

**PENGARUH LATIHAN BEBAN MENGGUNAKAN DAMBEL TERHADAP
KEMAMPUAN SERVIS BAWAH PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA
PUTRI EKSTRA KURIKULER SMP NEGERI 45 PALEMBANG.**

SKRIPSI OLEH :

ANDA RENI KURNIA

NOMOR INDUK MAHASISWA : 06081006014

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA
2012**

S.
796.325.07
And
P
2012

**PENGARUH LATIHAN BEBAN MENGGUNAKAN DAMBEL TERHADAP
KEMAMPUAN SERVIS BAWAH PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA
PUTRI EKSTRA KURIKULER SMP NEGERI 45 PALEMBANG.**

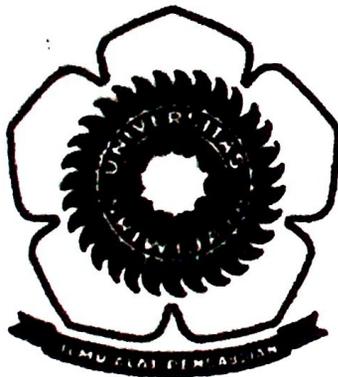


SKRIPSI OLEH :

ANDA RENI KURNIA

NOMOR INDUK MAHASISWA : 06081006014

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2012

**PENGARUH LATIHAN BEBAN MENGGUNAKAN DAMBEL TERHADAP
KEMAMPUAN SERVIS BAWAH PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA
PUTRI EKSTRA KURIKULER SMP NEGERI 45 PALEMBANG.**

Skripsi oleh :

ANDA RENI KURNIA

NOMOR INDUK MAHASISWA : 06081006014

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diujikan dalam Ujian Akhir Program Strata 1

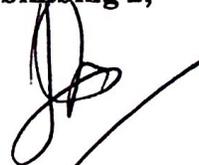
Disetujui

Pembimbing 1,



**Prof. Dr. dr. Hj. Fauziah N K. Sp. RM. MPH.
NIP. 194604261971102001**

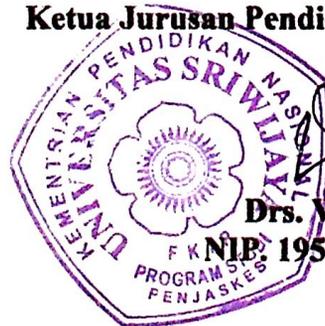
Pembimbing 2,



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

Disahkan

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M. Pd.

NIP. 195601241984031001

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Kamis

Tanggal : 02 Agustus 2012

TIM PENGUJI :

1. Ketua : Prof.Dr.dr.Hj. Fauziah N K.Sp.RM.MPH



2. Sekretaris : Drs. Iyakrus, M.Kes

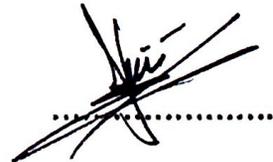
3. Anggota : Drs. Waluyo, M. Pd



4. Anggota : Drs. Afrizal, M.Kes



5. Anggota : Drs. Muhaimin



Indralaya, 13 Agustus 2012

Diketahui oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M. Pd.

NIP. 195601241984031001

Persembahkan

Kupersembahkan skripsi ini untuk:

- ❖ ***Ayahanda Rusdan dan Ibunda Nurning tersayang sebagai bukti akan bakti dan cintaku, ananda ucapkan terimakasih karena ayah dan ibu yang selalu memberikan semangat, do'a dan dukungan untuk keberhasilan ananda.***
- ❖ ***Kakandaku Idrus Hasni,SP.,MM. Idrus Era Gandi, Endang TirtanaS.Sos., Rangkuti Jaya Permana, dan Ayunda Siska Matasari Gempita,S.Pd. Herawati, Hestia Dewi, Tisa Marisa yang selalu memberikan dukungan, semangat dan do'a untuk keberhasilan dalam belajar dan masa depan ku.***
- ❖ ***Keluarga besarku yang selalu memberikan semangat, dukungan dan do'a untuk keberhasilan ku.***
- ❖ ***Dosen pembimbing 1, Prof. Dr. dr. Hj. Fauziah N K. Sp. RM. MPH, Dosen Pembimbing 2, Drs. Iyakrus, M.Kes. terima kasih saya ucapkan karena ibu dan bapak telah bersusah payah memberikan bimbingan kepada saya dalam penyelesaian skripsi ini.***
- ❖ ***Seluruh Bapak dan Ibu Dosen PENJASKES Universitas Sriwijaya yang tidak pernah lelah dalam mendidik, membimbing dan memberikan ilmunya kepada saya.***
- ❖ ***Sahabat dan teman- temanku, Bunga, Dian, Takin, Riki, Robes, Dimas, Aras, Rina, ayu, Ani, dan Ana yang Telah membantu dan memotivasi aku.***
- ❖ ***Someone special yang telah mengajarkan banyak hal dan memotivasi hingga aku tetap mampu bertahan dalam penyelesaian skripsi ini.***
- ❖ ***Seluruh teman-teman seperjuangan angkatan 2008 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang selalu berbagi baik suka maupun duka.***
- ❖ ***Almamaterku.***

Motto:

“Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu.” (QS. Al-Baqarah : 45).

“Satu untuk Semua, Semua untuk Satu”

UCAPAN TERIMA KASIH

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan pada Allah Subhanahu Wata'ala, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana (S1) Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada ibu Prof. Dr. Badia perizade, M.B.A selaku Rektor Universitas Sriwijaya dan bapak Prof. Dr. Tatang Suhery, M.A.,Ph.D. selaku Dekan FKIP UNSRI, bapak Prof. Dr. Mulyadi Eko Purnomo, M.Pd selaku pembantu Dekan Bidang Akademik serta Bapak Drs. Waluyo, M.Pd selaku ketua Program Studi Penjaskes, yang telah memberikan persetujuan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada ibu DR.Hj. Fauziah Nuraini Kurdi, dr.Sp.RM.MPH dan bapak DRS. Iyakrus, M.Kes sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada seluruh dosen program Studi (S1) Penjaskes, yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan pada Penulis. Terima kasihku juga kepada bapak Idris Spd, selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 45 Palembang yang telah memberikan kesempatan penulis untuk melaksanakan penelitian. Kepada bapak Adrial Saroza Spd, selaku Wakepsek, bapak Lukman Djunaidi, selaku guru olahraga, dan seluruh guru dan staf TU SMP Negeri 45 Palembang yang telah memberikan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

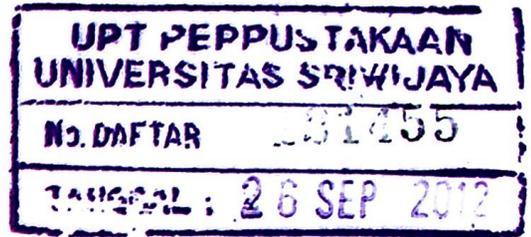
Tak lupa penulis ucapkan terima kasih pada kedua orang tua saya dan semua keluarga yang tidak pernah lelah memberikan do'a, semangat dan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah- mudahan skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan, khususnya dalam proses belajar dan pembelajaran.

Palembang, Agustus 2012

Penulis,

ARK



DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1. Hakikat Permainan Bola Voli	6
2.2. Definisi Latihan	6
2.3. Perinsip Latihan	7
2.4. Latihan Beban Menggunakan Dambel	8
2.5. Gerakan Latihan	8
2.6. Ciri- ciri Beban Latihan	8
2.7. Otot Lengan	10
2.8. Servis	13
2.8.1 Latihan Servis Bawah	14
2.9. Sarana dan Prasarana Permainan Bola Voli	15

2.9.1 Lapangan Permainan Bola Voli	15
2.9.2 Standar Bola yang Digunakan	15
2.9.3 Net / Jaring	16
2.9.4 Tiang Net / Jaring	16
2.9.5 Antena	16
2.10. Kerangka Berpikir	16
2.11. Hipotesis	17
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	18
3.1. Jenis Penelitian	18
3.2. Rancangan Penelitian	18
3.3. Variabel Penelitian	19
3.4. Definisi Operasional Penelitian	19
3.5. Waktu dan Tempat Penelitian	19
3.6. Populasi dan Sampel	20
3.6.1 Populasi	20
3.6.2 Sampel	20
3.7. Teknik Sampling	20
3.8. Teknik Pengumpulan Data	22
3.9. Pengumpulan Data Kemampuan Servis	22
3.10. Teknik Analisis Data	24
3.11. Uji Normalitas Data	24
3.12. Uji Homogenitas	26
3.13. Uji Hipotesis	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	28
4.1. Hasil Penelitian	28
4.1.1 Karakteristik Sampel	28
4.1.2 Data Hasil <i>Pretes</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol...	29

4.1.3	Data Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	32
4.2.	Analisis Data Penelitian	34
4.2.1	Uji Normalitas	34
4.2.2	Uji Homogenitas	34
4.3.	Uji Hipotesis	35
4.3.1	Uji T Beda Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	36
4.4.	Pembahasan	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		40
5.1.	Kesimpulan	40
5.2.	Saran	40
DAFTAR PUSTAKA		41
LAMPIRAN		43

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Ordinal Pairing	21
Tabel 2 Sampel Penelitian	28
Tabel 3 Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	29
Tabel 4 Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	30
Tabel 5 Daftar Distribusi Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	32
Tabel 6 Daftar Distribusi Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	33
Tabel 7 Distribusi Nilai Beda <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	36

DAFTAR GAMBAR DAN HISTOGRAM

	Halaman
Gambar 1 Otot Biceps dan Otot Triceps	11
Gambar 2 Otot Pronator Quadratus	11
Gambar 3 Otot Supinator	12
Gambar 4 Otot Palmaris Longus	12
Gambar 5 Otot Ekstensor Digitorum	13
Gambar 6 Tahap-tahap melakukan <i>Underhand service</i>	14
Gambar 7 Lapangan Bola Voli	15
Gambar 8 Bola Voli	15
Gambar 9 Krangka Berfikir	17
Gambar 10 Penskoran	23
Gambar 11 Histogram Pretest Kelompok Eksperimen.....	30
Gambar 12 Histogram Pretest Kelompok Kontrol.....	31
Gambar 13 Histogram Posttest Kelompok Eksperimen.....	32
Gambar 14 Histogram Posttest Kelompok Kontrol.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Riwayat Hidup	44
2. Surat Keputusan Pembimbing	45
3. Usul Judul Skripsi	46
4. Halaman Pengesahan Seminar Proposal	47
5. Halaman Pengesahan Seminar	48
6. Surat Mohon Bantuan untuk Melaksanakan Penelitian	49
7. Surat Izin Penelitian dari Diknas	50
8. Jadwal Kerja	51
9. Daftar Hasil <i>Pretes</i>	52
10. Program Latihan	54
11. Foto – foto Penelitian	58
12. Daftar Hasil <i>Posttes</i>	63
13. Data <i>Pretes</i> dan <i>Posttes</i> Kelompok Eksperimen	65
14. Data <i>Pretes</i> dan <i>Posttes</i> Kelompok Kontrol	66
15. Analisis Data Nilai Hasil <i>Pretes</i> dan <i>Posttes</i>	67
16. Uji Homogenitas	78
17. Analisis Data Uji T	79
18. Surat Keterangan Penelitian	81
19. Kartu Bimbingan	82

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul : “Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Dambel Terhadap Kemampuan Servis Bawah Permainan Bola Voli Pada Siswa Putri Ekstra Kurikuler SMP Negeri 45 Palembang’. Permasalahan dalam penelitian ini adalah “Adakah pengaruh latihan beban menggunakan dambel terhadap kemampuan servis bawah permainan bola voli pada siswa putri ekstra kurikuler SMP Negeri 45 Palembang?”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan beban menggunakan dambel terhadap kemampuan servis bawah permainan bola voli pada siswa putri ekstra kurikuler SMP Negeri 45 Palembang.

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa putri ekstra kurikuler permainan bola voli. Jumlah sampel penelitian ini berjumlah 60 siswa putri ekstra kurikuler dengan menggunakan *ordinal pairing*. Dibagi menjadi dua kelompok, 30 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 30 siswa sebagai kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberi perlakuan latihan beban menggunakan dambel, dan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan.

Teknik pengumpulan data menggunakan test awal dan test akhir. Statistik yang digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian ini menggunakan Uji “ t “.

Dalam penelitian ini didapat hasil yang menunjukkan bahwa T_{hitung} lebih besar dari pada T_{tabel} . Dengan demikian hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa ”Ada pengaruh latihan beban menggunakan dambel terhadap kemampuan servis bawah permainan bola voli pada siswa putri ekstra kurikuler SMP Negeri 45 Palembang”.

Kata Kunci : Latihan Beban menggunakan Dambel, Servis Bawah permainan Bola Voli.

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran dengan tujuannya tidak hanya mengembangkan aspek jasmani. Tetapi, dapat juga mengembangkan potensi siswa seperti aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktifitas jasmani dan olahraga. Menurut Nikon dan Jewett (dalam Harsuki 2003:27) pendidikan jasmani adalah satu fase dari proses pendidikan keseluruhannya yang peduli terhadap perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang sifatnya sukarela serta bermakna terhadap reaksi yang langsung berhubungan dengan mental, emosional dan sosial. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, ada bentuk permainan bola besar dan bola kecil. Kegiatan atau pembelajarannya pun banyak dilakukan dilapangan dan kebanyakan para siswa menyukai aktifitas yang bersifat permainan. Salah satunya permainan bola voli.

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga yang dimainkan secara kelompok atau tim. Menurut Muhajir (2007:05), Permainan bola voli cukup dikenal di Indonesia. Bola voli dimainkan oleh dua regu yang tiap regu terdiri atas enam pemain. Tiap regu berusaha menempatkan bola di daerah lawan agar mendapat angka (point). Regu yang pertama mencapai angka 25 adalah regu yang menang. Permainan bola voli memiliki beberapa teknik dasar, yaitu passing bawah, passing atas, servis, smash dan block atau bertahan. Untuk menjadi pemain bola voli yang baik maka harus menguasai seluruh dari teknik dasar tersebut. Diantara teknik dasar yang harus dikuasai adalah servis.

Servis adalah tindakan memukul bola oleh seorang pemain belakang yang dilakukan dari daerah servis, langsung kelapangan lawan. Kemudian pemain regu lawan mencoba memainkan bola sebanyak tiga kali sentuhan (Muhajir, 2007:08).

Pada olahraga permainan bola voli servis merupakan pukulan pertama untuk memulai permainan. Servis terdiri dari :

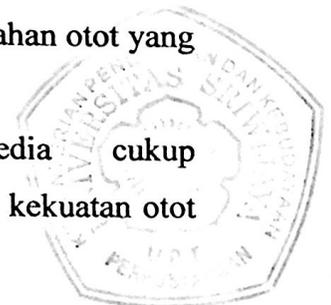
1. Servis bawah, yaitu memukul bola dengan salah satu tangan terkuat bisa tangan kanan atau tangan kiri yang dimulai dari bawah dengan mengayunkan lengan tersebut dengan keras dan kuat sehingga bola bisa melewati net dan bisa masuk dalam lapangan.
2. Servis atas, yaitu servis dengan awalan melempar bola ke atas seperlunya.
3. Smash Servis (servis mengapung), yaitu bola dilempar tinggi sesuai dengan tinggi lompatan dan jangkauan tangan yang melakukan servis, tangan tetap lurus untuk memungkinkan kerasnya pukulan.

Servis bawah merupakan servis yang paling populer dan sering dipakai terutama pada pertandingan-pertandingan tingkat rendah. Hal itu dimungkinkan karena servis ini memang merupakan servis yang paling mudah (Dieter Beutelstahl, 2007:9). Servis merupakan hal terpenting dalam bermain bola voli karena biasanya perolehan poin dalam permainan banyak di dapat dari servis sehingga kemampuan servis yang baik sangat di perlukan.

Untuk melakukan servis bawah dalam permainan bola voli sangat ditentukan oleh salah satu tangan terkuat, dengan mengayunkan lengan tersebut dengan keras dan kuat sehingga bola bisa melewati net dan masuk dalam lapangan lawan. Maka dari itu, menurut peneliti perlu terlebih dahulu diberi latihan beban menggunakan dumbel.

Menurut Harsono (1993:103), latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian bertambah jumlah beban latihan serta intensitas latihan. Menurut J.Nossek (dalam Maskur Ahmad 2006:130), bahwa dalam suatu latihan harus dilakukan secara berulang-ulang dengan meningkatkan tahanan (beban) guna meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot yang diperlukan.

Latihan beban pada lengan dengan menggunakan suatu media cukup berkaitan dengan usaha dan upaya dari bagaimana cara meningkatkan kekuatan otot



lengan pemain bola voli dikalangan siswa SMP dalam melakukan teknik servis bawah, adapun media yang dimaksud adalah dambel.

Pada saat peneliti mengamati kegiatan ekstra kurikuler permainan bola voli di SMP (Sekolah Menengah Pertama) Negeri 45 Palembang, peneliti mengamati bahwa siswa putri yang mengikuti ekstra kurikuler belum dapat melakukan servis bawah permainan bola voli dengan baik, seperti tidak masuknya bola kelapangan lawan saat melakukan servis. Dari 30 siswa putri yang mengikuti ekstra kurikuler hanya 15 siswa atau 50% siswa yang bisa melakukan servis bawah selama kegiatan ekstra kurikuler berlangsung, sehingga peneliti menemukan masalah apakah yang menyebabkan servis bawah siswa tersebut tidak bisa dilakukan dengan baik? Apakah kekuatan tangan mereka lemah? Maka dari itu peneliti mencoba untuk memberikan latihan beban menggunakan dambel agar dapat meningkatkan kekuatan tangan siswa.

Dengan adanya teori, kenyataan dilapangan, masalah dan untuk mengetahui informasi yang jelas tentang apa yang diutarakan diatas maka penulis tertarik melakukan penelitian. Dalam penelitian ini penulis mengambil sebuah judul tentang, ***“Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Dambel Terhadap Kemampuan Servis Bawah Permainan Bola Voli Pada Siswa Putri Ekstra Kurikuler SMP Negeri 45 Palembang”***. Dengan harapan setelah diberikan latihan tersebut siswa putri SMP Negeri 45 Palembang dapat meningkatkan kemampuan servis bawah pada permainan bola voli dengan baik.

Latihan yang dipakai untuk meningkatkan kemampuan servis bawah adalah latihan beban menggunakan dambel, penelitian ini telah dilakukan pada 60 siswa putri ekstra kurikuler permainan bola voli SMP Negeri 45 Palembang. Sebelum dikelompokkan seluruh sampel dilakukan tes awal (*pretest*), kemudian hasilnya dirangking berdasarkan skor yang tertinggi. Sampel dibagi menjadi 2 kelompok menggunakan sistem *ordinal pairing* berdasarkan hasil rangking pretest yakni 30 orang kelompok eksperimen dan 30 orang kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberi perlakuan berupa latihan beban menggunakan dambel selama 6 minggu dengan

frekuensi latihan 3 kali seminggu. Setelah 6 minggu seluruh sampel penelitian dilakukan tes akhir (*posttest*).

Hasil *pretest* kelompok eksperimen diketahui bahwa siswa putri SMP Negeri 45 Palembang kemampuan melakukan servis bawah pada permainan bola voli dengan skor tertinggi 17 dan skor terendah 3, serta rata – rata *pretest* kelompok eksperimen adalah 8,4, sedangkan pada kelompok kontrol kemampuan melakukan servis bawah pada permainan bola voli dengan skor tertinggi 17 dan hasil terendah 3, serta rata–rata *pretest* kelompok kontrol adalah 8,4. Setelah diberi latihan beban menggunakan dumbel selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu dan intensitas latihan 50% beban maksimal, sehingga rata – rata *posttest* servis bawah kelompok eksperimen menjadi 10,3 ternyata terdapat kenaikan rata–rata sebesar 1,9. Melihat dari peningkatan hasil rata- rata kemampuan servis bawah kelompok eksperimen ternyata “*Latihan Beban Menggunakan Dambel Berpengaruh Terhadap Kemampuan Servis Bawah Permainan Bola Voli Pada Siswa Putri Ekstra Kurikuler SMP Negeri 45 Palembang*”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut ;

- 2.1. Saat siswa putri melakukan servis bawah permainan bola voli, bola tidak sampai kelapangan lawan atau menyebrangi net?
- 2.2. Saat siswa putri melakukan servis bawah permainan bola voli, bola melenceng dari arah yang diinginkan?
- 2.3. Saat siswa putri melakukan servis bawah permainan bola voli, bola terangkat ke atas atau naik?
- 2.4. Seberapa besar pengaruh latihan beban menggunakan dumbel terhadap kemampuan servis bawah permainan bola voli siswa putri ekstra kurikuler SMP Negeri 45 Palembang?

1.3. Batasan Masalah

Agar penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan maka perlu batasan masalah. Penelitian ini dibatasi, Adakah pengaruh latihan beban menggunakan dambel terhadap kemampuan servis bawah permainan bola voli pada siswa putri ekstra kurikuler SMP Negeri 45 Palembang.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Adakah pengaruh latihan beban menggunakan dambel terhadap kemampuan servis bawah permainan bola voli pada siswa putri ekstra kurikuler SMP Negeri 45 Palembang?”

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, maka tujuan dari penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan beban menggunakan dambel terhadap kemampuan servis bawah permainan bola voli pada siswa putri ekstra kurikuler SMP Negeri 45 Palembang.

1.6. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini penulis berharap dapat memberikan manfaat serta menjadi masukan :

1. Bagi peneliti sebagai salah satu syarat untuk laporan akhir mendapatkan gelar strata 1 dan menambah ilmu pengetahuan tentang bagaimana cara untuk meningkatkan kemampuan servis bawah dalam permainan bola voli.
2. Dapat dijadikan sebagai bahan referensi atau pedoman bagi guru-guru mata pelajaran PENJASKES khususnya pada permainan bola voli.
3. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih dalam menyusun program latihan.
4. Untuk dapat dijadikan bahan acuan penelitian apabila melakukan penelitian sejenis.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Maskur. 2006. *Ilmu Kesehatan Olahraga*.
- , 2007. *Kinesologi Olahraga*.
- Beutelstahl, Dieter. 2007. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung : Pionir jaya
- Bompa, T,O. 1986. *Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic Performance*. Dubuqe, Iowa: Hunt Publishing Company.
- Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Sriwijaya. 2007. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Palembang: FKIP Universitas Sriwijaya.
- Faruq, M Muhyi. 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani*. Surabaya: Grasindo.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembangunan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- , 1993. *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Jakarta: Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Erlangga.
- M. Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Penjas Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas.
- Noer,A Hamidsyah. 1993. *Kepelatihan Dasar*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sudjana. 2002. *Metode Statika*. Bandung: Tarsito.
- Sukadiyanto, 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Raja Grafindo Persada.

Sumosardjuno, Sadoso. 1987. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PT. Pustaka Karya Grafika Utama.

Suryabrata, Sumadi. 2008. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

<http://1.bp.blogspot.com/RqJqMbvxz4/TVoteILcM9I/AAAAAAAAAFg/z4h0XPImOkA/s1600/SERVIS+1.jpg>. Diakses pada Tanggal 08 April 2012.

http://4.bp.blogspot.com/_3padYiBOIk/TGV8SEFcjhI/AAAAAAAAAABs/C_Rg1Ff3y7Y/s1600/44.jpg. diakses pada Tanggal 08 April 2012.