

**PENGARUH LATIHAN BEBAN *DUMBELL* TERHADAP KEMAMPUAN
FLOATING SERVIS BOLA VOLI PADA SISWA EKSTRAKULIKULER
SMP NEGERI 1 RAMBAH SAMO**

Skripsi



*"Diajukan sebagai salah satu syarat
Untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan"*

Oleh:

**AFENDI
NIM. 2134029**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2025**

**PENGARUH LATIHAN BEBAN *DUMBELL* TERHADAP KEMAMPUAN
FLOATING SERVIS BOLA VOLI PADA SISWA EKSTRAKULIKULER
SMP NEGERI 1 RAMBAH SAMO**

Skripsi



*"Diajukan sebagai salah satu syarat
Untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan"*

Oleh:

**AFENDI
NIM. 2134029**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2025**

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Pasir Pengaraian

Menyatakan bahwa

AFENDI
NIM. 2134029

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk Pendidikan Strata I (S1)

Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Pada tanggal 10 Juli 2025

Dekan FKIP



Dr. PIPIT RAHAYU, M.Pd
NIP. 198601312009032002

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

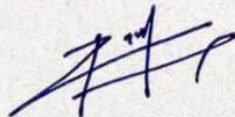
PENGARUH LATIHAN BEBAN *DUMBBELL* TERHADAP KEMAMPUAN
FLOATING SERVIS BOLA VOLI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
SMPN 1 RAMBAH SAMO

SKRIPSI

Nama : AFENDI
NIM : 2134029
Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Disetujui Oleh

Pembimbing I,



Riwaldi Putra, M.Pd
NIDN. 1020099201

Pembimbing II,



Dr. Deri Putra, M.Pd
NIDN. 1028098901

Menyetujui,
Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes
NIDN. 1019078901



LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dengan ini menyatakan bahwa

AFENDI
NIM. 2134029

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji dari Program Studi Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan FKIP UPP pada tanggal 10 Juli 2025 sebagai salah satu
persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Riwaldi Putra, M.Pd
NIDN. 1020099201
Ketua



2. Dr. Deri Putra, M.Pd
NIDN. 1028098901
Sekretaris



3. Aluwis, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1008018805
Anggota



4. Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes
NIDN. 1019078901
Anggota



5. Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO
NIDN. 1002039001
Anggota



LEMBAR PENGESAHAN BEBAS PLAGIAT

LEMBAR PENGESAHAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Afendi
NIM : 2134029
Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Pasir Pengaraian

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi saya dengan judul : **“PENGARUH LATIHAN BEBAN *DUMBBELL* TERHADAP KEMAMPUAN *FLOATING* SERVIS BOLA VOLI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMPN 1 RAMBAH SAMO”**, adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat saya terbukti melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku , baik institusi Universitas Pasir Pengaraian maupun di masyarakat dan hukum negara.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Pasir Pengaraian, 10 Juli 2025
Yang menyatakan


AFENDI
NIM. 2134029

**PENGARUH LATIHAN BEBAN *DUMBELL* TERHADAP KEMAMPUAN
FLOATING SERVIS BOLA VOLI PADA SISWA EKSTRAKULIKULER
SMP NEGERI 1 RAMBAH SAMO**

**AFENDI
NIM. 2134029**

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
Kabupaten Rokan Hulu
2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan beban dumbell terhadap kemampuan floating service bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rambah Samo, dilatarbelakangi oleh observasi awal yang menunjukkan rendahnya kemampuan floating service siswa. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain one-group pretest-posttest. Subjek penelitian adalah 13 siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Rambah Samo yang dipilih menggunakan teknik sampling jenuh. Data kemampuan floating service dikumpulkan melalui tes pre-test dan post-test, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, uji homogenitas Levene's Test, dan uji Paired Samples T-test serta ANOVA.

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan pada kemampuan floating service siswa. Rata-rata nilai pre-test adalah 11,62, meningkat menjadi 14,77 pada post-test, dengan rata-rata peningkatan (gain score) sebesar 3,1538. Uji normalitas mengindikasikan data terdistribusi normal (Sig. pre-test = 0,217; Sig. post-test = 0,110), dan uji homogenitas menunjukkan variansi data bersifat homogen (Sig. = 0,156). Uji hipotesis menggunakan Paired Samples T-test dan ANOVA menghasilkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed/Sig.) sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05.

Dengan demikian, Hipotesis Nol (H_0) ditolak dan Hipotesis Alternatif (H_a) diterima. Disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dan positif dari latihan beban dumbell terhadap peningkatan kemampuan floating service bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rambah Samo. Latihan beban dumbell terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik floating service pada siswa.

Kata Kunci: Latihan Beban *Dumbell*, Kemampuan *Floating* Servis

THE EFFECT OF DUMBBELL WEIGHT TRAINING ON THE ABILITY OF FLOATING VOLLEYBALL SERVICES IN EXTRACURRICULAR STUDENTS OF STATE 1 RAMBAH SAMO

AFENDI
NIM. 2134029

Sports and Health Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education,
Rokan Hulu Regency Pasir Pengaraian
University 2025

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of dumbbell weight training on the floating service ability of volleyball in extracurricular students of SMP Negeri 1 Rambah Samo, motivated by initial observations that showed low floating service ability of students. This study used an experimental method with a one-group pretest-posttest design. The subjects of the study were 13 male volleyball extracurricular students of SMP Negeri 1 Rambah Samo who were selected using a saturated sampling technique. Data on floating service ability were collected through pre-test and post-test tests, then analyzed using descriptive statistics, the Shapiro-Wilk normality test, the Levene's Test homogeneity test, and the Paired Samples T-test and ANOVA.

The results showed a significant improvement in students' floating service skills. The average pre-test score was 11.62, increasing to 14.77 in the post-test, with an average gain score of 3.1538. The normality test indicated that the data were normally distributed (Sig. pre-test = 0.217; Sig. post-test = 0.110), and the homogeneity test indicated that the data variance was homogeneous (Sig. = 0.156). Hypothesis testing using Paired Samples T-test and ANOVA produced a significance value (Sig. 2-tailed/Sig.) of 0.000, which is smaller than 0.05.

Thus, the Null Hypothesis (H_0) is rejected and the Alternative Hypothesis (H_a) is accepted. It is concluded that there is a significant and positive effect of dumbbell weight training on improving the floating service ability of volleyball in extracurricular students of SMP Negeri 1 Rambah Samo. Dumbbell weight training is proven to be effective in improving the floating service technique ability of students.

Keywords: Dumbell Weight Training, Floating Serve Ability.

KATA PENGANTAR

Puji beserta syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga Peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **“Pengaruh latihan beban *dumbbell* terhadap kemampuan *floating* servis bola voli pada siswa ekstrakurikule SMP negeri 1 Rambah Samo**”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memenuhi Gelar Strata Satu (S1) pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Univeritas Pasir Pengaraian.

Peneliti menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan Peneliti sendiri. Untuk itu Peneliti sangat mengharapkan kritik dan masukan-masukan yang bersifat membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan Hasil Penelitian ini. Dalam pelaksanaan Skripsi ini, tentu banyak mendapat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan guna melengkapi segala kekurangan dan keterbatasan dalam penyusunan Skripsi ini. Akhir kata semoga Skripsi ini memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan. Untuk itu pada kesempatan ini Penulis dengan segenap kerendahan hati mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Riwaldi Putra, M.Pd selaku Pembimbing I dan Bapak Dr. Deri Putra, M.Pd. Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan.
2. Bapak Aluwis S.Pd, M.Pd selaku penguji 1, Bapak Dr Ardo Yulpiko Putra M.Kes selaku penguji 2, dan Ibu Lolita Manurizal, M.Pd., AIFO selaku

penguji 3, Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan dan telah memberikan izin dan masukan terhadap penulisan skripsi ini dan yang telah sabar dalam memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.

3. Bapak Dr. Hardianto, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan kepada Penulis untuk menyelesaikan perkuliahan.
4. Dr. Pipit Rahayu, M. Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama penulis mengikuti perkuliahan.
5. Tata Usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan pelayanan optimal selama mengikuti proses perkuliahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Terima Kasih Kepada sekolah SMP Negeri 1 Rambah Samo yang telah memberikan Izin kepada Peneliti untuk melaksanakan Penelitian di sekolah SMP Negeri 1 rambah samo ini.
7. Kedua orang tua tercinta Ayah dan Ibu yang telah memberikan do'a bimbingan serta dukungan moral dan materil, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi l ini.
8. Mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Angkatan 2021 yang senantiasa memberikan motivasi dan memberi semangat.

Demikian ucapan terima kasih yang tulus Peneliti sampaikan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan menjadi ibadah disisi Allah. Aamiin.

Pasir Pangaraian, 10 Juli 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN DEKAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iv
PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	5
1.3. Batasan Masalah	5
1.4. Rumusan Masalah.....	6
1.5. Tujuan Penelitian	6
1.6. Manfaat Penelitian	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Teori.....	8
2.1.1. Pengertian Bola Voli	8
2.1.2. Teknik Dasar Bola Voli.....	10
2.1.3. Teknik Dasar <i>Floating Servis</i>	13
2.1.4. Hakikat Latihan	15
2.1.5. Hakikat Ekstrakurikuler.....	22
2.2 Penelitian yang Relevan	24
2.3 Kerangka Konseptual	25

2.4 Hipotesis Penelitian.....	25
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian dan Desain Penelitian.....	26
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	27
3.3 Populasi dan Sampel	27
3.4 Instrumen Penelitian.....	27
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	31
3.6 Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN	
4.1 Deskripsi Data	35
4.2 Penyajian Persaratan Analisis.....	40
4.3 Pembahasan	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	49
5.2 Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Deskriptif Statistik	35
Tabel 4.2. Distribusi frekuensi hasil <i>Pre-Test</i> kemampuan <i>floating service</i> bola voli siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rambah Samo.....	37
Tabel 4.3 Deskriptif Statistik	38
Tabel 4.4. Distribusi frekuensi hasil <i>Post-Test</i> kemampuan <i>floating service</i> bola voli siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rambah Samo.....	39
Tabel 4.5 Rangkuman Analisis Uji <i>Homogenitas Varians</i>	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Rangkaian gerakan servis atas.....	13
Gambar 2.2 DUMBBELL <i>Front Raise</i>	21
Gambar 2.3 Dumbbel <i>Hummer Curls</i>	22
Gambar 2.4 Kerangka Konseptual	24
Gambar 3.1 <i>OneGroubPretest-PosttestDesign</i>	26
Gambar 3.2 Tes servis atas	30
Gambar 4.1. Diagram Kemampuan <i>Floating Service</i> Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Rambah Samo yang Diberi Metode Latihan Beban <i>Dumbell</i> "	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lampiran Data	53
Lampiran 2 Program Latihan.....	61
Lampiran 3 Petugas Tes	67
Lampiran 4 Dokumentasi Foto	68
Lampiran 5 Absen Para Sampel.....	71
Lampiran 6 Data Mentah Pre-Test	71
Lampiran 7 Data Mentah Post-Test.....	71
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian	72
Lampiran 9 Surat Balasan Penelitian	73
Lampiran 10 Motto.....	74
Lampiran 11 Persembahan	75
Lampiran 12 Riwayat Hidup	76