP 6 state junior high school performed poor high serve. The participants were unable to serve the ball to the opponent area due to poor arm muscle strength. The factors that contribute to the problems may comprise a lack of training or ineffective training methods. That said an effective training method is required to improve the participants' skills. As based on the problem statement, the study intended to explore the influence of dumbbell weight training towards the volleyball extracurricular participants' high serve skill in the said school.

The Pre-Experimental research employed One Group Pretest-Posttest design. The research involved 20 female participants of volleyball extracurricular activity in SMP 6 state junior high school in Gorontalo. Moreover, the data were analyzed by employing the correlation of paired sample t-test at the significance degree of 0.05 or 5%

The results revealed that the $t_{count} > t_{table}$, or $7.109 > 2.093$; the number signifies that the **H_a** was accepted and the **H_o** was denied. Therefore, it was concluded that the dumbbell weight training influenced the female participants' high serve skills in the research area. The study recommended for the students to conduct training optimally to increase their high serve skills.

Keywords: Weight Training, Dumbbell, High Serve, Women's Extracurricular Activity, Volleyball.

