

**EFEK LATIHAN *RESISTANCE TRAINING* TERHADAP KETEPATAN
SERVIS ATAS PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
PUTRA SMA INTENSIF TARUNA PEMBANGUNAN SURABAYA**

SKRIPSI



Rio Pangestu

185900013

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

2022

**EFEK LATIHAN *RESISTANCE TRAINING* TERHADAP KETEPATAN
SERVIS ATAS PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
PUTRA SMA INTENSIF TARUNA PEMBANGUNAN SURABAYA**

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

Rio Pangestu

185900013

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

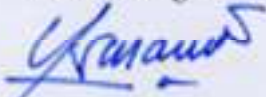
2022

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Rio Pangestu
NIM : 185900013
Judul Skripsi : Efek Latihan *Resistance Training*
Terhadap Ketepatan Servis Atas Pada
Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA
Intensif Taruna Pembangunan


Surabaya, 19 Januari 2022

Pembimbing I



Des. Ismawandi, B.P., M.Pd
NIDN : 0717048703

Pembimbing II



Msh. Hamafi, S.Pd., M.Pd
NIDN : 0713036802

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd

NIDN : 0714097301

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Rio Pangestu dengan judul "Efek Latihan *Resistance Training* Terhadap Ketepatan Servis Atas Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya" telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 19 Januari 2022

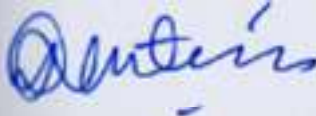
Dewan Penguji:

- | | | |
|---|---------------------------------|---------|
| 1 | Drs. Isnawandi, B.P., M.Pd | Ketua |
| 2 | Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd | Anggota |
| 3 | Dr. Suharti, S.Pd., M.Si., M.Pd | Anggota |



Mengesahkan

Dekan FPP,



Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes

Mengetahui

Ketua Program Studi,



Amalia Nuryani, S.Pd., M.Pd

Berita Acara Bimbingan Skripsi



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Jalan Pahlawan, Hal. PB.01, Telp. 031-8212277 - 8212278 - 8212279, Fax. 031-8212276, 8212277, 8212278, 8212279, Surabaya 60132

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI
 Nama Mahasiswa : ...
 NIM : ...
 Program Studi : ...
 Jenis Skripsi : ...

Dis. Panggah
 131200011
 Pendidikan Bahasa
 Jalur Lulusan Pendidikan Bahasa dan Sastra (PDS) Informatika
 Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

| No | Tanggal | Materi Bimbingan | Pembimbing I | Pembimbing II |
|----|-----------------|----------------------|--------------|---------------|
| 1 | 20 Jan 2021 | Proses kerja Skripsi | [Signature] | [Signature] |
| 2 | 20 Jan 2021 | bab I | [Signature] | [Signature] |
| 3 | 20 Jan 2021 | Bab I (konten) | [Signature] | [Signature] |
| 4 | 24 Jan 2021 | Bab II | [Signature] | [Signature] |
| 5 | 26 Jan 2021 | Bab II (konten) | [Signature] | [Signature] |
| 6 | 26 Jan 2021 | Bab III | [Signature] | [Signature] |
| 7 | 26 Jan 2021 | Bab III (konten) | [Signature] | [Signature] |
| 8 | 8 Feb 2021 | Acc Bab I - II - III | [Signature] | [Signature] |
| 9 | 26 Januari 2022 | Bab IV + V | [Signature] | [Signature] |
| 10 | 26 Januari 2022 | acc bab IV + V | [Signature] | [Signature] |
| 11 | 27 Januari 2022 | acc Bab I + V | [Signature] | [Signature] |

Sesuai bimbingan skripsi pada tanggal 26 Januari 2022

Pembimbing I

[Signature]

Dr. Egiwardi, S.P., M.Pd
 NIDN : 0717048702

Pembimbing II

[Signature]

Nis. Alwan, S.Pd, M.Pd
 NIDN : 0715033002



UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
 FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
 JALUR LUTSARAN PENDIDIKAN BAHASA DAN SAHTRA (PDS) INFORMATIKA
 Dr. Egiwardi, S.P., M.Pd
 NIDN : 0724001301

KATA PENGANTAR

Dengan mengucap puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, Karena atas rahmat dan karunianya penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “Efek Latihan *Resistance Training* Terhadap Ketepatan Servis Atas Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya”.

Peneliti menyadari dalam penyusunan proposal skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. M. Subandowo, MS, selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes., Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian ini.
3. Ahmad Nuryadi, M.Pd, Selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Drs. Ismawandi Bripandika Putra, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing I Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
5. Moh Hanafi, S.Pd., M.Pd. Selaku dosen pembimbing II Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
6. Bapak Kepala Sekolah SMA ITP Surabaya dan Guru Penjas yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Segenap Dosen Program Studi Pendidikan jasmani yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
8. Kedua orang tua saya yang selalu setia mendo'akan, serta kasih sayang mereka yang besar, sehingga saya bisa sampai berada di titik saat ini demi mewujudkan cita-cita yang diharapkan.
9. Teman-teman se-angkatan yang telah banyak memberikan masukan dalam penyusunan proposal skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun

sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan dan bagi semua pihak pada umumnya.

Sidoarjo, 19 Januari 2022

Peneliti

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rio Pangestu

Nim 185900013

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Pedagogi Dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul ”Efek Latihan *Resistance Training* Terhadap Ketepatan Servis Atas Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya” saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil ahlian 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 surat pernyataan ini saya buat.



DAFTAR ISI

| | |
|--|-----|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iii |
| PERTANYAAN KEASLIAN TULISAN | iv |
| ABSTRAK | v |
| KATA PENGANTAR..... | vii |
| DAFTAR ISI | ix |
| DAFTAR TABEL | x |
| DAFTAR GAMBAR..... | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 4 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 4 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 4 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | 7 |
| A. Landasan Teori | 7 |
| B. Penelitian Terdahulu yang Relevan | 25 |
| C. Kerangka Konseptual | 25 |
| D. Hipotesis Penelitian | 26 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 27 |
| A. Rancangan Penelitian | 27 |
| B. Populasi dan Penentuan Sampel..... | 26 |
| C. Variabel Penelitian | 28 |
| D. Instrumen Penelitian..... | 30 |
| E. Teknik Pengumpulan Data | 31 |
| F. Teknik Analisis Data | 31 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 33 |
| A. Hasil Penelitian..... | 33 |
| B. Pembahasan | 36 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 39 |
| A. Kesimpulan..... | 39 |
| B. Saran..... | 39 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 41 |
| LAMPIRAN | 44 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel Data Peserta Ekstrakurikuler | 33 |
| Tabel <i>Pretest</i> Ketepatan Servis Atas | 34 |
| Tabel <i>Postest</i> Ketepatan Servis Atas | 34 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|-------------------|----|
| Gambar 2.1 | 11 |
| Gambar 2.2 | 13 |
| Gambar 2.3 | 14 |
| Gambar 2.4 | 19 |
| Gambar 2.5 | 19 |
| Gambar 2.6 | 20 |
| Gambar 2.7 | 20 |
| Gambar 2.8 | 21 |
| Gambar 2.9 | 21 |
| Gambar 2.10 | 22 |
| Gambar 2.11 | 22 |
| Gambar 2.12 | 23 |
| Gambar 2.13 | 23 |
| Gambar 2.14 | 24 |
| Gambar 3.1 | 31 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Surat Permohonan Ijin Penelitian | 44 |
| Surat Balasan Penelitian | 45 |
| Dokumentasi Penelitian..... | 46 |
| Program Latihan Fisik | 55 |

