

ABSTRAK

**DONI KHAIRIL SARAGIH, NIM. 609321029, Perbedaan Pengaruh Latihan *Forward Raise* Dengan Latihan *Dumbell Overhead Extention* Terhadap Kemampuan *Servis* Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswi Kelas XI Kegiatan Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Pematangsiantar Tahun 2015/2016 (Pembimbing: RAHMAN SITUMEANG).
SKRIPSI : FIK UNIMED 2015/2016**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui latihan apakah yang lebih berpengaruh antara latihan *forward raise* dan latihan *dumbell overhead extention* terhadap kemampuan *servis* atas dalam permainan bola voli pada siswi kelas XI Kegiatan Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Pematangsiantar Tahun 2015/2016. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*. Dengan pelaksanaan latihan yaitu *forward raise* dan latihan *dumbell overhead extention*.

Populasi adalah kelas XI Kegiatan Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Pematangsiantar berjumlah 21 Orang. Jumlah sampel 16 orang diperoleh dengan teknik *random sampling*, selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *mathing pairing* yaitu kelompok latihan *forward raise* dan kelompok latihan *dumbell overhead extention*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan test dan pengukuran adalah tes *servis* atas bola voli untuk. Penelitian dilaksanakan selama 4 (enam) minggu dengan latihan 4 (empat) kali dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh masing masing variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan statistic uji- t berpasangan dan uji- t tidak berpasangan.

Analisis hipotesis I, dari data *pre- test* dan data *post- test* kemampuan *servis* atas kelompok latihan *forward raise* diperoleh t_{hitung} sebesar 4,83 serta t_{table} sebesar 1,89 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{table}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, latihan *forward raise* secara signifikan berpengaruh terhadap kemampuan *servis* atas pada siswi kelas XI Kegiatan Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Pematangsiantar Tahun 2015/2016.

Analisis hipotesis II, dari data *pre- test* dan data *post- test* kelompok *dumbell overhead extention* terhadap kemampuan *servis* atas diperoleh t_{hitung} sebesar 2,83 serta t_{table} sebesar 1,89 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{table}$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, latihan *dumbell overhead extention* secara

signifikan berpengaruh terhadap kemampuan *servis* atas pada siswi kelas XI Kegiatan Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Pematangsiantar Tahun 2015/2016.

Analisis hipotesis ketiga dari rata-rata dan simpangan baku diperoleh t_{hitung} sebesar 1,85 serta t_{tabel} 1,76 dengan $\alpha = 0,05$ ($t_{hitung} > t_{tabel}$) berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Jadi, latihan *forward raise* lebih baik daripada latihan *dumbell overhead extention* terhadap kemampuan *servis* atas siswi kelas XI Kegiatan Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Pematangsiantar Tahun 2015/2016



THE
Character Building
UNIVERSITY