



PENGARUH LATIHAN *DUMBBELL TRICEPS PUSH BACK* DAN *BICEPS HUMMER DUMBBELL CURL* TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS BAWAH PERMAINAN BOLA VOLI PESERTA EKSTRAKURIKULER PUTRI DI MA NU 03 SUNAN KATONG KENDAL TAHUN 2017

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Ahmad Jabar

138010362

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS WAHID HASYIM
SEMARANG
2017**

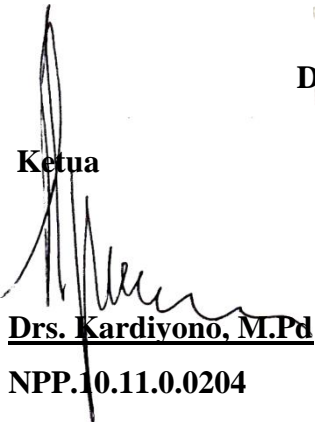
PENGESAHAN KELULUSAN

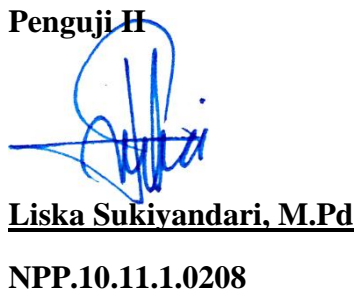
Skripsi yang judul “**PENGARUH LATIHAN *DUMBBELL TRICEPS PUSH BACK* DAN *BICEPS HUMMER DUMBBELL CURL* TERHADAP KEMAMPUAN MELAKUKAN SERVIS BAWAH PERMAINAN BOLA VOLI PESERTA EKSTRAKURIKULER PUTRI DI MA NU 03 SUNAN KATONG KENDAL ” yang disusun oleh:**

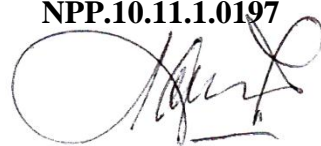
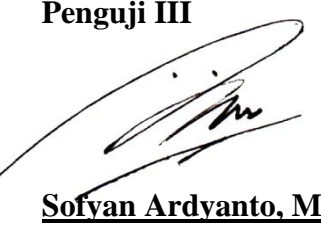
Nama : Ahmad Jabar
NIM : 138010362
Program Studi : FKIP PJKR UNWAHAS

Telah dipertahankan dalam Ujian Skripsi di depan Dewan Penguji Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim pada tanggal 14 Desember 2017.

Dewan Penguji Proposa Skripsi

Ketua

Drs. Kardiyono, M.Pd
NPP.10.11.0.0204

Penguji II

Liska Sukiyandari, M.Pd
NPP.10.11.1.0208

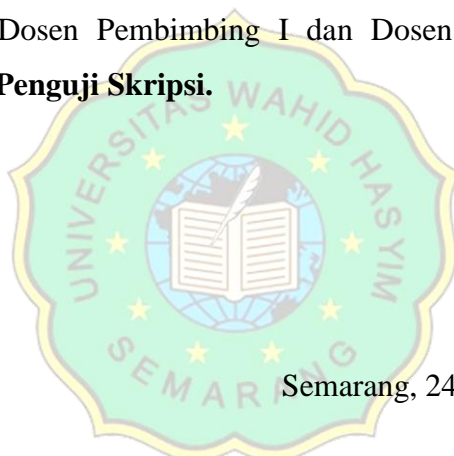
Penguji I
Dr. Soekardi, M.pd
NPP.10.11.1.0197

Penguji III

Sofyan Ardyanto, M.pd
NPP.10.14.1.0298

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “**Pengaruh Latihan *Dumbbell Triceps Push Back* Dan *Biceps Hummer Dumbbell Curl* Terhadap Kemampuan Melakukan Servis Bawah Permainan Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler Putri Di MA NU 03 Sunan Katong Kendal**” yang disusun oleh:

Nama : Ahmad Jabar
NIM : 138010362
Program Studi : FKIP PJKR UNWAHAS

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II untuk diajukan pada **Dewan Penguji Skripsi.**



Semarang, 24 November 2017

Dosen Pembimbing I

Liska Sukiyandari, M. Pd
NPP. 10. 11. 1. 0208

Dosen Pembimbing II

Sofyan Ardyanto, M. Pd
NPP. 10. 14. 1. 0298

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana Pendidikan, baik di Universitas Wahid Hasyim maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali Tim Pembimbing dan masukan Tim Penguji.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Wahid Hasyim.

Semarang, 21 Mei 2017

Yang membuat pernyataan



(Ahmad Jabar)

NIM : 138010362

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

1. Jika ingin menggapai sebuah mimpi jangan ragu untuk memulainya, jangan berhenti sebelum usai, seberapa besar kita mempunyai mimpi maka seberapa besar pula usaha kita untuk mewujudkan mimpi.
2. Sabar dalam menjalani hidup, sabar dalam menyelesaikan masalah, dan sabar untuk mengambil keputusan merupakan langkah pendewasaan diri. Karena Allah menyukai orang-orang yang bersabar.

PERSEMBAHAN :

1. Sembah sujudku kepada Allah SWT, yang telah senantiasa memberikan rahmat, hidayah dan inayahnya.
2. Yang tercinta orangtua saya, Bapak H. Mukhlis dan Ibu Hj.Rumanah
3. Untuk kakak-kakakku, Safi'i, Abdul R, Abu S dan Uswatun K
4. Untuk Kekasihku, Nurhidayatun
5. Fanita H yang selalu membantu untuk menyelesaikan skripsi ini
6. Dosen-dosen FKIP/PJKR UNWAHAS
7. Sahabat PJKR C angkatan 2013
8. Almameterku sebagai tempat untukku meraih pendidikan S1 dan teman-teman PJKR Unwahas angkatan 2013 yang selalu mendukung dan memberi semangat.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran ALLAH SWT karena berkat rahmat dan karunia-nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga senantiasa terlimpah curahkan kepada Nabi besar Muhammad SAW, kepada keluarganya, para sahabatnya, hingga kepada umatnya hingga ahir zaman, amin.


Dalam penyusunan dan penulisan proposal skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis dengan senang hati menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. H. Mahmutarom HR, SH, MH. Selaku Rektor Universitas Wahid Hasyim yang telah memberikan kesempatan menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS.
2. Drs. Kardiyono, M.pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS.
3. Kaprodi PJKR Liska. Sukiyandari, M.pd yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS.
4. Dosen Pembimbing I Liska. Sukiyandari, M.pd yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan skripsi ini.
5. Dosen Pembimbing II Sofyan. Ardyanto, M.pd yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga terselesaikan skripsi ini.

6. Bapak dan Ibu Dosen PJKR FKIP UNWAHAS yang telah memberikan bekal pengetahuan sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Guru, karyawan beserta siswa MA NU 03 Sunan Katong Kendal.
8. Bapak dan Ibu serta kakakku yang telah memberikan dukungan dan semangat kepada penulis, sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, atas bantuan dan kerjasamanya yang telah diberikan dalam penelitian ini.



Semarang, 07 Agustus 2017

Peneliti


ABSTRAK

Ahmad Jabar. 2017 “Pengaruh Latihan *Dumbbell Triceps Push Back* dan *Biceps Hummer Dumbbell Curl* Terhadap Kemampuan Melakukan Servis Bawah Permainan Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler Putri Di MA NU 03 Sunan Katong Kendal” Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasai. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasim Semarang. Pembimbing I Liska Sukiyadari, M.pd. Pembimbing II Sofyan Ardyanto M.pd.

Kata Kunci : Latihan *Dumbbell Triceps Push Back* dan *Biceps Hummer Dumbbell Curl* dan Servis Bawah Permainan Bola Voli

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga bola besar yang diajarkan disekolah. Teknik dasar bola voli salah satunya adalah servis bawah. Pengetahuan peserta ekstrakurikuler tentang servis bawah yang masih kurang, menjadikan siswa ketika melakukan servis bawah arah bola masih belum sesuai dengan sasaran serta bola belum mampu melewati net. Tujuan penelitian ini adalah (1). Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Dumbbell Triceps Push Back* dan *Biceps Hummer Dumbbell Curl* terhadap kemampuan melakukan servis bawah permainan bola voli peserta ekstrakurikuler putri di MA NU 03 Sunan Katong Kendal. (2). Untuk mengetahui manakah latihan yang lebih berpengaruh terhadap kemampuan melakukan servis bawah permainan bola voli peserta ekstrakurikuler putri di MA NU 03 Sunan Katong Kendal.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan dua kelompok yang mendapatkan perlakuan yang berbeda. Desain yang digunakan adalah *two group pretest-posttest design*. Subjek penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola voli di MA NU 03 Sunan Katong Kendal sebanyak 20 siswi. Kemampuan servis diukur dengan menggunakan instrumen kemampuan tes servis bawah.

Hasil penelitian data menunjukkan ada pengaruh positif terhadap hasil latihan *Dumbbell Triceps Push Back* dari tes awal nilai rata-rata 11,60 pada tes akhir peningkatan menjadi 15,30 sedangkan latihan *Biceps Hummer Dumbbell Curl* tes awal nilai rata-rata 11,70 pada tes akhir meningkat 17,10 dengan prosentase latihan *Dumbbell Triceps Push Back* peningkatan 5% sedangkan *Biceps Hummer Dumbbell Curl* mengalami peningkatan sebesar 7%. Jadi latihan *Dumbbell Triceps Push Back* dan *Biceps Hummer Dumbbell Curl* untuk meningkatkan kemampuan melakukan servis bawah.

Kesimpulan dalam penelitian ini, menurut perhitungan statistik adanya pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan servis bawah bola voli. latihan *Biceps Hummer Dumbbell Curl* lebih berpengaruh di bandingkan latihan *Dumbbell Triceps Push Back* terhadap kemampuan melakukan servis bawah permainan bola voli peserta ekstrakurikuler putri MA NU 03 Sunan Katong Kendal.

ABSTRACT

Ahmad Jabar. 2017 “The Influence of Dumbbell Triceps Push Back and Biceps Hummer Dumbbell Curl Against the ability do Services under the Games volley ball on Extracurricular Participanst scoolgirl in MA NU 03 Sunan Katong Kendal”Thesis. Departement of Physical Education Health dnd Recreation. Faculty of Teacher Training and Education Wahid Hasyim Semarang. Supervisor I Liska Sukiyandari, M.pd. Supervisor II Sofyan Ardyanto, M.pd.

Keywords: Dumbbell Triceps Push Back and Biceps Hummer Dumbbell Curl Against of Games volley ball Service under

Volleyball is one of a big ball sport is tought to students in school. One of basic techniques in a volleyball game is a underhand service. Students' knowledge about the service under extracurricular participanst, making the students when underhand service the direction of the ball has not been in line with the target and ball has not been able to cross the net.

Behind this research is ability to peform volleyball services MA NU 03 Sunan Katong Kendal. (1) I to find out how much influence the dumbbell triceps push back and biceps hummerr dumbbell curl exercise on the ability to play the extracurricular students volleyball in MA NU 03 Sunan Katong Kendal. (2) to find out which exercises are more influential on the ability to underhand service the game volley ball a extracurricular schoolgirl in MA NU 03 Sunan Katong Kendal.

This research is an experimental research using du get different treatment. The design used is two groups pretest-posttest design. The subjects of this study were volley ball in MA NU 03 Sunan Katong Kendal as many as 20 students of underhand service ability were measured by using the skill test instrument.

The result of the data showed that there was a positive efect on the dumbbell triceps push back practice the initial test average score of 11,60from the initial test of the average score on the increase to 15,30 while the biceps hummerr dumbbell curl practice the initial test average score of 11,70 on the final test increased by 17,10 with the dumbbell triceps push back increased 5% while the biceps hummerr dumbbell curl7% so train dumbbell triceps push back and biceps hummerr dumbbell curl for the ability to service below.

The conclusion of this study, according to the statistical calculation there are significant differences terhadap servicing capabilities under volleyball. the dumbbell triceps push back more influential than exercise biceps hummerr dumbbell curl towards servicing capabilities underhand service volleyball against extracurricular participanst female in MA NU 03 Sunan Katong Kendal.

DAFTAR ISI

Halaman

| | |
|--|------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| PENGESAHAN KELULUSAN | ii |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING..... | iii |
| PERNYATAAN KEASLIAN..... | iv |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN | v |
| KATA PENGANTAR | vi |
| ABSTRAK | vii |
| ABSTRACT..... | viii |
| DAFTAR ISI..... | x |
| DAFTAR TABEL..... | xiv |
| DAFTAR GAMBAR | xv |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xvi |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang Masalah | 1 |
| 1.2 Identifikasi Masalah | 5 |
| 1.3 Batasan Masalah | 6 |
| 1.4 Rumusan Masalah | 7 |
| 1.5 Tujuan Penelitian..... | 7 |
| 1.6 Manfaat Masalah | 8 |
| BAB II KAJIAN TEORITIS DAN HIPOTESIS | 10 |
| 2.1 Kajian Teoritis | 10 |

| | |
|--|-----------|
| 2.1.1 Permainan Bola Voli | 10 |
| 2.1.2 Tenik Dasar Permainan Bola Voli..... | 13 |
| 2.1.3 Teknik Dasar Servis Bawah | 19 |
| 2.1.4 Ekstrakurikuler..... | 22 |
| 2.1.5 Latihan Beban..... | 24 |
| 2.1.6 Ciri-ciri Latihan | 25 |
| 2.1.7 Prinsip Latihan..... | 26 |
| 2.1.8 Komponen Yang Terdapat Dalam Permainan Bola Voli | 29 |
| 2.1.9 Tujuan dan Sasaran Latihan..... | 30 |
| 2.1.10 Program Latihan | 32 |
| 2.1.11 Konsep Latihan <i>Dumbbell Triceps Push Back Dan Biceps Hummerr Dumbbell curl</i> | 34 |
| 2.1.11.1 Latihan <i>Dumbbell triceps push back</i> | 35 |
| 2.1.11.2 Latihan <i>Biceps Hummer dumbbell curl</i> | 36 |
| 2.1.12 Karakteristik Siswa MA | 38 |
| 2.2 Kajian Penelitian Yang Relevan | 40 |
| 2.3 Kerangka Berfikir | 43 |
| 2.4 Hipotesis Penelitian | 46 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 47 |
| 3.1 Pendekatan Penelitian..... | 47 |
| 3.2 Desain Penelitian | 48 |
| 3.3 Populasi Dan Sampel..... | 50 |
| 3.2.1 Populasi | 50 |

| | |
|---|-----------|
| 3.2.2 Sampel | 50 |
| 3.3 Variabel Penelitian..... | 51 |
| 3.3.1 Variabel Bebas | 51 |
| 3.3.2 Variabel Terikat | 52 |
| 3.4 Teknik Dan Alat Pengumpulan Data | 52 |
| 3.4.1 Instrumen Penelitian | 53 |
| 3.4.1.1 Prosedur Penelitian | 53 |
| 3.4.1.2 Faktor-fator Yang Mempengaruhi Penelitian..... | 56 |
| 3.5 Teknik Analisis Data | 58 |
| 3.5.1 Uji Normalitas | 58 |
| 3.5.2 Uji Homogenitas..... | 59 |
| 3.5.1 Uji Korelasi..... | 59 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 60 |
| 4.1. Hasil Penelitian..... | 60 |
| 4.1.1 Deskripsi Data Penelitian | 60 |
| 4.1.2 Hasil Pengukuran Tes Awal (<i>Pretest</i>) Untuk Mengetahui Prestasi Awal | 60 |
| 4.1.3 Hasil Pengukuran Tes Aawal (<i>Pretest</i>) Berdasarkan Prestasi Dari Nilai Tertinggi Ke Yang Terendah | 61 |
| 4.1.4 Daftar Pembagian Kelompok 1 <i>Dumbbell Triceps Push Back</i> Dan Kelompok 2 <i>Biceps Hummerr Dumbbell Curl</i> | 61 |

| | |
|--|----|
| 4.1.5 Latihan (<i>Treatment</i>) Kelompok 1 <i>Dumbbell Triceps Push Back</i> Dan Kelompok 2 <i>Biceps Hummerr Dumbbell Curl</i> | 61 |
| 4.1.6 Hasil Pengukuran Tes Akhir (<i>Posttest</i>) Kelompok 1 Dan Kelompok 2..... | 62 |
| 4.1.7 Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Kelompok 1 Dan Kelompok 2..... | 63 |
| 4.1.8 Uji Normalitas | 63 |
| 4.1.9 Uji Homogenitas..... | 64 |
| 4.1.10 Hasil Korelasi Kelompok <i>Dumbbell Triceps Push Back</i> Dan <i>Biceps Hummer Dumbbell Curl</i> | 65 |
| 4.1.11 Uji Hipotesis..... | 66 |
| 4.2 Pembahasan | 67 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | 70 |
| 5.1 Kesimpulan..... | 70 |
| 5.2 Implikasi | 70 |
| 5.3 Keterbatasan Penelitian | 71 |
| 5.4 Saran | 71 |
| DAFTAR PUSTAKA | 73 |
| LAMPIRAN..... | 76 |
| PROGRAM LATIHAN | 79 |
| DOKUMENTASI | 99 |

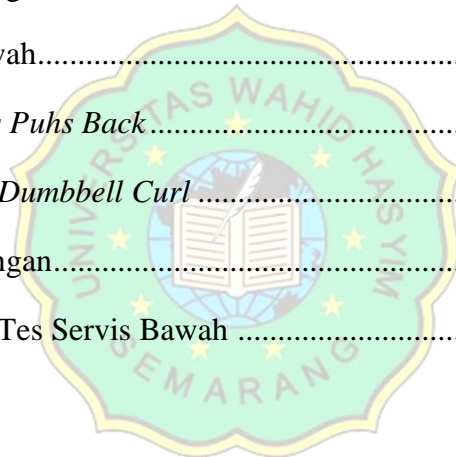
DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|--|---------|
| 2.2.1 Kajian Penelitian Yang Relevan | 41 |
| 2.3 Kerangka Berfikir..... | 46 |
| 3.1 Desain Penelitian..... | 49 |
| 3.2 Kategori Penilaian | 56 |
| 4.7 Hasil Uji Normalitas | 63 |
| 4.8 Hasil Uji Homogenitas..... | 64 |
| 4.9 Uji Korelasi | 65 |
| 4.8 Uji Hipotesis | 66 |



DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| 2.1 Gambar Servis Atas | 14 |
| 2.2 Gambar Servis Bawah | 15 |
| 2.3 <i>Floating Service</i> | 15 |
| 2.4 Top Spin | 16 |
| 2.5 Servis Lompat | 16 |
| 2.6 Passing Atas | 17 |
| 2.7 Passing Bawah | 18 |
| 2.8 Smash | 18 |
| 2.9 <i>Block</i> Atau Bendungan..... | 19 |
| 2.10 Teknik Sevis Bawah..... | 20 |
| 2.11 <i>Dumbbell Triceps Puhs Back</i> | 35 |
| 2.12 <i>Biceps Hummerr Dumbbell Curl</i> | 37 |
| 2.13 Anatomi Otot Lengan..... | 38 |
| 2.14 Laangan Sasaran Tes Servis Bawah | 55 |



DARTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran 1 Persetujuan Dosen Pembimbing | 76 |
| Lampiran 2 Surat Penelitian..... | 77 |
| Lampiran 3 Surat Keterangan penelitian..... | 78 |
| Lampiran 4 Program Latihan | 79 |
| Lampiran 4 Absensi | 86 |
| Lampiran 5 Data Tes Awal (<i>Pretest</i>) | 87 |
| Lampiran 6 Hasil <i>Pretest</i> Berdasarkan Prestasi Nilai Tertinggi Ke Yang Terendah | 88 |
| Lampiran 7 Daftar Pembagian Kelompok 1 Dan 2..... | 89 |
| Lampiran 8 Data Hasil Tes Akhir (<i>Posttest</i>) Kelompok 1 Dan 2 | 90 |
| Lampiran 9 Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Kelompok 1 Dan Kelompok 2..... | 91 |
| Lampiran 10 Uji Normalitas | 92 |
| Lampiran 10 Uji Homogenitas..... | 93 |
| Lampiran Uji Hipotesis | 65 |
| Lampiran 11 Uji Korelasi | 94 |
| Lampiran 12 Dokumentasi..... | 95 |

