

**PENGARUH LATIHAN BEBAN MENGGUNAKAN *DUMBLE*
TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS BAWAH PERMAINAN BOLA VOLI
PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SISWA PUTRI SMA NEGERI
9 PALEMBANG**

Skripsi Oleh :

YULI AGUSTINA

Nomor Induk Mahasiswa 06121006037

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2016

**PENGARUH LATIHAN BEBAN MENGGUNAKAN *DUMBLE*
TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS BAWAH PERMAINAN BOLA VOLI
PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SISWA PUTRI SMA NEGERI
9 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

YULI AGUSTINA

Nomor Induk Mahasiswa 06121006037

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dosen Pembimbing 1



**Dr. Meirizal Usra, M.Kes
NIP. 196105281987021003**

Dosen Pembimbing 2



**Dr. Iyakrus, M.Kes
NIP. 196208121987021002**

**Disahkan
Wakil Dekan Bidang Akademik**



**Dr. Hartono, M.A.
NIP. 196710171993011001**

**PENGARUH LATIHAN BEBAN MENGGUNAKAN *DUMBLE* TERHADAP
KEMAMPUAN SERVIS BAWAH PERMAINAN BOLA VOLI PADA KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER SISWA PUTRI SMA NEGERI 9 PALEMBANG**

Skripsi telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Kamis

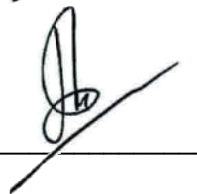
Tanggal : 23 Juni 2016

TIM PENGUJI

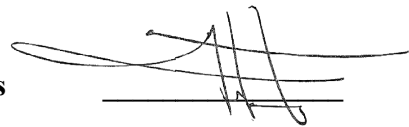
1. Ketua : Dr. Meirizal Usra, M.Kes



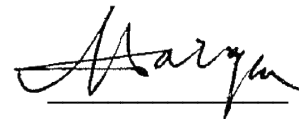
2. Sekretaris : Dr. Iyakrus, M.Kes



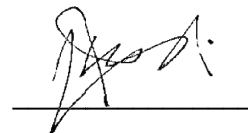
3. Anggota : Drs. Syamsuramel, M.Kes



4. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes



5. Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd



Indralaya, Juli 2016

Diketahui oleh

Ketua Program Studi Penjaskes



Dr. Martati, M.Kes

NIP. 196006101985032006

SURAT PERNYATAAN

Nama : Yuli Agustina
Nim : 06121006037
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Beban Menggunakan *Dumble* Terhadap Kemampuan Servis Bawah Permainan Bola Voli Ekstrakurikuler Siswa Putri SMA Negeri 9 Palembang.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Seluruh data informasi, interpretasi serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan – pengamatan, penelitian, pengolahan data serta pemikiran saya dengan pengarahan pembimbing yang ditetapkan.

Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Sriwijaya maupun Perguruan Tinggi lain.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari bukti ketidakbenaran dalam pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Indralaya, Juli 2016



Yuli Agustina

06121006037

Dengan penuh rasa syukur pada ALLAH SWT skripsi ini ku persembahkan kepada :

- Kedua orang tuaku, ayahanda AGUS MULYONO dan ibunda SITI AISYAH yang selalu mendoakanku, memberi semangat, motivasi serta dukungan untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
- Keluarga besarku serta saudara seamata wayangku DIMAS PRASETYO terima kasih atas dukungan serta semangat yang kalian berikan.
- Pembimbing skripsiku bapak Dr. Meirizal Usra, M.Kes dan bapak Dr. Iyakrus, M.Kes yang dengan sabar dan berperan besar dalam menyelesaikan skripsiku.
- Seluruh Dosen Prodi PENJASKES Unsri yang dengan ikhlas dan sabar memeberikan seluruh ilmunya kepadaku.
- Sahabat-sahabatku tercinta Jamilah, S.Si dan Dea Sintia, S.Si terima kasih atas suport, motivasi, semangat, dan semuanya walaupun kita gagal wisuda bersama tapi yakinlah kita akan sukses bersama.
- Teman-teman seperjuangan penjaskes unsri Devi septiara ritalda, arif sulistian dan yang tidak bisa disebutkan satu persatu namanya terima kasih untuk kerjasama, motivasi, bantuan serta kesabaran selama berjuang bersamaku.
- Kakak tingkat elevenjas yang sudah banyak sekali membantu terutama : kak abdul ayeb, herliansyah, abrar husein, rizky ristante, ari aprianto, deri andika, miko, ginanjar, epran, adam, riska agus dan reno pujianto terima kasih untuk seluruh bantuan dan bimbingannya.
- Adik tingkat penjaskes angkatan 2013, 2014 dan 2015.
- Buat pria yang selalu berada di sampingku "VERU SAPUTRA" terima kasih telah setia menemani, mendampingi serta telah sabar berjuang bersamaku untuk penyelesaian perkuliahan ini.
- Almamaterku FKIP Penjaskes tempat aku menimba ilmu.

Motto :

- *“Tidak ada balasan untuk kebaikan selain kebaikan (pula)” (QS. Ar-Rahman :60)*
- *“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan” (QS. Al-Insyirah : 6-7).*
- *Jadilah baik maka hal – hal baik pun akan datang kepada diri kita.*
- *Tak perlu bangga dengan harta pemberian orang tua, banggalah ketika kau mampu meraih sesuatu dengan usahamu sendiri.*

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE sebagai rektor Unsri, Kepada Bapak Prof. Sofendi, M.A., Ph.D. selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, dan Ibu Dr. Hartati, M.Kes selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Meirizal Usra, M. Kes dan Bapak Dr. Iyakrus, M. Kes sebagai dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan banyak memberikan masukan, perhatian dan pengertian selama penyusunan skripsi ini. Dan tidak lupa seluruh dosen-dosen pengajar di Prodi Penjaskes Unsri.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Hj. Norma Matcik, S. Pd, MM selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 9 Palembang, Bapak Bastian S. Pd selaku Guru Penjaskes SMA Negeri 9 Palembang serta guru, staf TU dan siswi putri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli yang telah banyak memberikan bantuan dan bimbingan serta kemudahan dalam pelaksanaan penelitian. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Menengah dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Indralaya, JULI 2016

Penulis,

YA

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN LULUS UJIAN SKRIPSI	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batasan Masalah	3
1.4 Rumusan Masalah	3
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Hakikat Latihan	5
2.1.1 Pengertian Latihan	5
2.1.2 Prinsip Latihan	6
2.1.3 Aspek Latihan	7
2.1.4 Tujuan Latihan	8
2.1.5 Program Latihan	8

2.1.6 Faktor yang Mempengaruhi dan Penghambat	
Latihan.....	9
2.2 Hakikat Permainan Bola Voli.....	10
2.3 Hakikat Servis.....	10
2.3.1 Pengertian Servis	10
2.3.2 Kemampuan Servis Bawah.....	11
2.3.3 Latihan Servis Bawah	11
2.4 Latihan Beban Menggunakan <i>Dumble</i>	13
2.5 Sarana dan prasarana permainan bola voli.....	14
2.7.1 Lapangan permainan bola voli.....	14
2.7.2 Bola voli	14
2.7.3 Net/Jaring	15
2.7.4 Tiang net/jaring.....	15
2.7.5 Antena/Rod.....	15
2.6 Kerangka Berfikir	16
2.7 Hipotesis.....	17
BAB III METODE PENELITIAN	18
3.1 Jenis Penelitian	18
3.2 Rancangan Penelitian.....	18
3.3 Variabel Penelitian.....	19
3.4 Definisi Oprasional	19
3.5 Tempat dan Waktu Penelitian.....	20
3.5.1 TempatPenelitian	20
3.5.2 Waktu Penelitian.....	20
3.6 Populasi dan Sampel	20
3.6.1 Populasi Penelitian.....	20
3.6.2 Sampel Penelitian.....	20
3.7 Instrumen.....	21

3.7.1 Instrumen Tes	21
3.7.2 Prosedur Penelitian	21
3.9 Teknik Analisis Data.....	23
3.9.1 Uji Normalitas	23
3.8.2 Uji Homogenitas	26
3.8.3 Uji Hipotesis	26
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 28
4.1 Hasil Penelitian.....	28
4.1.1 Deskripsi Umum Lokasi Penelitian.....	28
4.1.2 Karakteristik Sampel.....	28
4.1.3 Data Hasil <i>Pretest</i> Servis Bawah Kelompok Eksperimen.....	29
4.1.4 Data Hasil <i>Pretest</i> Servis Bawah Kelompok Kontrol	32
4.1.5 Data Hasil <i>Posttest</i> Servis Bawah Kelompok Eksperimen	35
4.1.6 Data Hasil <i>Posttest</i> Servis Bawah Kelompok Kontrol	38
4.1.7 Data Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Servis Bawah Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	41
4.1.8 Uji Normalitas.....	42
4.1.9 Uji Homogenitas	42
4.1.10 Uji Hipotesis.....	46
4.2 Pembahasan	48
4.2.1 Pembahasan Hasil <i>Pretest</i> Servis Bawah Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	48

4.2.2 Pembahasan Hasil <i>Postest</i> Servis Bawah	
Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	48
4.2.3 Pembahasan Hasil Data Pengaruh Latihan Beban	
Menggunakan <i>Dumble</i> Terhadap Kemampuan	
Servis Bawah Permainan Bola Voli Pada Siswa	
Putri SMA Negeri 9 Palembang	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
5.1 Kesimpulan.....	51
5.2 Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	54

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Ordinal Pairing.....	43
Tabel 4.1 Jumlah Sampel Penelitian.....	29
Tabel 4.2 Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	29
Tabel 4.3 Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	32
Tabel 4.4 Daftar Distribusi Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	35
Tabel 4.5 Daftar Distribusi Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	38
Tabel 4.6 Perhitungan Uji Homogenitas <i>Pretest</i>	43
Tabel 4.7 Perhitungan Uji Homogenitas <i>Posttest</i>	44

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Tahap – Tahap Melakukan Servis Bawah.....	12
Gambar 2.2 Gerakan Kosentrik dan Eksentrik.....	13
Gambar 2.3 Lapangan bola voli	14
Gambar 2.4 Bola Voli.....	15
Gambar 2.5 Kerangka Berpikir	16
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian.....	18
Gambar 3.2 Penskoran	23
Gambar 4.1 Histogram Frekuensi <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	30
Gambar 4.2 Histogram Frekuensi <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	33
Gambar 4.3 Histogram Frekuensi <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	36
Gambar 4.4 Histogram Frekuensi <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	39
Gambar 4.5 Histogram Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Servis Bawah Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	42

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup	54
Lampiran 2. Analisis Data Penelitian	55
Lampiran 3. Tabel Distribusi t.....	60
Lampiran 4. Tabel Harga Chi Kuadrat	61
Lampiran 5. Usul Judul Skripsi	62
Lampiran 6. Surat Persetujuan Seminar.....	63
Lampiran 7. Surat Telah Diseminarkan.....	64
Lampiran 8. SK Pembimbing	65
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian	66
Lampiran 10. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	67
Lampiran 11. Kartu Bimbingan Skripsi.....	68
Lampiran 12. Program Latihan.....	70
Lampiran 13. Dokumentasi	79

Pengaruh Latihan Beban Menggunakan *Dumble* Terhadap Kemampuan Servis Bawah Permainan Bola Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa Putri SMA Negeri 9 Palembang

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul pengaruh latihan beban menggunakan *dumble* terhadap kemampuan servis bawah permainan bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putri SMA Negeri 9 Palembang, Penelitian ini dilaksanakan pada 7 Maret sampai dengan 11 April, dan bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan beban menggunakan *dumble* terhadap kemampuan servis bawah permainan bola voli pada siswa putri ekstrakurikuler SMA Negeri 9 Palembang. Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan *pretest-posttest control grup design* dengan variabel bebas latihan beban menggunakan *dumble*, variabel terikat kemampuan servis bawah permainan bola voli. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa putri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang dipilih dengan teknik *sampling*, untuk menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, peneliti menggunakan teknik *simple random sampling* dengan sistem *ordinal pairing*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah tes. Pada setiap kelompok, tes diberikan di awal sebelum perlakuan dan di akhir setelah diberi perlakuan. Perlakuan di kelompok eksperimen berupa latihan beban menggunakan *dumble*, setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Berdasarkan analisis data dengan cara statistik *uji t* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ di dapat $t_{hitung} = 18,10$ dan $t_{tabel} = 1,671$ apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a diterima dan H_o ditolak. Dengan demikian H_a yang diajukan dapat diterima kebenarannya, bahwa latihan beban menggunakan *dumble* berpengaruh terhadap kemampuan servis bawah dalam permainan bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putri SMA Negeri 9 Palembang.

Kata kunci : Latihan beban menggunakan *dumble*, kemampuan servis bawah dalam permainan bola voli.

Dosen Pembimbing 1



Dr. Nurizal Usra, M. Kes

NIP. 196105281987021003

Dosen Pembimbing 2

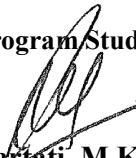


Dr. Iyanus, M.Kes

NIP. 196208121987021002

Disahkan

Ketua Program Studi Penjaskes



Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 196006101985032006

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan usaha untuk mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak kearah kehidupan yang sehat jasmani dan rohani, usaha tersebut berupa kegiatan jasmani atau fisik yang terprogram melalui kurikulum secara ilmiah, terarah, dan sistematis yang disusun oleh lembaga pendidikan formal yang kompeten. Dengan pendidikan jasmani diharapkan terjadi proses perpaduan yang harmonis dan manusiawi, seperti fisik, intelektual, emosi dan etika dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan dan pembentukan watak.

Cabang olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang telah populer di indonesia dan dunia, disamping itu cabang olahraga bola voli juga sebagai alat pendidikan yang masuk dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah. Permainan bola voli juga merupakan olahraga permainan yang semakin berkembang pesat dan berkembang dari tahun ke tahun, menarik perhatian masyarakat pada umumnya baik laki-laki maupun perempuan, hal ini dapat dilihat dari banyaknya klub-klub bola voli yang ada di indonesia sekarang. Selain itu banyak turnamen yang diselenggarakan dari tingkat daerah sampai tingkat nasional untuk memajukan olahraga di indonesia ini.

Permainan bola voli pada hakikatnya adalah memvoli bola dengan menggunakan seluruh anggota badan dan menyeberangkan melewati net ke lapangan lawan. Permainan bola voli berarti bola di pukul-pukul sebelum jatuh di tanah. Artinya setiap regu boleh memainkan dua kali pukulan didaerah sendiri dan yang ke tiga harus di seberangkan ke daerah lawan dengan melewati net (jaring) yang dipasang (Sukirno dan Waluyo, 2012:13).

Dalam permainan bola voli, dikenal berbagai teknik dasar, dan untuk dapat bermain bola voli harus betul-betul dikuasai terlebih dahulu teknik-teknik ini. Penguasaan teknik dasar permainan bola voli turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam permainan, disamping kondisi fisik dan mental (Suharno, 1981:12). Semua cabang olahraga dipastikan memerlukan teknik khususnya pada permainan bola voli. Teknik dikatakan baik apabila diterapkan dalam pencapaian prestasi maksimal untuk menganalisa gerakan teknik pada umumnya para guru atau pelatih olahraga khususnya pada cabang olahraga bola voli akan dapat dengan mudah mengoreksi dan memperbaiki (Suharno dalam buku Sukirno dan Waluyo, 2012:15). Pendidikan jasmani yang hanya diberikan selama 2 jam pelajaran atau 1 kali pertemuan setiap minggunya, diperkirakan belum mampu menyalurkan keterampilan, bakat, minat dan kemampuan siswa terhadap cabang olahraga yang disukainya. Seperti permainan bola voli yang hanya dilaksanakan sekitar 1 kali seminggu, dirasa sangat kurang untuk mengembangkan keterampilan gerak siswa dalam suatu cabang olahraga. Maka perlu adanya tambahan waktu khusus untuk membantu siswa agar dapat mengembangkan potensi dan keterampilan gerak yang dimilikinya.

Berdasarkan pengamatan peneliti dan informasi yang di dapat dari guru bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan di SMA Negeri 9 Palembang, terdapat suatu permasalahan yaitu sedikit sekali siswa yang mampu melakukan tehnik servis bawah dengan baik dan benar. Sisa dari siswa lainnya hanya melakukan servis melewati net tanpa tehnik dan yang benar, dan beberapa bagian lagi belum bisa melewati net. Tetapi menurut peneliti penyebab utama dari kegagalan siswa melakukan servis bawah bola voli adalah karena tidak adanya kekuatan otot lengan para siswa yang bisa dilihat dari tidak sampainya bola atau bola yang dipukul oleh para siswa tidak melewati net. Sehingga dibutuhkan latihan-latihan untuk menunjang kemampuan para siswa dalam melakukan tehnik servis.

Oleh karena itu peneliti mengidentifikasi masalah bahwa siswa yang melakukan servis bawah tidak dapat melakukan servis dengan melewati net dan

belum memiliki kekuatan otot lengan yang terlatih dengan baik, sehingga hasil servis bawah belum maksimal. Untuk itu peneliti mencoba untuk memberikan latihan beban menggunakan *dumbbell* dengan harapan agar dapat meningkatkan kekuatan otot lengan siswa. Dengan alasan bahwa otot-otot yang terlibat saat melakukan latihan *dumbbell* sama dengan otot yang terlibat pada saat siswa melakukan servis bawah.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Beban Menggunakan *Dumbbell* Terhadap Kemampuan Servis Bawah Permainan Bola Voli Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa Putri Ekstrakurikuler SMA Negeri 9 Palembang”.

1.2. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang di ungkapkan diatas adapun masalah yang muncul ialah sebagai berikut :

- 1.2.1 Saat Siswa putri melakukan servis bawah permainan bola voli, bola tidak sampai ke lapangan lawan atau menyebrangi net.
- 1.2.2 Kurang baiknya servis bawah siswa putri dikarenakan kekuatan otot lengan mereka belum terlatih dengan baik.

1.3. Batasan Masalah

Agar penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan maka perlu batasan masalah, penelitian ini hanya dibatasi pada “Pengaruh Latihan Beban Menggunakan *Dumbbell* Terhadap Kemampuan Servis Bawah Permainan Bola Voli Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa Putri SMA Negeri 9 Palembang”.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan batasan masalah yang telah dipaparkan sebelumnya maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : “Apakah ada pengaruh latihan beban menggunakan *dumbbell* terhadap kemampuan servis bawah permainan bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putri di SMA Negeri 9 Palembang?”.

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah yang dikemukakan, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar “Pengaruh Latihan Beban Menggunakan *Dumble* Terhadap Kemampuan Servis Bawah Permainan Bola Voli Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa Putri SMA Negeri 9 Palembang”.

1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan agar dapat memberi manfaat bagi :

- 1.6.1 Bagi Siswa diharapkan sebagai salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan keterampilan servis bawah pada permainan bola voli.
- 1.6.2. Bagi Guru atau Pembina diharapkan sebagai acuan untuk meningkatkan keterampilan dan model latihan dalam meningkatkan prestasi permainan bola voli.
- 1.6.3 Bagi peneliti sendiri adalah untuk mengetahui pengaruh latihan beban menggunakan *dumble* terhadap kemampuan servis bawah pada permainan bola voli.
- 1.6.4 Bagi Sekolah dapat menjadi wadah untuk memberikan informasi sebagai bahan bacaan dan referensi bagi yang membutuhkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Beutelstahl, Dieter. 2011. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pionir Jaya
- Bompa, Otodor. 1994. *Theory and Methodology Of Training*. Dubuque Iowa: Kendall/Publishing Company.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Iyakrus. 2010. *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Murti, Handono. 2002. *Tenis Sebagai Prestasi dan Profesi*. Jakarta: Tyas Biranto.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : IKIP Semarang.
- Suharno, HP. 1981. *Metodik Melatih Permainan Bola Voli*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*: Bandung: Tarsito.
- Sugiarto. 2009. *Langkah Menjadi Pemain Bola Voli Hebat*. Jakarta : Mediantara Semesta.
- Sukirno. 2012. *Ilmu Anatomi Manusia*. Palembang, Sumatera Selatan: CV Dramata Kreasi Media
- Sukirno dan Waluyo 2012. *Cabang Olahraga Bola Voli*, Palembang: Universitas Sriwijaya
- Syarifuddin, Aip dan Muhadi. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.