

PENGARUH LATIHAN MEMUKUL BOLA DIGANTUNG
TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMA WACHID
HASYIM 2 TAMAN SIDOARJO

SKRIPSI



Oleh :

CICIN MARIANUS MANTUR

NIM : 165900080

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2020

**PENGARUH LATIHAN MEMUKUL BOLA DIGANTUNG
TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMA WACHID
HASYIM 2 TAMAN SIDOARJO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada
Program Studi Pendidikan Jasmani

Oleh :

CICIN MARIANUS MANTUR
NIM : 165900080

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Cicin Marianus Matur
NIM 165900080

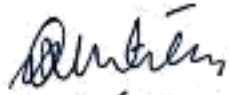
Judul Skripsi : Latihan Memukul bola Digmtung Terhadap Daya
Ledak Otot Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Bola
Voli Di SMA Wachid Hasyim 2 Taman Sidoarjo.

Telah dipriksa dan disetujui untuk diuji.

Surabaya, 24 Juni 2020
Pembimbing,

Mengetahui,
Ketua Pembimbing


Dr. Muhammad Muhyi Faruq M.Pd
NIP/NPP1002560/DY


Dr Santika Rentika Hadi, M.Kes
NIDN. 0009026702



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I Jl. NgagelDak III B/37 Telp. (031) 9053127, 5041997 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234
Kampus II Jl. DirlahMemaragal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234
<http://fkip.unipasby.ac.id/>

PENGESAHAN

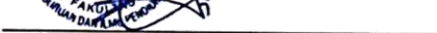
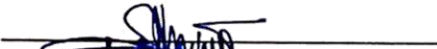

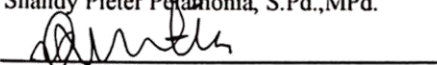
Nama Mahasiswa : Cicin Marianus Mantur
NIM : 165900080
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Memukul Bola Digantung Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Di SMA Wachid Hasyim 2 Taman Sidoarjo

Skripsi ini telah diuji dan disetujui oleh Panitia Ujian Skripsi Sarjana Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya:

Pada hari : kamis
Tanggal : 30 januari
Tahun : 2020

Panitia Ujian Skripsi :



1. Ketua : 
Dr. Suhari.,S.H.,M.Si
2. Sekretaris : 
Dr. Endang Marnita Rahayu, M.Pd
3. Anggota : 
Shandy Pieter Pelamonia, S.Pd.,MPd.
4. Anggota : 
Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Cicin Marianus Murtar
NIM : 165900080
Program studi : pendidikan Jazmari
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar hasil karya sendiri ; bukan merupakan pengambil alih tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian 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, 27 Juni 2020
Yang membuat pernyataan,



Cicin Marianus Murtar

MOTTO

Jangan pernah menyesali sehari dalam hidup karena hari-hari yang baik memberi kebahagiaan dan hari-hari buruk memberi pengalaman, jangan takut berjalan lambat takutlah jika hanya berdiri diam.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Saya berterimakasih dan saya persembahkan kepada :

1. Puji syukur Tuhan yang Maha Esa , yang telah melimpahkan segala bentuk rahmatnya kepada saya, sehingga dapat dapat menuntut ilmu sampai sejauh ini.
2. Ayah dan ibu saya tercinta, karya kecil ini untuk orang-orang terhebatku, kedua Orang Tuaku (Bpk.Aprianus Mansur dan Ibu Petronela Jenaur). Terimakasih kepada semua keluarga atas Doa dan dukungan yang diberikan kepada saya.
3. Teman – teman seperjuangan saya Penjas C 2016 yang selalu berjuang bersama-sama dalam dunia pendidikan. Dan terimakasih kepada teman-teman seperjuangan saya diluar prodi penjas, atas masukan, doa, motivasi, yang telah membantu saya menyelesaikan karya ini.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan yang Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan bola digantung terhadap daya ledak otot tungkai peserta ekstrakurikuler bola voli di SMA Wachid Hasyim 2 Taman Sidoarjo. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih pada yang terhormat:

1. Bapak Dr. M. Subandowo, MS Rektor Universitas PGRI Adi Buana.
2. Bapak Dr Suhari, S.H M.Si. Dekan FKIP Univeritas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Dr. Muhamad Muhyi, M.Pd., kepala program studi pendidikan jasman, fakutas keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Dr. Santika Rentika Hadi, M.kes. selaku dosen pembimbing yang dengan ketekunan dan kesabaran memberikan bimbingan, petunjuk serta motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak/ibu Dosen yang telah menuntun dan membimbing saya dalam menempuh pendidikan.
6. Segenap SMA Wachid Hasyim 2 Taman Sidoarjo yang telah menjadi sampel dalam penelitian ini.

Sangat disadari bahwa skripsi ini, masih jauh dari sempurna. dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca umumnya.

Surabaya , 27 januari 2020
penulis

DAFTAR ISI

Halaman judul	i
Halaman persetujuan	ii
Halaman pengesahan	iii
Halaman pernyataan keaslian	iv
Abstrak	v
Abstract	vi
Persembahan /moto	vii
Kata pengantar	vii
Daftar isi	ix
.....	
Daftar tabel	xi
Daftar gambar	xii
Daftar lampiran	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Batasan masalah	4
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan penelitian	4
E. Manfaat penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Dasar teori	5
B. Tinjauan penelitian yang relevan.....	23
C. Kerangka konseptual	24
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain penelitian	25
B. Populasi dan Sampel penelitian	26
C. Variabel penelitian	26
1. Identikasi variabel	26
2. Defenisi Operasional variabel	26
D. Instrumen Penelitian	27
E. Tehnik Pengumpulan Data	28
F. Tehnik Analisis Data	30

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	31
B. Pembahasan.....	34
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan.....	36
B. Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	40

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Rancangan Penelitian	31
3.2 Penentuan Beban	32
4.1 Hasil Pretest.....	44
4.3 Hasil posttest	45
4.4 Uji t.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Servis atas.....	7
Gambar 2.2 Servis bawah.....	8
Gambar 2.3 Sevis lompat	8
Gambar 2.4 pasing bawah	10
Gambar 2.5 pasing atas	11
Gambar 2.6 <i>Smash</i>	12
Gambar 2.7 Blok	13
Gambar 2.8 Memukul bola tanpa lompatan	14
Gambar 2.9 Memukul bola tanpa lompatan	14
Gambar 2.8 Daya ledak	16
Gambar 2.9 Otot tungkai	17
Gambar 2.10 Kerangka konseptual	24
Gambar 3.1 Rancangan penelitian.....	25
Gambar 3.2 Tehnik vertical jump.....	28
Gambar 3.3 Vertical jump	28
Gambar 3.5 Bola digantung.....	29

DAFAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Format Revisi Skripsi	40
Lampiran 2 Berita Acara Bimbingan Skripsi	41
Lampiran 3 Surat Permohonan Izin Penelitian.....	42
Lampiran 4 Surat keterangan Penelitian.....	43
Lampiran 5 Tabel Uji T.....	48
.....	
Lampiran 6 Dokumentasi	50