

**PENGARUH LATIHAN BEBAN MENGANGKAT BARBEL TERHADAP
KEMAMPUAN SERVIS BAWAH BOLA VOLI PADA SISWA PUTRI KELAS
VIII SMP NEGERI 2 GELUMBANG KAB. MUARA ENIM**

Skripsi

YULINA

Nomor Induk Mahasiswa 56071006072

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG**

2011

S
796.328 07
Jul
2011

**PENGARUH LATIHAN BEBAN MENGGANGKAT BARBEL TERHADAP
KEMAMPUAN SERVIS BAWAH BOLA VOLI PADA SISWA PUTRI KELAS
VIII SMP NEGERI 2 GELUMBANG KAB. MUARA ENIM**

Skripsi

YULINA

Nomor Induk Mahasiswa 56071006072

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2011**

**PENGARUH LATIHAN BEBAN MENGGANGKAT BARBEL TERHADAP
KEMAMPUAN SERVIS BAWAH BOLA VOLI PADA SISWA PUTRI KELAS
VIII SMP NEGERI 2 GELUMBANG KABUPATEN MUARA ENIM**

Skripsi oleh


YULINA

Nomor Induk Mahasiswa 56071006072


Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Pembimbing 1,


Drs. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601241984031001

Pembimbing 2,


Drs. Giartama, M.Pd
NIP. 195707021985031001

**Disahkan,
Ketua Pelaksana Kampus Palembang,**



Dr. Sukirno
NIP. 195508101983031005

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Sabtu
Tanggal : 19 Februari 2011

TIM PENGUJI

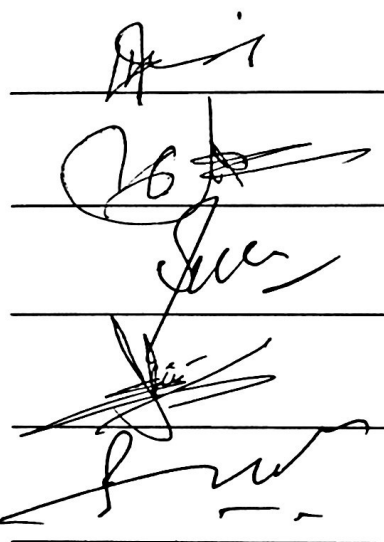
1. Ketua : Drs. Waluyo, M.Pd

2. Sekretaris : Drs. Giartama, M.Pd

3. Anggota : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes


4. Anggota : Drs. Muhaimin

5. Anggota : Drs. Sy. Muherman, M.Pd



Palembang, 14 Maret 2011

Diketahui oleh
Ketua Program Studi Penjaskes,



Drs. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601241984031001

Skripsi ini aku persembahkan kepada :

- *ALLAH SWT . . . Syukur atas limpahan rahmat dan nikmatnya*
- *Suamiku tercinta yang telah banyak memberikan ruang waktu serta motivasi didalam penyusunan skripsi ini. I Love You Pa.*
- *Anakku tersayang Sri Hartati Rahayu*
- *Saudara-saudaraku yang telah banyak mendukung serta memberikan semangat dan tak lupa juga selalu mendoakan aku*
- *Seluruh keponakan aku yang telah membantu aku*
- *Seluruh dosen program studi penjaskes yang telah membimbing dan memberikan ilmu yang bermanfaat bagi diri saya sendiri khususnya dan seluruh mahasiswa penjaskes pada umumnya*
- *Sahabat-sahabat almamater penjaskes angkatan 2007. Puspo gunarti, Halima, Eka Tj Jamila, Ermawati, Iskandar, Endah Murti, Topandi, Dolimin, Suratno, Samsul, gunawan, Restu, Rustam effendi, Imlan, Athyar Azazi, Jemakun, Rizal, Idris, Suhatrik, Andri. Yang selalu bersama dalam suka dan duka serta menjadi inspirasi demi kemajuan dan kesuksesanku*
- *Keluarga besar SMP Negeri 2 Gelumbang di karang Endah*

Motto :

- ❖ *Seberkas catatan yang suram lebih berharga dari ingatan yang masih segar*
- ❖ *Tanamkan kepercayaan dan keterbukaan, maka kau akan memetik kenyamanan*
- ❖ *Terus berusaha menjadi yang lebih baik dimata Tuhan, untuk kehidupan yang akan datang.*

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan Syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT. Tuhan pencipta dan penguasa langit dan bumi beserta isinya yang telah memberikan banyak rahmat dan nikmatnya. Sholawat serta salam tetap tercurah kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi 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 sedalam-dalamnya kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Sriwijaya Palembang Ibu Prof. Dr. Badia Parizade, MBA
2. Dekan FKIP Universitas Sriwijaya Palembang Bapak Drs. Tatang Suhery, M.A, Ph.d yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan izin penelitian.
3. Ketua Program studi Pendidikan Jasmani Universitas Sriwijaya Palembang Bapak Drs. Waluyo, M.Pd sekaligus sebagai pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Pembimbing Kedua (Pendamping) Bapak Drs. Giartama, M.Pd yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Ibu Dosen FKIP Universitas Sriwijaya Palembang Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama dalam perkuliahan.

6. Suami dan anakku tercinta yang telah memberikan dorongan dan semangat.
7. Kepala Sekolah Bapak Zaenal Abidin, S.Pd dan dewan guru serta staf tata usaha SMP Negeri 2 Gelumbang yang telah memberikan izin penelitian.
8. Seluruh rekan-rekan mahasiswa kualifikasi guru dalam jabatan program studi pendidikan jasmani Universitas Sriwijaya Palembang angkatan tahun 2007.
9. Semua pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu-persatu atas bantuan dan kerjasamanya.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, karena itu penulis mengharapkan saran dan kritiknya dari semua pihak yang bersifat membangun.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan kesehatan di Sekolah Menengah Pertama dan Pengembangan Ilmu Pengetahuan.

Palembang, Februari 2011

Penulis,

YL.

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan Beban Mengangkat Barbel terhadap Kemampuan Servis Bawah Bola Voli pada Siswi Putri Kelas VIII SMP Negeri 2 Gelumbang Kabupaten Muara Enim “. Adapun rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah “Adakah pengaruh latihan beban mengangkat barbel terhadap kemampuan servis bawah bola voli pada siswi putri kelas VIII SMP Negeri 2 Gelumbang Kabupaten Muara Enim. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan beban mengangkat barbel terhadap kemampuan servis bawah bola voli pada siswi putri kelas VIII SMP Negeri 2 Gelumbang Kabupaten Muara Enim.

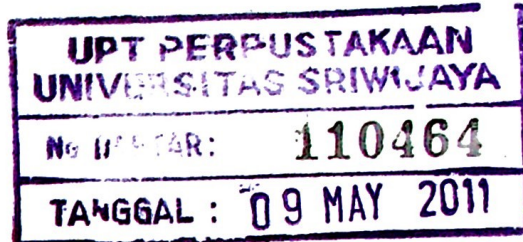
Jenis penelitian ini adalah eksperimen lapangan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi putri kelas VIII SMP Negeri 2 Gelumbang Kabupaten Muara Enim yang berjumlah 120 siswi. Oleh karena populasi lebih dari 100 maka sampel penelitian ini diambil dari sebagian jumlah populasi, yang kemudian dibagi menjadi 2 kelompok dengan cara *ordinal pairing*, yaitu 30 siswa dijadikan sebagai kelompok eksperimen yang diberi latihan mengangkat barbel, dan 30 siswa lainnya sebagai kelompok kontrol. Teknik pengumpulan data menggunakan tes kemampuan dan analisa data menggunakan uji normalitas data, uji homogenitas, dan uji t.

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah bahwa latihan beban mengangkat barbel dapat mempengaruhi kemampuan servis bawah bola voli dengan peningkatan pada kelompok eksperimen sebesar 4.133 dan hasil uji hipotesis dengan menggunakan statistik uji t dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$ diperoleh t_{hitung} sebesar 3.796 dan t_{tabel} sebesar 1.67 berarti $3.796 > 1.67$ sehingga H_0 yang menyatakan tidak ada pengaruh latihan beban mengangkat barbel terhadap kemampuan servis bawah bola voli pada siswi putri kelas VIII SMP Negeri 2 Gelumbang Kabupaten Muara Enim ditolak dan H_a yang menyatakan ada pengaruh latihan beban mengangkat barbel terhadap kemampuan servis bawah bola voli pada siswi putri kelas VIII SMP Negeri 2 Gelumbang Kabupaten Muara Enim diterima sebab syarat H_0 di tolak dan H_a diterima adalah apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$.

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi penggemar olahraga bola voli guna menambah kemampuan servis bawah bola voli gunakanlah model latihan latihan beban mengangkat barbel sebagai alternatif bentuk latihan, Dan untuk guru olahraga di sekolah, latihan servis bawah dengan menggunakan latihan beban mengangkat barbel dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan servis bawah bola voli tetapi harus tetap memperhatikan prinsip – prinsip latihan.

Kata kunci : Latihan beban mengangkat barbell, servis bawah bola voli, pengaruh.





DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul	i
Halaman Pengesahan	ii
Halaman Persembahan	iv
Halaman Motto	v
Ucapan Terima Kasih	vi
Abstrak	viii
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel	xii
Daftar Gambar	xiii
Daftar Lampiran	xiv

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Batasan Masalah.....	2
1.3 Perumusan Masalah	3
1.4 Tujuan Masalah	3
1.5 Manfaat Penelitian	3

BAB II. LANDASAN TEORITIS

2.1 Sejarah Bola Voli	4
2.2 Teknik Dasar Permainan Bola Voli	5
2.2.1 Macam – macam Servis	7
2.2.1.1 Servis Tangan Bawah (<i>Underhand Service</i>)	8
2.3 Pengertian Latihan	9
2.3.1 Prinsip-prinsip Dasar Latihan	10
2.3.2 Tujuan Latihan	11

2.3.3	Prosedur-prosedur Latihan	12
2.3.4	Waktu Latihan	12
2.3.5	Latihan Beban	12
2.3.6	Latihan Beban Mengangkat Barbel	13
2.3.7	Kondisi dan Latihan Fisik	14
2.4	Kekuatan Otot	16
2.4.1	Kekuatan Otot Lengan	17
2.5	Kerangka Berpikir	20
2.5	Hipotesis	20

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1	Metode Penelitian	21
3.1.1	Jenis Penelitian	21
3.1.2	Tempat dan Waktu Penelitian	21
3.1.2.1	Tempat Penelitian	21
3.1.2.2	Waktu Penelitian	21
3.1.3	Variabel Penelitian	22
3.1.4	Definisi Operasional	22
3.2	Penetapan Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel Penelitian	22
3.2.1	Populasi Penelitian.....	22
3.2.2	Sampel Penelitian	22
3.2.3	Pengambilan Sampel	23
3.2.4	Cara Kerja	23
3.2.5	Pra Perlakuan	23
3.2.6	Perlakuan	23
3.3	Alat dan Bahan	24
3.4	Teknik Pengolahan Data	24
3.5	Uji Normalitas Data	24
3.6	Uji Homogenitas	26

3.7 Uji Hipotesis	27
BAB IV HASIL PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	29
4.1.1 Karakteristik Subyek	29
4.2 Deskripsi Data	29
4.3 Analisis Data	30
4.3.1 Uji Normalitas Data	30
4.3.1.1 Uji Normaliitas Sampel Pre Tes Kelompok Eksperimen.....	31
4.3.1.2 Uji Normalitas Sampel Pre Tes Kelompok Kontrol	34
4.3.1.3 Uji Normaliitas Sampel Post Test Kelompok Eksperimen.....	36
4.3.1.4 Uji Normaliitas Sampel Post Test Kelompok Kontrol	39
4.3.2 Uji Homogenitas	42
4.3.3 Uji Hipotesis	44
4.4 Hasil Pembahasan	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	50
5.2 Saran	50
Daftar Pustaka	51

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Hasil Pre Test dan Pos Tes Servis Bawah pada Permainan Bola Voli.....	30
Tabel 2 Daftar Distribusi Hasil Pre Test Kelompok Eksperimen	31
Tabel 3 Daftar Distribusi Hasil Pre Test Kelompok Eksperimen Kontrol	34
Tabel 4 Daftar Distribusi Hasil Post Test Kelompok Eksperimen	37
Tabel 5 Daftar Distribusi Hasil Post Test Kelompok Kontrol	40
Tabel 6 Harga yang Diperlukan untuk Menguji Homogenitas Kelompok...	43
Tabel 7 Beda Pre Test dan Post Test Servis Bawah pada Permainan Bola Voli.....	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Servis Bawah	9
Gambar 2 Otot Bahu	17
Gambar 3 Otot Lengan Atas	18
Gambar 4 Otot Lengan Bawah.....	19
Gambar 5 Diagram Batang Frekuensi Pre tes Kelompok Eksperimen	33
Gambar 6 Diagram Batang Frekuensi Pre tes Kelompok Kontrol.....	36
Gambar 7 Diagram Batang Frekuensi Pos tes Kelompok Eksperimen	39
Gambar 8 Diagram Batang Frekuensi Pos tes Kelompok Kontrol	42
Gambar 9 Diagram Batang Beda Pre Test dan Pos Tes Kelompok Eksperimen	48
Gambar 10 Diagram Batang Beda Pre Test dan Pos Tes Kelompok Kontrol	48
Gambar 11 Diagram Batang Beda dan Pos Tes Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	48

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Biodata	52
Lampiran 2 Surat Keputusan Pembimbing	53
Lampiran 3 Usul Judul Skripsi.....	54
Lampiran 4 Halaman Pengesahan Proposal	55
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian dari Dekan	56
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian dari Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Muara Enim	57
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian dari Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Gelumbang Kabupaten Muara Enim	58
Lampiran 8 Gambar Lokasi Nama Sekolah	59
Lampiran 9 Jadwal Penelitian	60
Lampiran 10 Data Sampel Penelitian.....	61
Lampiran 11 Rangkang Hasil Prites.....	62
Lampiran 12 Photo – photo Hasil Penelitian	63
Lampiran 13 Data Sampel Pre Tes Kelompok Eksperimen	67
Lampiran 14 Data Sampel Pre Tes Kelompok Kontrol	68
Lampiran 15 Sampel Data Pos Tes Kelompok Eksperimen	69
Lampiran 16 Sampel Data post Test Kelompok Kontrol	70
Lampiran 17 Tabel Harga Chi Kuadrat	71
Lampiran 18 Tabel Distribusi t	72
Lampiran 19 Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	73
Lampiran 20 Kartu Bimbingan Skripsi	74
Lampiran 21 Kartu Bimbingan Skripsi	75

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pembangunan nasional merupakan salah satu upaya pembangunan yang berkesinambungan meliputi seluruh aspek kehidupan masyarakat, bangsa, dan negara dalam rangka mencapai tujuan pembangunan nasional seperti yang tercantum dalam UUD 1945.

Peningkatan kualitas sumber daya manusia (SDM) sangat penting dalam usaha melaksanakan pembangunan nasional. Upaya peningkatan kualitas SDM dapat ditempuh dengan usaha pembangunan di segala aspek, dalam hal ini terutama bidang pendidikan dan kesehatan, termasuk juga di antaranya adalah pembangunan di bidang olahraga.

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan suatu upaya dalam rangka peningkatan kualitas SDM diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani serta usaha untuk membentuk watak dan kepribadian, disiplin, dan *sportifitas* yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan kebanggaan nasional.

Dengan olahraga diharapkan dapat meningkatkan kondisi fisik dan mental bangsa Indonesia dan mampu memajukan olahraga dengan cara meningkatkan mutu prestasi keolahragaan khususnya dalam bidang permainan bola voli (Menpora,1975:6).

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan dengan net sebagai pembatas antara regu yang satu dengan regu yang lain. Jumlah satu regu terdiri dari enam orang pemain, gerakan dalam permainan bola voli sebagian besar menggunakan tangan.

Permainan bola voli salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh siswa SMP Negeri 2 Gelumbang. Namun menurut pengamatan penulis masih ada



yang kurang begitu baik dalam melakukan servis bawah terutama pada siswa putri terbukti dengan masih ada yang saat melakukan servis hasilnya melenceng atau keluar lapangan, dan ada juga yang tidak melewati net. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurang menguasai tehnik servis bawah seperti pada saat melambungkan bola terlalu tinggi, perkenaan saat memukul bola tidak tepat dan saat memukul bola tidak kuat, masih regu atau takut kontak dengan bola, kurangnya alat, kurangnya latihan.

Untuk meningkatkan kemampuan servis bawah perlu dilakukan latihan yang rutin, menurut Wicaksono (2005: 1), latihan rutin merupakan hal yang penting untuk mendapatkan kemampuan dan hasil yang maksimal.

Selain latihan yang rutin servis bawah juga membutuhkan tenaga yang kuat supaya bola yang dipukul dapat melewati net, hal ini tentunya dilakukan dengan latihan beban. Menurut Brick (2002: 44), berlatih dengan menggunakan alat bantu yang berguna untuk melatih fisik pada daerah atau kelompok otot tertentu. Sidik (2005: 25) menyatakan bahwa istilah latihan beban meliputi penggunaan barbel, dumbel, serta peralatan mekanis lain yang digunakan untuk meningkatkan kebugaran dan memperbaiki bentuk tubuh. Latihan beban mengangkat barbel adalah salah satu latihan tahanan menggunakan alat dngan tujuan untuk menambah tahanan otot pada tangan atau lengan. Sehubungan dengan hal tersebut diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh latihan beban mengangkat barbel terhadap kemampuan servis bawah bola voli pada siswa putri kelas VIII SMP Negeri 2 Gelumbang Kabupaten Muara Enim ”.

1.2. Batasan Masalah

Agar penelitian ini tidak melebar permasalahannya maka perlu adanya pembatasan permasalahan yang dalam penelitian ini hanya pada pengaruh latihan beban mengangkat barbel terhadap kemampuan servis bawah bola voli pada siswa putri kelas VIII SMP Negeri 2 Gelumbang Kabupaten Muara Enim.

1.3. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka permasalahan dalam penelitian ini adalah, apakah ada pengaruh latihan beban mengangkat barbel terhadap kemampuan servis bawah bola voli pada siswa putri kelas VIII SMP Negeri 2 Gelumbang Kabupaten Muara Enim.

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah : untuk mengetahui apakah ada perubahan atau peningkatan setelah mendapat perlakuan latihan beban mengangkat barbel.

1.5. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah :

- 1) Dapat memberikan pengetahuan dan pengalaman langsung bagi penulis dan mendapatkan bentuk latihan yang lebih efektif yang dapat menunjang perbaikan dalam latihan servis pada permainan bola voli guna mendapatkan hasil yang optimal.
- 2) Dapat menjadi masukan bagi guru olahraga dalam menerapkan metode latihan permainan bola voli selain metode yang biasa digunakan.
- 3) Dapat menjadi bahan masukan bagi sekolah dalam proses pembinaan kemampuan servis bawah pada cabang bola voli.
- 4) Sebagai bahan perbandingan bagi peneliti lain dalam penelitian yang lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Maskur. 2006. *Pengetahuan Dasar Ilmu Kesehatan*.
- Arikunto, Suharsimi. 2004. *Evaluasi Program Pendidikan*. Jakarta. Bumi Aksara.
- Agus Margono, 1995 , *Permainan Besar Bola Voli*, Jakarta : Depdikbud, Balai Pustaka.
- Bompa, Tudor O. 1986. *Theory and Methodology Training the Key to Athletics Performance*.
- Harsuki.2003. *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Hadisamita, Yusup. 1996. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Jakarta. Depdikbud Dirjen Dikti
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma SoekarmanR. 1986. *Dasar Olahraga untuk Pembinaan Pelatih dan Atlet*. Jakarta. Idayu Press
- R. Thomas. 2000. *Latihan Beban*. Jakarta. Raja Grafindo Persada.
- M. Maryanto dkk, 1995, *Teknik Dasar Permainan Bola Voli*, Jakarta : Depdikbud
- M. Yunus, 1992, *Olahraga Pilihan Bola Voli*, Jakaaarta : Depdikbud
- Nasution, S. 2003. *Metode Research (Penelitian Ilmiah)*. Jakarta. Bumi Aksara
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dhara Prise.
- Suharno, H.P, 1984 , *Dasar-Dasar Permainan Bola Volley*, Yogyakarta :IKIP Negeri Yogyakarta.
- Sutrisno Hadi, 1988. *Metode Reseach I*. Yogyakarta: Andi Offset
- Syaifuddin, 1997. *Anatomi Fisiologi Untuk Siswa Perawat*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran.