

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT LENGAN DAN OTOT
PERUT TERHADAP KETEPATAN SERVIS ATAS
DALAM PERMAINAN BOLA VOLI**

SKRIPSI



**Abdi Rachmadi
NIM. 155900098**

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

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT LENGAN DAN OTOT
PERUT TERHADAP KETEPATAN SERVI ATAS
DALAM PERMAINAN BOLA VOLI**

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

Abdi Rachmadi
NIM. 155900098

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Abdi Rachmadi
NIM. 155900098

Judul Skripsi : Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan
Otot Perut Terhadap Ketepatan Servis
Atas Dalam Permainan Bola Voli

Mengetahui:
Kaprodik Pendidikan Jasmani



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0724097301



Surabaya, 15 Januari 2021
Pembimbing



Dr. Ujang Rohman, M.Kes
NIDN. 0029076402

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Abdi Rachmadi dengan judul Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Otot Perut Terhadap Ketepatan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli, telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 17 Pebruari 2021

Dewan Penguji:

1. Dr. Ujang Rohman, M.Kes
2. Dr. Dr. Hayati, M.Kes
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd

Ketua
Anggota
Anggota

Mengesahkan
Dekan FIP

Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes
NIDN. 0009026702

Mengetahui
Kaprodik Pendidikan Jasmani,

Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0724007301

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Abdi Racmadi
NIM : 155900098
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pemikiran 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.

Surabaya, 15 Januari 2021
Yang membuat pernyataan,



Abdi Rachmadi

MOTTO

Belajar dari kegagalan adalah hal yang bijak, kegagalan terjadi karena terlalu banyak berencana tetapi sedikit berpikir

Kupersembahkan karya ini untuk
Ibunda tercinta dan saudaraku
tersayang

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan Rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Otot Perut Terhadap Ketepatan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli” yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Pedagogi dan Psikologi, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Terselesainya penulisan skripsi ini tentu tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Subandowo, M.S., Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, yang telah memberikan kesempatan kepada saya menempuh pendidikan di 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 ijin penelitian dalam rangka penyusunan skripsi ini.

3. Dr. Ujang Rohman, M. Kes., Dosen pembimbing skripsi atas kesabarannya dalam membimbing dan memotivasi saya hingga terselesaikannya skripsi ini.
4. Suharti, S.Pd., M.Si., Kepala Sekolah SDN Ganting Gedangan Sidoarjo, yang telah memberikan ijin penulis untuk melaksanakan penelitian di SDN Ganting Gedangan Sidoarjo.
5. Kedua Orang tuaku dan saudara/saudariku tercinta yang memberikan bantuan dan dukungannya dalam menyusun skripsi ini.
6. Rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Jasmani angkatan 2015 yang turut memberikan masukan dan kerjasamanya dalam penyusunan skripsi.

Mengakhiri ucapan terimakasih ini, dengan rendah hati, penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangannya, sehingga kritik dan saran yang membangun akan sangat berguna bagi penulis dimasa yang akan datang.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Surabaya, 15 Januari 2021
Penulis,

Abdi Rachmadi

DAFTAR ISI

	Hal
Judul	i
Persetujuan	iii
Pengesahan	iv
Pernyataan Keaslian	v
Abstrak	vi
Abstract	vii
Motto	viii
Kata Pengantar	ix
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel	xiii
Daftar Gambar	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	15
A. Latar Belakang	15
B. Ruang Lingkup dan Batasan Masalah	20
C. Rumusan Masalah	22
D. Tujuan Penelitian	22
E. Variabel Penelitian	23
F. Manfaat Penelitian	25
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	26
A. Dasar Teori	26
B. Tinjauan Penelitian Yang Relevan	48
C. Kerangka Konseptual	49
D. Hipotesis Penelitian.....	50
BAB III METODE PENELITIAN.....	52
A. Rancangan Penelitian	54

	B. Populasi dan Sampel Penelitian	57
	C. Metode Pengumpulan Data	61
	D. Teknik Analisis Data	67
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.	70
	A. Hasil Penelitian	70
	B. Pembahasan.....	85
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN.....	88
	A. Simpulan	88
	B. Saran	89
	DAFTAR PUSTAKA	91
	LAMPIRAN	95

DAFTAR TABEL

Tabel		Hal
4.1	Hasil Pengukuran Tes <i>Push Ups</i> (X_1), <i>Sit Ups</i> (X_2) dan Ketepatan Servis (Y) Setiap Variabel	72
4.2	Rekapitulasi Variabel X_1 , X_2 dan Y	74
4.3	Hasil Analisis Korelasi X_1 dan X_2 dengan Y.....	82
4.4	Hasil Analisis Varian	83
4.5	Analisis Besarnya Kontribusi (<i>Koefisien Diterminasi</i>)	84

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Hal
2.1	Rangkaian Gerakan <i>Push-Up</i>	37
2.2	Rangkaian Gerakan <i>Sit Ups</i>	41
2.3	Rangkaian Gerakan Servis Bawah	43
2.4	Rangkaian Gerakan Servis Atas	44
2.5	Rangkaian Gerakan Hook Servis	46
2.6	Bagan Kerangka Konseptual Penelitian	50
3.1	Rancangan Penelitian	55
3.2	Bagan Tes Ketepatan Servis Atas	67