

**PENERAPAN PERMAINAN BOLA TEMBAK UNTUK
MENINGKATKAN *POWER* OTOT TUNGKAI SISWA
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI PUTRI SMA NEGERI 1
DRIYOREJO**

SKRIPSI



**Mochamad Firman Efendi
NIM 175900143**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

2021

**PENERAPAN PERMAINAN BOLA TEMBAK UNTUK
MENINGKATKAN POWER OTOT TUNGKAI SISWA
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI PUTRI SMA NEGERI 1
DRIYOREJO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**Mochamad Firman Efendi
NIM 175900143**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh: **Mochamad Firman Efendi**
Nim 175900143

Judul Skripsi: **Penerapan Permainan Bola Tembak Untuk
Meningkatkan Power Otot Tungkai Siswa
Ekstrakurikuler Bola Voli Putri Sma Negeri 1
Driyorejo**

Surabaya, 11 Februari 2021

Mengetahui

Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



Achmed Nuryadi, S.Pd., M.Pd
NIPN. 0724097301

Dosen Pembimbing

Dr. Suharti, M.Si., M.Pd
NIDN. 0712067403



Unipa Surabaya

FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagedebudi 31-A/03 Telp. (031) 5013327, 5041597 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234
Kampus II : Jl. Dahod Menggul XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

<https://fpp.unipastry.ac.id/>

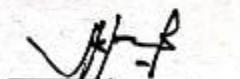
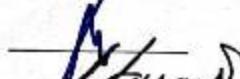
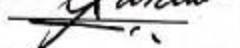
HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Mochamad Firman Efendi dengan Judul Penerapan Permainan Bola Tembak Untuk Meningkatkan Power Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putri Sma Negeri 1 Driyorejo.

Telah dipertahankan di depan Dewan Pengaji pada tanggal 11 Februari 2021

Dewan Pengaji:

- | | |
|------------------------------|---------|
| 1. Dr. Suharti, M.Si, MPd | Ketua |
| 2. Dr. Abd. Cholid, M.Pd | Anggota |
| 3. Drs. Ismailwandi BP, M.Pd | Anggota |

Mengesahkan ADI BUANA SURABAYA *
Dekan FPP, * Mengetahui
UNIVERSITAS PGRI * Ketua Program Studi
PRODI PGRI *

Dr. Santika Republika Hadji, M.Kes * F. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd
Fakultas PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI *

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mochamad Firman Efendi
NIM : 175900143
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Fakultas Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 11 Februari 2021
Yang membuat pernyataan,



Mochamad Firman Efendi

HALAMAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

**“Jangan Biarkan Kesulitan Membuat Dirimu Gelisah, Karena
Bagaimanapun Juga Hanya Dimalam Yang Paling Gelap
Bintang-Bintang Tampak Bersinar Lebih Terang”.**

Skripsi ini saya persembahkan:

1. Allah SWT, karena atas limpahan rahmat dan karunia-Nya saya diberi kemudahan, kelancaran dan keikhlasan dalam pengeraian skripsi ini.
2. Kedua orang tua tercinta. Terima kasih untuk semua kasih sayang yang diberikan dalam membimbing, mendo'akan dan memotivasi saya untuk meraih kesuksesan.
3. Kakak dan seluruh keluarga besar yang selalu memberikan semangat sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan tepat waktu.
4. Teman-teman Pendidikan Jasmani Angkatan 2017, khususnya kelas D.
5. Teman-teman Bimbingan Skripsi yang luar biasa. Terima kasih untuk kerja samanya selama ini.
6. Dan semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu saya sehingga penyusunan skripsi ini terselesaikan.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Penerapan Permainan Bola Tembak Untuk Meningkatkan *Power Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putri SMA Negeri 1 Driyorejo”.*

Dalam proses penyusunan ini, saya banyak mendapatkan dukungan, bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Dan saya menyadari tanpa bantuan dan bimbingan Bapak atau Ibu, saya tidak dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Marianus Subandowo, M.S., Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes, Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Dr. Suharti, M.Si., M.Pd, selaku dosen pembimbing dan penguji I skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
5. Dr. Abd. Cholid, M.Pd selaku penguji II Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
6. Drs. Ismawandi BP, M.Pd selaku penguji III Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
7. Kedua orang tua tercinta yang selalu memberikan dukungan dan semangat.
8. Sukirin Wikanto, S.Pd., M.Pd, selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Driyorejo.
9. Segenap dewan guru SMA Negeri 1 Driyorejo.

10. Bapak/Ibu Dosen Pendidikan Jasmani atas bekal ilmu yang diberikan selama di perkuliahan.
11. Seluruh keluarga besar dan teman-teman yang telah memberikan semangat dan mendo'akan saya sehingga penyusunan skripsi ini terselesaikan tepat waktu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan atau jauh dari kesempurnaan, hal ini disebabkan karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang kita miliki.

Oleh karena itu, besar harapan penulis untuk memberikan saran dan kritik yang bersifat membangun dari pembaca untuk menuju yang lebih baik dan lebih sempurna. Akhir kata semoga skripsi ini bermanfaat khususnya bagi penulis serta bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan menjadi referensi bagi penelitian sejenis yang selanjutnya.

Surabaya, 11 Februari 2021



Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah	3
C. Rumusan Masalah	3
D. Tujuan Penelitian	4
E. Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	5
A. Dasar Teori	5
1. Hakikat Permainan Bola Voli	5
2. Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai	6
3. Prinsip Latihan <i>Power</i>	7
4. Analisis Gerakan Pukulan <i>Smash</i>	8
5. Hakikat Bermain Bola Tembak	8
6. Hakikat <i>Vertical Jump</i>	10
7. Hakikat Ekstrakurikuler	12

B. Tinjauan Penelitian Yang Relevan.....	13
C. Kerangka Konseptual.....	14
D. Hipotesis	16
 BAB III METODE PENELITIAN.....	17
A. Desain Penelitian	17
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	17
C. Variabel Penelitian.....	18
1. Identifikasi Variabel	18
2. Definisi Operasional Variabel	18
D. Instrumen Penelitian.....	18
E. Teknik Pengumpulan Data.....	19
F. Teknik Analisis data.....	21
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	23
A. Hasil Penelitian	23
1. Deskripsi Subjek, Tempat dan Waktu Penelitian	23
2. Deskripsi Data Hasil penelitian	23
B. Uji Prasyarat	27
1. Uji Normalitas	27
2. Uji Homogenitas.....	27
3. Uji Hipotesis	28
C. Pembahasan	28
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN	30
A. Simpulan	30
B. Saran	30
 DAFTAR PUSTAKA	32
LAMPIRAN	33

DAFTAR TABEL

Tabel

Halaman

3.1 Norma Tes <i>Vertical Jump</i>	20
4.1 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Power</i> Otot Tungkai	23
4.2 Distribusi Frekuensi Keseimbangan Tubuh.....	24
4.3 Distribusi Frekuensi <i>Posttest</i> Tes <i>Power</i> Otot Tungka.....	25
4.4 Uji Normalitas	27
4.5 Uji Homogenitas.....	27
4.6 <i>Paired Samples Test</i>	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar

Halaman

2.1 Permainan Bola Tembak	9
2.2 <i>Vertical Jump</i>	11
2.3 <i>Vertical Jump</i>	11
2.4 Kerangka Konseptual	15
3.1 Desain Penelitian Eksperimen.....	17
3.2 <i>Vertical Jump Test</i>	20
4.1 Diagram Distribusi Frekuensi <i>Pretest Power</i> Otot Tungkai.....	25
4.2 Diagram Distribusi Frekuensi <i>Posttest Power</i> Otot Tungkai	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	
Halaman	
Lampiran 1 Format Revisi Skripsi.....	33
Lampiran 2 Berita Acara Bimbingan Skripsi	34
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian.....	35
Lampiran 4 Surat Balasan Penelitian.....	36
Lampiran 5 Hasil Tes <i>Power</i> Otot Tungkai.....	37
Lampiran 6 Uji Statistik SPSS 22	39
Lampiran 7 Program Latihan.....	41
Lampiran 8 Tabel Taraf Signifikansi (T tabel).....	43
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian	46