

ABSTRAK

Adi siswanto, nim 832 410 015, Skripsi Pengaruh Pelatihan *Dumbbell Curl* Terhadap Peningkatan *Passing* Bawah Pada Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Suwawa. Pembimbing I Drs. Ruskin, M.Pd dan Pembimbing II Marsa Lie Tumbal, S.Pd M.Pd.

Penelitian ini di dasarkan pada kenyataan bahwa pada umumnya teknik *passing* bawah pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Suwawa masih sangat rendah. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Tujuan yang hendak dicapai pada penelitian siswa kelas X di SMA Negeri 1 Suwawa adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan *dumbbell curl* terhadap peningkatan *passing* bawah dalam permainan bola voli. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang dilakukan pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Suwawa dengan teknik pengambilan sampel yaitu dengan menggunakan rumus *slovin*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 133, yang terdiri dari 72 purti dan 61 putra, dengan menggunakan sampel putra yang menjadi 18 orang.

Instrumen penelitian yang digunakan yaitu keterampilan *passing*. Analisis data menggunakan uji -t. Hasil penelitian tes awal (X_1) di peroleh nilai rata-rata 26,22 nilai varians 10,771 dan standar deviasinya 3,28. Untuk tes akhir (X_2) di peroleh rata-rata 32,33 nilai varians 10,942 dan standar deviasinya 3,30. Nilai rata-rata peningkatan tes awal sampai tes akhir 6,11. Sesuai dengan analisis dan pembahasan : hipotesis yang berbunyi terdapat pengaruh pelatihan *dumbbell curl* terhadap peningkatan *passing* bawah dalam permainan bola voli pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Suwawa, sebelum dan sesudah latihan *dumbbell curl*, dinyatakan diterima dan teruji kebenarannya. Hal ini dibuktikan melalui hasil perhitungan, di mana diperoleh harga $t_{hitung} = 7,5246$ sedangkan dari $t_{tabel} = 1,740$. Ternyata harga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau harga t_{hitung} telah berada diluar penerimaan H_0 sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan dapat diterima H_A .

Kata kunci : *Dumbbell Curl* Memberikan Pengaruh Terhadap Peningkatan *Passing* Bawah Pada Permainan Bola Voli.

ABSTRACT

Adi siswanto, nim 832 410 015, Influence Thesis Against Increased Training Dumbbell Curl Passing Down In Volleyball Games In Class X students at SMA Negeri 1 Suwawa. Supervisor I Drs. Ruskin, M. Pd and Supervisor II Marsa Lie Tumbal, S.Pd M.Pd.

This study was based on the fact that in general the technique of passing down in class X SMA Negeri 1 Suwawa still very low. This study is experimental. Goals to be achieved in studies in class X SMA Negeri 1 Suwawa was to determine the effect of training dumbbell curl to the increase in passing down the game of volleyball. This study was conducted experimental studies in class X in SMA 1 Suwawa the sampling technique is by using Slovin formula. The population in this study amounted to 133, which consists of 72 girls and 61 boys, using a sample of boys who became 18 people.

The research instrument used is skill passing. Analisis data using the -t test. The results of the initial test study (X_1) obtained an average value of 26.22 10.771 and variance values standard deviation 3.28. For the final test (X_2) obtained an average value of 32.33 and a standard deviation of 10.942 variance 3.30. The average value of the increase in the initial test to the final test of 6.11. In accordance with the analysis and discussion the hypothesis which says there effect on the improvement of training dumbbell curl down the passing game of volleyball in class X SMA Negeri 1 Suwawa, before and after exercise dumbbell curl, been accepted and verified. This is evidenced by the results of the calculation, which is obtained $t_{hitung} = 7.5246$ while the price of $t_{tabel} = 1.740$. Turns t_{hitung} price greater than the price t_{tabel} have t_{hitung} or are beyond acceptance H_0 so it can be concluded that H_0 rejected and H_A unacceptable.

Keywords : Dumbbell Curl Giving Effect Against Increased Passing Down In Volleyball Game.

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI YANG BERJUDUL

**PEMGARUH PELATIHAN *DUBBELL CURL* TERHADAP PENINGKATAN
PASSING BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI KELAS X SMA NEGERI 1**

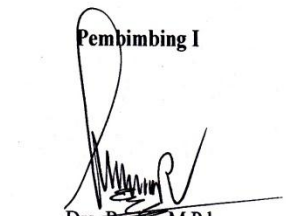
SUWAWA

OLEH

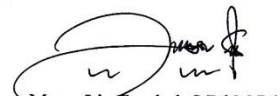
**ADI SISWANTO
NIM : 832 410 015**

Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Diuji

Pembimbing I



Drs. Ruskin M.Pd
Nip. 195712311986031026

Pembimbing II


Marsa Lie Tumbal, S.Pd M.Pd
Nip. 197604232005011015

Gorontalo,.....2014

Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga


Dra.Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd
NIP : 195709021982032001