

**PENGARUH LATIHAN BEBAN MENGGUNAKAN KARET TERHADAP
KEMAMPUAN SERVIS BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI SISWA
PUTRI KELAS VII SMP NEGERI 1 MERAPI BARAT (LAHAT)**

SKRIPSI OLEH :

HENDI ARMANWIJAYA

06071006037

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2011

S
796-325

HEN

P.

**PENGARUH LATHAN BEBAN MENGGUNAKAN KARET TERHADAP
KEMAMPUAN SERVIS BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI SISWA
PUTRI KELAS VII SMP NEGERI 1 MERAPI BARAT (LAHAT)**



SKRIPSI OLEH :

HENDI ARMANWIJAYA

06071006037

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



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

2011

**PENGARUH LATIHAN BEBAN MENGGUNAKAN KARET TERHADAP
KEMAMPUAN SERVIS BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI SISWA
PUTRI KELAS VII SMP NEGERI 1 MERAPI BARAT (LAHAT)**

Skripsi oleh :

Hendi Armanwijaya

06071006037

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui dan Telah diujikan dalam Ujian Akhir Program Strata I

Pada tanggal 09 November 2011

Menyetujui

Pembimbing I



Prof. Dr. H. Fuad Abd. Rachman, M.Pd

NIP. 194812171976031002

Pembimbing II



Drs. Waluyo, M.Pd

NIP. 195601241984031001

Mengetahui,

Ketua Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd

NIP. 195601241984031001

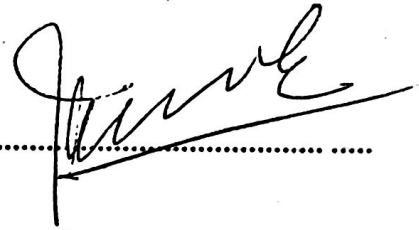
Telah disajikan dan lulus pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 09 November 2011

TIM PENGUJI :

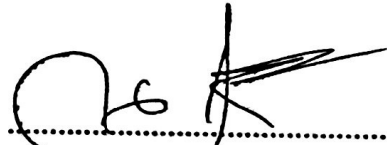
Ketua : Prof. Dr. H. Fuad Abd. Rachman, M.Pd



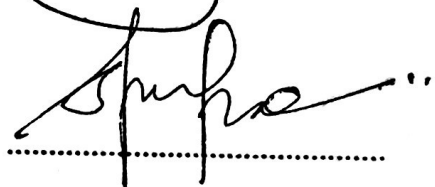
Sekretaris : Drs. Waluyo, M.Pd



Anggota : Drs. Giartama, M.Pd



Anggota : Drs. Afrizal, M.Kes



Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes



Indralaya, November 2011

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd

NIP. 195601241984031001

Kupersembahkan Kepada :

- ❖ *Kedua orang tua ku tercinta yang sangat berjasa dalam hidup saya, Papa Indan Mariantoni, S.Pd dan Mama Husnul Hotimah, ananda ucapkan terima kasih karena papa dan mama yang selalu memberi semangat, dukungan dan do'a untuk keberhasilan ananda.*
- ❖ *Kakanda Hendra Seftiyawan, S.Pd, dan Ayunda Hera Husni, Am. Keb, serta adik-adik ku Herdi Arief Wibowo dan Hary Iqbal Zahran yang slalu memberikan dukungan, semangat dan do'a untuk keberhasilan dalam belajar dan masa depan ku.*
- ❖ *Om Hidayat, S.E yang slalu memberikan dukungan. Semangat dan do'a untuk keberhasilan ananda.*
- ❖ *Keluarga besarku yang slalu memberikan dukungan dan do'a untuk keberhasilan ku.*
- ❖ *Dosen pembimbing 1, Prof. Dr. H. Fuad Abd. Rachman, M.Pd, Dosen pembimbing 2, Drs. Waluyo, M.Pd. terima kasih saya ucapkan karena 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, A'do, Theo, Aan Jazz, Tuo, Bams, Lyzon, Saad, Rendi, Bjonk, Yono, J3, F3, Dwi, Jefri, Amrius, Maulana, Ndut Jazz, Heppy, Kabuto, Kepet, Gun, Wirangga, Bi2r, serta anak-anak Clan Jazz SR.*
- ❖ *Kekasih hati ku yang telah memberikan semangat dan dukungan dalam penyelesaian skripsi ini.*
- ❖ *Seluruh teman-teman seperjuangan angkatan 2007 yang slalu memberikan saran, motivasi, semangat dan dukungan moral yang sangat berarti dalam penyelesaian skripsi ini, serta teman-teman program studi Penjaskes.*
- ❖ *Almamaterku.*

Motto :

***“Sesungguhnya semua urusan (perintah) apabila Allah menghendaki segala sesuatunya, Allah akan berkata : “Kun (Jadilah), Fayakuun (maka jadilah).” .
(QS. Yassin : 82).***

“Sedikit tapi sangat bermanfaat adalah keyakinan. Banyak tapi tak berguna adalah keragu-raguan.”

“Hidup adalah sebuah perjalanan, dan tak selamanya perjalan itu berjalan lancar dan tanpa hambatan, jadi tetaplah berjuang dengan sabar dalam menjalani hidup.”

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan pada Allah SWT, berkat rahmat, karunia dan hidayah-Nya serta anugerah kesehatan dan kesempatan yang telah diberikannya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana (SI) 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 Suheri, 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 Bapak Prof. Dr. H. Fuad Abd. Rachman, M.Pd selaku pembimbing I dan Bapak Drs. Waluyo, M.Pd selaku pembimbing II yang telah bersusah payah membimbing dan dengan sabar memberikan bantuan, bimbingan serta pengarahannya selama penulisan skripsi ini, Tanpa bimbingan dari kedua dosen pembimbing, penulis tidak akan pernah bisa menyelesaikan tugas akhir ini.

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada seluruh dosen program Studi SI Penjaskes, yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis. Terima kasihku juga kepada Bapak Agustira Tri Prakosa, S.Pd selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Merapi Barat (Lahat) yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian. Kepada Ibu Isma fauzia, S.Pd selaku Wakepsek, Bapak Herwansyah, S.Pd selaku guru olahraga, guru-guru dan staf TU SMP Negeri 1 Merapi Barat (Lahat), yang telah memberi dukungan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini. Hanya Tuhanlah yang dapat membalas semua budi baik yang telah Bapak Ibu berikan kepada penulis.

Tak lupa penulis ucapkan terima kasih pada kedua orang tua saya yang tidak pernah lelah memberi semangat dan do'a agar terselesainya skripsi ini.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan, khususnya dalam proses belajar dan pembelajaran.

Palembang, November 2011

Penulis

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK	xi
BAB I PENDAHULUAN	
1. 1 Latar Belakang	1
1. 2 Batasan Masalah	5
1. 3 Rumusan Masalah	5
1. 4 Tujuan Penelitian	5
1. 5 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2. 1 Pengertian Latihan	7
2. 2 Prinsip Latihan	7
2. 3 Latihan Beban Menggunakan Karet	9
2. 4 Gerakan Latihan	10
2. 5 Ciri-Ciri Beban Latihan	10
2. 6 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi dan Menghambat Latihan	11
2. 7 Tujuan Latihan	11
2. 8 Program Latihan	12
2. 9 Interval Training	12
2. 10 Permainan Bola Voli	13
2. 10. 1 Servis	13
2. 10. 2 Latihan Servis Bawah	13
2. 11 Sarana dan Prasarana Permainan Bola Voli	15
2. 11. 1 Lapangan Permainan Bola Voli	15
2. 11. 2 Bola	15
2. 11. 3 Net / Jaring	16
2. 11. 4 Tiang Net / Jaring	16
2. 11. 5 Antena	16
2. 12 Kerangka Berpikir	17
2. 13 Hipotesis	17
BAB III METODELOGI PENELITIAN	
3. 1 Jenis Penelitian	18
3. 2 Rancangan Penelitian	18
3. 3 Instrumen Test	19
3. 4 Variabel Penelitian	20
3. 5 Defenisi Operasional Variabel	20

3.6	Tempat dan Waktu Penelitian	21
3.6.1	Tempat Penelitian	21
3.6.2	Waktu Penelitian	21
3.7	Populasi dan Sample	21
3.7.1	Populasi	21
3.7.2	Sample	21
3.7.3	Teknik Sampling	22
3.8	Teknik Pengumpulan Data	22
3.8.1	Pengumpulan Data Kemampuan Servis	23
3.9	Teknik Analisa Data	24
3.10	Uji Normalitas	24
3.11	Uji Homogenitas	26
3.12	Uji Hipotesis	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian	28
4.1.1	Karakteristik Sampel	28
4.1.2	Data Hasil Pretest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	28
4.1.3	Data Hasil Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	31
4.2	Analisa Data Penelitian	33
4.2.1	Uji Normalisa	33
4.2.2	Uji Homogenitas	34
4.3	Uji Hipotesis	35
4.4	Pembahasan	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Kesimpulan	39
5.2	Saran	39
DAFTAR PUSTAKA		40
LAMPIRAN – LAMPIRAN		42

DAFTAR TABEL

Tabel

1. Ordinal Pairing	21
2. Sampel Penelitian	28
3. Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	29
4. Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	29
5. Daftar Distribusi Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	31
6. Daftar Distribusi Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	32
7. Distribusi Nilai Beda <i>Pretest - Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	35
8. Daftar Hasil <i>Pretest</i>	51
9. Daftar Hasil <i>Posttest</i>	65
10. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	67
11. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar

1. Tahap melakukan <i>Service</i> bawah	14
2. Lapangan Bola Voli	15
3. Bola Voli	16
4. Desain Kelompok Kontrol Pretest-Posttest	18
5. Penskoran	24
6. Histogram Frekuensi <i>Pretest</i> Kelas Ekperimen	30
7. Histogram Frekuensi <i>Pretest</i> Kelas Kontrol	31
8. Histogram Frekuensi <i>Posttest</i> Kelas Eksperimen	32
9. Histogram Frekuensi <i>Posttest</i> Kelas Kontrol	33
10. Di depan Gerbang SMP Negeri 1 Merapi Barat (Lahat)	49
11. Di depan SMP Negeri 1 Merapi Barat (Lahat)	50
12. Siswa Berbaris Sebelum Pemanasan	58
13. Siswa Melakukan Servis Bawah	59
14. Siswa melakukan Latihan Beban Menggunakan Karet	62
15. Lapangan Bola Voli SMP Negeri 1 Merapi Barat (Lahat)	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Biodata Peneliti	42
2. SK Pembimbing	43
3. Usul Judul	44
4. Draf Proposal Untuk di Seminarkan	45
5. Draf Proposal Telah di Seminarkan	46
6. Surat Izin Penelitian Dari Dekan	47
7. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan	48
8. Foto Awal Penelitian	49
9. Daftar hasil pretest	51
10. Program Latihan	53
11. Foto Siswa Latihan Beban Menggunakan Karet	58
12. Daftar hasil posttest	65
13. Data Prettest dan Posttest Kelompok Eksperimen	67
14. Data Prettest dan Posttest Kelompok Kontrol	68
12. Lampiran Analisis Data	69
13. Surat Keterangan Telah Penelitian	76
14. Kartu Bimbingan	77

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Karet Terhadap Kemampuan Servis Bawah Pada Permainan Bola Voli Siswa Putri Kelas VII SMP Negeri 1 Merapi Barat (Lahat)”. Permasalahan penelitian ini adalah “Adakah pengaruh latihan beban menggunakan karet terhadap kemampuan servis bawah permainan bola voli pada siswa putri kelas VII SMP Negeri 1 Merapi Barat (Lahat)?” Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan beban menggunakan karet terhadap kemampuan servis bawah pada permainan bola voli siswa putri kelas VII SMP Negeri 1 Merapi Barat (Lahat).

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa putri kelas VII SMP Negeri 1 Merapi Barat (Lahat). Jumlah sample penelitian ini adalah 60 siswa putri dengan menggunakan teknik Ordinal Pairing. Dibagi menjadi dua kelompok, 30 siswa menjadi kelas eksperimen dan 30 siswa menjadi kelas kontrol. Sebagai kelas eksperimen yang diberi perlakuan latihan beban menggunakan karet dan kelas kontrol tidak diberi perlakuan.

Teknik pengumpulan data menggunakan test awal dan test akhir. Statistik yang digunakan untuk menganalisa data dalam penelitian hipotesis dengan “Uji t”

Dalam penelitian ini didapat hasil yang menunjukkan bahwa T hitung lebih besar daripada T tabel, dengan demikian hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa “Ada pengaruh yang signifikan dari latihan beban menggunakan karet terhadap kemampuan servis bawah pada permainan bola voli siswa putri SMP kelas VII”, Dapat diterima.

Latihan ini dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kemampuan servis bawah pada permainan bola voli Siswa Putri kelas VII dan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan bentuk latihan agar mempermudah siswa melakukan servis bawah.

Kata kunci : Latihan Beban Menggunakan Karet, Servis Bawah permainan Bola Voli.

BAB I

PENDAHULUAN

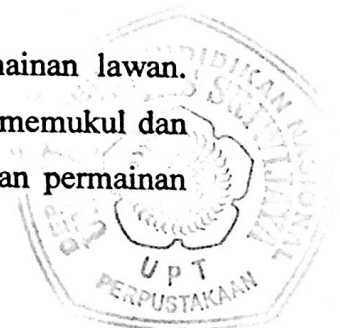
1.1 Latar Belakang

Pada saat ini Olahraga sangat digemari oleh masyarakat Indonesia, baik olahraga yang sifatnya perorangan (Individu) maupun kelompok (Tim), terbukti dengan semakin ramainya tempat-tempat olahraga seperti, *fitnes centre*, sanggar senam dan lapangan-lapangan olahraga diantaranya, lapangan sepak bola, voli, tenis lapangan, dan tempat-tempat lapangan olahraga lainnya.

Olahraga terbagi menjadi olahraga secara individu dan olahraga secara kelompok atau tim. Salah satu contoh olahraga tim adalah permainan bola voli. Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu, yang dimainkan dua regu dan masing-masing regu terdiri dari enam pemain. Olahraga permainan bola voli di Indonesia merupakan olahraga rakyat sehingga pertandingan-pertandingan sering diadakan baik antar desa, kecamatan, kabupaten dan daerah. Pertandingan antar pelajar dan mahasiswa pun sering dilakukan, sehingga persaingan untuk menjadi pemain yang terbaik terjadi. Bagi pelajar untuk menjadi pemain bola voli, mereka harus latihan dengan keras dan siap bersaing dengan teman-teman yang lain.

Didalam permainan bola voli kerjasama antar pemain harus saling mendukung agar menjadi regu yang kompak dan tangguh. Untuk menjadi pemain bola voli yang baik harus menguasai teknik dasar dalam permainan bola voli di antaranya, *passing* bawah, *passing* atas, *servis*, *smash* dan *blok* (bertahan). Dengan demikian penguasaan teknik dasar permainan bola voli secara individual sangat diperlukan bagi seorang pemain bola voli.

Service merupakan aksi melambungkan bola kelapangan permainan lawan. Keberhasilan suatu *service* tergantung pada kecepatan bola, ketepatan memukul dan perputaran bola serta penempatan bola ketempat kosong pada lapangan permainan lawan.



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

- *Servis atas*, *servis* dengan awalan melemparkan bola ke atas seperlunya.
- *Servis bawah*, *servis* dengan awalan bola berada ditangan yang tidak memukul bola. Tangan yang memukul bola bersiap dari belakang dan untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari bawah.
- *Servis mengapung*, *servis* dengan awalan melempar bola keatas namun tidak terlalu tinggi (tidak terlalu tinggi dari kepala) dan cara memukul bola , tangan yang akan memukul bola bersiap di dekat bola dengan ayunan yang sangat pendek.

Service bawah merupakan *servis* dengan awalan bola berada ditangan yang tidak memukul bola. Tangan yang memukul bola bersiap dari belakang dan untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari bawah. *Service* adalah sentuhan pertama dengan bola (Dieter Beutelstahl, 2009;8). *Service* bawah merupakan *service* yang paling populer dan paling sering dipakai terutama pada pertandingan-pertandingan tingkat rendah. Hal ini dimungkinkan karena *service* ini memang merupakan *service* yang paling mudah. Terutama bagi pemain wanita. Dengan *service* bawah, mereka dapat menguasai dan mengontrol bola dengan teliti. *Service* merupakan hal terpenting dalam bermain bola voli karena biasanya perolehan poin dalam permainan banyak di dapat dari *service* sehingga kemampuan *service* yang baik sangat di perlukan.

Pada pelajar tingkat SMP (Sekolah Menengah Pertama) tehnik dasar dalam permainan bola voli belum sepenuhnya di kuasai dengan baik termasuk melakukan *service*, sehingga di butuhkan latihan – latihan untuk menunjang kemampuan siswa dalam melakukan *service*. Kesempurnaan dalam melaksanakan tehnik-tehnik dasar hanya dapat dikuasai dengan baik jika melakukan latihan yang teratur dan terprogram secara tepat.

Metode-metode latihan yang tepat dan terprogram akan dapat mengurangi kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh pemain. Latihan merupakan suatu upaya peningkatan keterampilan yang dilakukan secara berulang-ulang dan terus menerus serta adanya peningkatan beban (Zulhimi, 2009:9), menurut Kosasih (1984:46) mengemukakan bahwa “latihan ialah proses kerja secara sistematis, berulang-ulang dan jumlah beban yang diberikan semakin hari semakin bertambah” salah satu ciri latihan, baik yang berasal dari kata “*practice*” *axercise* maupun training adanya latihan beban.

Menurut Harsono (1988:185) Latihan beban adalah latihan-latihan sistematis dengan menggunakan beban berupa alat yang digunakan sebagai tahanan terhadap kontraksi otot untuk mencapai tujuan tertentu. Sedangkan menurut Iyne Brick dalam Zulhimi (2009:9) latihan beban adalah berlatih dengan menggunakan alat bantu yang berguna melatih fisik pada daerah atau kelompok otot tertentu.

Kekuatan otot sangat diperlukan dalam cabang olahraga permainan bola voli. Dalam permainan bola voli ada beberapa tehnik dasar yang memerlukan kekuatan salah satunya *servis* bawah. *Servis* adalah suatu pukulan awal dimulainya pertandingan, oleh karena itu *servis* harus dapat dilakukan oleh setiap pemain dengan baik. Dalam sebuah pertandingan untuk tingkat SMP, servis sangat menentukan sekali perolehan angka atau poin, apalagi pada pemain pomula.

Menurut Harsono (1986:15) kekuatan sangat penting karena didasarkan dari beberapa hal, yaitu :

1. Kekuatan merupakan daya penggerak aktivitas fisik.
2. Kekuatan memegang peranan yang sangat penting dalam melindungi otot dari kemungkinan cedera.
3. Dengan kekuatan atlet akan dapat lebih cepat melempar atau menendang lebih jauh, efisien, memukul lebih keras dan dapat membantu memperkuat stabilitas sendi.

Didalam belajar dan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya permainan bola voli di SMP Negeri 1 Merapi Barat (Lahat), kemampuan melakukan *service* sangat diperlukan agar belajar dan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya permainan bola voli berjalan dengan baik sesuai dengan tujuan pembelajaran di sekolah, jika siswa tidak mampu melakukan *service* maka belajar dan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya permainan bola voli tidak akan berjalan dengan baik sesuai dengan tujuan belajar dan pembelajaran di SMP (Sekolah Menengah Pertama) Negeri 1 Merapi Barat.

Pada observasi awal, saat peneliti mengamati belajar dan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di SMP (Sekolah Menengah Pertama) Negeri 1 Merapi Barat (Lahat), peneliti mengamati bahwa rata-rata siswa kelas VII belum dapat melakukan *service* bawah dengan baik, seperti tidak masuknya bola kelapangan lawan saat melakukan *servis*. Sehingga peneliti menemukan masalah apakah yang menyebabkan *service* bawah siswa tersebut tidak dapat dilakukan dengan baik? Apakah kekuatan tangan mereka lemah? peneliti mencoba untuk memberikan latihan beban menggunakan karet agar dapat meningkatkan kekuatan tangan siswa.

Setelah melakukan penelitian ini, penulis berharap agar belajar dan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya permainan bola voli di SMP Negeri 1 Merapi Barat (Lahat) berjalan dengan baik sesuai dengan tujuan belajar dan pembelajaran yang telah ditentukan.

Dengan adanya teori, kenyataan dilapangan, masalah dan untuk mengetahui informasi yang jelas tentang apa yang telah diutarakan diatas maka perlu adanya suatu pembuktian lalu penulis tertarik melakukan penelitian ini. Dalam penelitian ini penulis mengambil sebuah judul tentang, "Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Karet Terhadap Kemampuan *Service* Bawah Pada Permainan Bola Voli Siswa Putri Kelas VII SMP Negeri 1 Merapi Barat (Lahat)". Dengan harapan siswa putri SMP Negeri 1 Merapi Barat (Lahat) dapat melakukan *service* bawah dengan baik agar dapat menuntaskan belajar dan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan

khususnya permainan bola voli sesuai dengan standar yang telah ditetapkan oleh pemerintah maupun sekolah.

1.2 Batasan Masalah

Agar penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan maka perlu batasan masalah. Penelitian ini dibatasi, Adakah pengaruh latihan beban menggunakan karet terhadap kemampuan service bawah pada permainan bola voli siswa putri kelas VII SMP Negeri 1 Merapi Barat (Lahat).

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Adakah pengaruh latihan beban menggunakan karet terhadap kemampuan servis bawah permainan bola voli pada siswa putri kelas VII SMP Negeri 1 Merapi Barat (Lahat)?”

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian masalah, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan beban menggunakan karet terhadap kemampuan servis bawah permainan bola voli pada siswa putri kelas VII SMP Negeri 1 Merapi Barat (Lahat).

1.5 Manfaat Penelitian

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

1. Sebagai bahan masukan bagi para pendidik (guru) olahraga dalam melatih dan mengajar.
2. Bagi para peneliti lain dapat dijadikan sebagai bahan acuan apabila melakukan penelitian yang sejenis.

3. Sebagai pengalaman dalam melakukan penelitian sekaligus uji kemampuan dalam melakukan kajian ilmu.
4. Dapat mengetahui seberapa besar pengaruh latihan beban menggunakan karet terhadap kemampuan servis bawah siswa putri SMP kelas VII.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Beutelstahl, Dieter. 2009. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung : Pionir jaya.
- Bompa, Tudor O. 1986. *Theory and Methodology of Training. The Key To Athletic Performance*. Dubuque, Kendal/Hunt Publishing.
- Engkos, Kosasih. 1983. *Olahraga Teknik Program Latihan*. Jakarta : CV Akademika Pesindo.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kafiyuddin. 2009. "Pengaruh Latihan Kekuatan terhadap Kemampuan Servis Bawah Permainan Bola Voli pada Siswa Putri Kelas XI SMA Srijaya Negara Palembang". Inderalaya : FKIP Universitas Sriwijaya.
- Mardani Tri Chandra. 2010. "Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Katrol terhadap Kemampuan Mendorong Bola (Push) pada Permainan Hoki Putra SMA Muhammadiyah 6 Palembang". Palembang : FKIP Universitas Sriwijaya.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung : Yudhistira.
- Munasifah. 2008. *Bermain Bola Voli*. Semarang : Aneka Ilmu.
- Nurhasan. 2001. *Test dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani : Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta : Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sudjana. 2002. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiono. 2005. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Syarifuddin. 1997. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : PT Gramedia Widiasarana Indonesia.

Zulhimi. 2009. *"Pengaruh Latihan Beban Terhadap Kemampuan Pasing Bawah pada Cabang Olahraga Bola Voli Putra di SMP Negeri 6 Talang Ubi kelas VIII"*. Inderalaya : FKIP Universitas Sriwijaya.

<http://stephaniedevina.com/sarana-dan-prasarana-permainan-bola-voli>. Diakses pada Tanggal 14 September 2011.