

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali Maksum (2012). Metodologi penelitian dalam olahraga. Surabaya .
- ArifRaman,dalam <http://www.webedukasi.com/2016/04/lapangan-bola-voli.html>.
- Arikunto,Suharsimi (2005). Manajemen penelitian. Jakarta : RinekaCipta.
- Arikunto,Suharsimi (2012). Prosedur penelitian: suatu Tindakan Praktik. Jakarta: PT. Rinek.
- Anonim.<http://myblog4famouser.com/manfaat-skiipping-olahraga-skiipping-lompat-tali>.
- Harsono. (2015). Kepeleatihan olahraga. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Haryono, dalam <http://walpaperhd99.blogspot.co.id/2015/12/teknik-dasar-bola-voli-servis-passing.html>
- Moh imam akbar (2014) dalam judul skripsi “hubungan antara kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai dengan ketepatan servis dalam permainan bola voli”.
- Muhyi, dkk (2012:1) Permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim berjumlah enam orang pemain. Setiap pemain memiliki keterampilan khusus yakni sebagai pemukul, pengumpan dan libero”.
- Mohamad Sajoto .(2005). Pembinaan Kondisi fisik Dalam Olahraga. Bandung.

- Mutohiri,dkk. 2013. Permainan Bola Voli. Jakarta : PT Indeks
- Nurhasan. (2005). Aktivitas Kebugaran. Jakarta: Depdiknes.
- Sugiyono. ( 2012). Memahami Penelitian Kualitatif. Bandung: Afabeta
- Sugiyono. (2013). Memahami Penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D. (Bandung: ALFABETA).
- Sugiyono. (2010). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif dan kualitatif Bandung: Alfabet.
- Sukadianto (2012:57) Mengatakan bahwa “komponen dasar dari Biomotor Olahragawan Meliputi Kekuatan, Ketahanan, Kecepatan, Koordinasi, dan Fleksibilitas”.
- Sukandiyanto.,(2011). Pengantar Teori dan Metodologi melatih fisik. Bandung: Lubuk Agung.
- Syaifuddin.(2016), Anatomi fisiologi Jakarta: Buku Kedokteran EGC

LAMBIRAN 2



FAKULTAS KEGURUBAHAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
Kampus II, Ngaliyah, Di. Kiri, Surabaya 60132, Telp. (031) 264 2000 Fax. (031) 264 2001 Surabaya 60132  
E-mail: pgradi@pgradi.ac.id, www.pgradi.ac.id

http://pgradi.ac.id

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Warsito  
NIM : 165900055  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Skripsi : Hubungan *Otot Lengan dan Otot Tungkai* terhadap Ketepatan *Servis Jump Shoot* pada Permainan Bola Voli UKM Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	31-07-2019	Pengarahan	
2	7-08-2019	Pengajuan Judul	
3	10-09-2019	Revisi Bab I	
4	15-09-2019	Revisi Bab II	
5	19-09-2019	Revisi Bab II	
6	23-10-2019	Revisi Bab III	
7	25-11-2019	Revisi Bab III	
8	28-12-2019	Revisi Bab IV, V	
9	6-01-2020	Revisi Bab IV, V	
10	14-01-2020	ACC di jilid	

Selesai bimbingan skripsi tanggal 14 Januari 2020

Mengetahui  
Dean FKIP,  
  
Dr. Sahmi, S.H., M.Si  
NIP. 156801031992031003

Dosen Pembimbing,

Dr. Sumardi, M.Kes.  
NIDN. 0723035701

LAMPIRAN I

Universitas  
PGRI Adi Buana Surabaya
 FAKULTAS KEGURUBAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
 UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

 Kampus 1: Pongorah 60111 Telp. (031) 8711111, Fax. (031) 8711111  
 Kampus 2: Dabulisreng 60112 Telp. (031) 8711122, Fax. (031) 8711122

[www.pgriaburabaya.ac.id](http://www.pgriaburabaya.ac.id)
**FORMAT REVISI SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Waristo  
 NIM : 165900055  
 Program Studi : Pendidikan Jurnalistik  
 Tanggal Ujian Skripsi : 20 Januari 2020  
 Judul Skripsi : Hubungan Otot Lengan dan Otot Tungkai terhadap  
 Ketepatan Servis Jump Stroke pada Permainan Bola  
 Voli UKM Universitas PGRI Adi Buana Surabaya  
 Penguji I : Riga Mardhika, M. Or  
 Penguji II : Dr. Sumardi, M. Kes

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1	BAB II Gambar		6
2	BAB II Pengertian Otot tungkai		9
3	BAB IV Pembahasan		6
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Batas waktu revisi skripsi: 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi.

Dosen Penguji I,

 Riga Mardhika, M. Or  
 NIDN.0717088703.

Dosen Penguji II,

 Dr. Sumardi, M. Kes  
 NIDN.0723035701.

## Lampiran 3 Surat Permohonan Ijin Penelitian

	<b>FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN</b> <b>UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA</b> <small>Kampus 1 : Jl. Ngagel Dadi 21-0037 Telp. (031) 5041007 Fax. (031) 5042804 Surabaya 60345 Kampus 2 : Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281187, 8281183 Surabaya 60234 Website : <a href="http://www.unpriadiabu.ac.id">www.unpriadiabu.ac.id</a></small>	
<hr/>		
Unipa Surabaya		
Nomor	: 605/Ak.2/FKIP/X/2019	28 Oktober 2019
Lampiran	: -	
Perihal	: Permohonan Ijin Penelitian	
Yang Terhormat, Ketua UKM Bola Voli Universitas PGRI Adi Buana di Surabaya		
Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Ketua UKM Bola Voli Universitas PGRI Adi Buana Surabaya berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa :		
Nama	: Warsito	
NIM	: 165900055	
Program Studi	: Pendidikan Jasmani	
Judul Penelitian	: Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Otot Tungkai terhadap Ketepatan Servis Jump Shoot pada Pemain Bola Voli UKM Universitas PGRI Adi Buana Surabaya	
Waktu penelitian	: 17 November 2019 s/d 30 Desember 2019	
Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.		
Dekan,  Suharti, S.H., M.Si 096801031992031003		
Tembusan :		
1. Wakil Dekan I		
2. Koprosdi		

## Lampiran 4 Surat Keterangan Penelitian



UNIT KEGIATAN MAHASISWA  
BOLA VOLI  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
Jl. Ngagel Dadi III-D/07 Telp. (031) 5041097, Fax (031) 5042804, Surabaya 60285  
Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281183, Surabaya 60234



### SURAT KETERANGAN

Nomor : 27/BV-UNIPA/VII/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ike Prasticha Putri  
Jabatan : Ketua Umum UKM Bola Voli  
Alamat : Jl. Dukuh Menanggal XII Surabaya

Menerangkan nama di bawah ini :

Nama : Warsito  
NIM : 16590055  
Universitas : Universitas PGRI Adi Buana Surabaya  
Prodi : Pendidikan Jasmani  
Judul : Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Otot Tungkai

Terhadap Ketepatan Servis Jump Shoot pada Pemain Bola Voli UKM Universitas PGRI AdiBuana Surabaya

Benar-benar telah melakukan penelitian di UKM Bola Voly Unipa Surabaya dengan judul "Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Servis Jump Shoot pada Pemain Bola Voli UKM Universitas PGRI Adi Buana Surabaya" yang dilaksanakan pada 17 Desember 2019

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya.

Surabaya, 07 Desember 2020

Ketua Umum  
UKM Bola Voli UNIPA  
  
Ike Prasticha Putri

### Lampiran 5 Tabel Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan

N0 (1)	NAMA (2)	HASIL PUSH-UP 1 Menit (3)
1	J.O	38
2	K.N	38
3	H.M	35
4	T.H	30
5	R.N	38
6	One	40
7	E.N	32
8	N.N	30
9	A.E	34
10	I.K	37
11	W.U	36
12	A.P	40
13	A.I	41
14	A.D	36
15	R.A	35

### Lampiran 6 Tabel Hasil Tes Otot Tungkai

NO (1)	NAMA (2)	Vertikal jump (3)
1	J.O	63
2	K.N	70
3	H.M	63
4	T.H	49
5	R.N	46
6	One	65
7	E.N	56
8	N.N	56
9	A.E	70
10	I.K	60
11	W.U	66
12	A.P	68
13	A.I	70
14	A.D	62
15	R.A	60



### Lampiran 7. Tabel Hasil Tes Servis jump shoot

NO (1)	NAMA (2)	Servis Jump Shoot (3)					Jumlah (4)
1	J.O	-	1	3	1	2	7
2	K.N	2	1	2	3	2	10
3	H.M	1	1	2	3	2	9
4	T.H	1	-	1	-	3	4
5	R.N	2	2	-	1	2	7
6	One	2	3	3	2	3	13
7	E.N	-	-	3	2	2	7
8	N.N	1	1	3	1	-	6
9	A.E	3	2	2	4	2	13
10	I.K	2	2	3	2	3	12
11	W.U	1	1	3	3	-	8
12	A.P	3	4	3	2	3	15
13	A.I	3	3	5	3	2	16
14	A.D	1	3	3	2	-	9
15	R.A	2	1	2	2	3	10

**Lampiran 8 Tabel Hasil Uji Analisis Korelasi Otot Tungkai**

**Correlations**

		Kekuatan Otot Lengan	Servis
Kekuatan Otot Lengan	Pearson Correlation	1	.719*
	Sig. (2-tailed)		.003
	N	15	15
Servis	Pearson Correlation	.719**	1
	Sig. (2-tailed)	.003	
	N	15	15

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**Lampiran 9 Tabel Hasil Uji Analisis Korelasi Pada Otot Tungkai**

**Correlations**

		Kekuatan Otot Tungkai	Servis
Kekuatan Otot Tungkai	Pearson Correlation	1	.735*
	Sig. (2-tailed)		.002
	N	15	15
Servis	Pearson Correlation	.735**	1
	Sig. (2-tailed)	.002	
	N	15	15

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**Lampiran 10 Tabel Hasil Uji Analisis Regresi Linear Berganda Pada Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Otot Tungkai**

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.834 <sup>a</sup>	.696	.646	2.05538	.696	13.757	2	12	.001

a. Predictors: (Constant), Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan

**Lampiran 10 Tabel Hasil Uji Analisis Regresi Linear berganda dalam uji F pada hubungan kekuatan otot lengan dan otot tungkai**

**ANOVA<sup>b</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	116.238	2	58.119	13.757	.001 <sup>a</sup>
	Residual	50.695	12	4.225		
	Total	166.933	14			

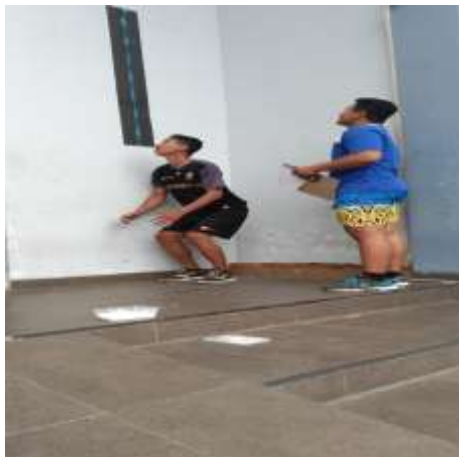
a. Predictors: (Constant), Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan

b. Dependent Variable: Servis

## Lampiran 11 Gambar Tes push-up 1 menit



## Lampiran 12 Gambar Tes Vertikal jump



**Lampiran 14 Gambar servis jump shut**

