

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi Nuril. 2007, *Panduan Olahraga Bola Voli*, Surakarta :Era Puastaka Utama..
- Beutelsthal D.2005.*Belajar Bermain Voli*. Bandung. Pioner,
- Bompa, Tudor O. 1994. *Theory And Methodology Of Training*. Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Djoko Pekik 1. 2002. *Dasar Kepelatihan*, Yogyakarta
- Harsono. 1991. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta ,KONI Pusat.
- Muhajir.2004. *Pembinaan Cara-Cara Pembinaan Bola Voli*. Jakarta .Depdikbud
- M. Yunus. 1991. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi
- Pp .PBVSI. 2004. *Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta
- Rusli Lutan & Adang Suherman. 2006. *Perencanaan Pelajaran Penjaskes*. Jakarta Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat
- Sutrisno Hadi. 2002. *Methodology Research*. Yogyakarta : Andi Offside
- Toho Cholik Mutahir Dan Ali Maksum. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta PT INDEX wahono. 2008. *Latihan memukul bola digantung*
- <http://reginalicheteria.wordpress.com/2008/8/27/latihanmemukul-bola-digantung-daya-ledak-otot-tungkai-html>.  
Diakses pada tanggal 04 maret 2013, jam 12.26 WIB,



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5667804 Surabaya 60254  
Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60254

<http://kip.unpasby.ac.id/>

**BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI**

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

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	24-07-2019	Pengajuan judul dan ACC Judul	
2	30-07-2019	Konsultasi Bab I	
3	06-08-2019	Revisi Bab I dan Konsultasi Bab II	
4	14-08-2019	ACC Bab I dan Revisi Bab II	
5	20-08-2019	ACC Bab II dan Konsultasi Bab III	
6	24-08-2019	ACC Bab III	
7	03-01-2020	Konsultasi Bab I – III dan IV, Bab V	
8	24-01-2020	Revisi judul penelitian	
9	27-01-2020	Penyerahan Bab I - 5	
10	28-01-2020	ACC bab IV dan Bab V	

Selesai bimbingan skripsi tanggal 27 Januari 2020

Mengetahui  
Dekan FKIP,



Dr. Ditas S.H., M.Si.  
NIP. 196801031992031003

Dosen Pembimbing,

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



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**  
Kampus I: Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234  
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.  
<http://kip.unipasby.ac.id/>

### FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Cicin Marianus Mantur  
NIM : 165900080  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Tanggal Ujian Skripsi : 30 Januari 2020  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Memukul Bola Digantung Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMA Wachid Hasyim 2 Taman Sidoarjo.  
Penguji I : Shandy Pieter Pelamonia, S.Pd.,M.Pd.  
Penguji II : Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes.

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1	Logo terbaru		
2	Dokumen gambar		
3	Penataan BAB III		
4	Waktu, Program latihan.		

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

Dosen Penguji I,

Shandy Pieter Pelamonia, S.Pd., MPd  
NIDN. 1512752

Dosen Penguji II,

Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes  
NIDN. 000902670



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus 1 : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5041097 Fax. (031) 5042804 Surabaya 60245  
Kampus II: J. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281182, 8281183 Surabaya 60234.  
Website : <http://fkip.unipabz.ac.id>

Unipa Surabaya

Nomor : 192/Ak.2/FKIP/IX/2019  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

03 Oktober 2019

Yang Terhormat,  
Kepala SMA Wachid Hasyim 2 Taman  
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 Bapak/Ibu Kepala SMA Wachid Hasyim 2 Taman Surabaya berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa :

Nama : Cicin Marianus Mantur  
NIM : 165900080  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Memukul Bola Diganung terhadap Ketepatan Smash Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Wachid Hasyim  
Waktu penelitian : 16 September 2019 s/d 16 November 2019

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.



*[Signature]*  
Dr. Sunarko, S.H., M.Si  
NIP. 196801031992031003

Lampiran :  
1. Wakil Dekan I  
2. Kaprodi



YAYASAN PENDIDIKAN DAN SOSIAL MA'ARIF TAMAN SIDOARJO

# SEKOLAH MENENGAH ATAS

WACHID HASYIM 2 TAMAN SIDOARJO

STATUS TERAKREDITASI "A"

NSS : 304050214014

Alamat : Jl. Raya Ngelom 86 Taman Sidoarjo 61257 Telp. 031 7881734

## SURAT KETERANGAN

Nomor : 703 C-1 WII-2 XII 2019

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Wachid Hasyim 2 Taman-Sidoarjo menerangkan dengan sebenarnya bahwa

**n a m a** : CICIN MARIANUS MANTUR  
**nim** : 165900080  
**program studi** : (S-1) Pendidikan Jasmani

adalah benar Mahasiswa Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah melaksanakan penelitian dalam rangka memenuhi tugas menyusun Skripsi dengan judul "*Pengaruh Latihan Memukul Bola Dlgantung terhadap Ketepatan Smash Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Wachid Hasyim 2 Taman*" pada tanggal, 16 September s.d. 16 November 2019

Demikian surat keterangan ini kami buat agar pihak yang berkepentingan menjadi maklum dan keterangan ini dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Taman, 19 Desember 2019



Kepala Sekolah,

Hi. NUR DJANNAH

Sip. : --

**Lampiran 1.** Data hasil pretest kelompok eksperimen

No	Nama	Raihan tanpa lompatan	Hasil lompatan			Nilai tertinggi	Hasil
			1	2	3		
1	Bagas	205	240	239	241	241	36
2	Galih	200	238	239	239	239	39
3	Sion	215	265	264	263	265	50
4	Apri	209	254	253	255	255	46
5	Diki	203	237	238	236	238	35
6	Erik	201	232	233	232	233	32
7	Edo	204	240	239	238	240	36
8	Niko	211	250	250	251	251	40
9	Peto	197	234	235	232	235	38
10	Manto	207	249	248	249	249	42
Jumlah total							394
Rata-rata							39,4

**Lampiran 2.** Data hasil *postest* kelompok eksperimen

No	Nama	Raihan tanpa lompatan	Hasil lompatan			Nilai tertinggi	Hasil
			1	2	3		
1	Bagas	205	238	238	239	239	34
2	Galih	200	240	240	239	240	40
3	Sion	215	264	265	263	265	50
4	Apri	209	246	245	244	246	43
5	Diki	203	235	237	236	237	34
6	Erik	201	233	232	231	233	32
7	Edo	204	240	239	240	240	36
8	Niko	211	251	250	249	251	40
9	Peto	197	234	235	235	235	38
10	Manto	207	230	231	232	232	42
Jumlah total						389	
Rata-rata						38,9	

**Lampiran 4.** Data hasil *pretest* kelompok kontrol

No	Nama	Raihan tanpa lompatan	Hasil lompatan			Nilai tertinggi	Hasil
			1	2	3		
1	Julio	209	243	242	244	244	35
2	Agas	195	240	239	239	240	45
3	Dion	206	250	248	250	250	44
4	Alfin	205	244	245	246	246	41
5	Rido	213	262	261	263	263	50
6	Erik	200	238	237	238	238	38
7	Edo	208	251	252	253	253	45
8	Josee	203	253	253	253	253	50
9	Tio	202	236	235	235	236	34
10	Rama	217	266	266	225	266	49
Jumlah total							431
Rata-rata							43,1



**Lampiran 3.** Data hasil *pretest* kelompok eksperimen

No	Nama	Raihan tanpa lompata n	Hasil lompatan			Nilai tertinggi	Hasil
			1	2 3			
1	Julio	209	240	239	241	241	32
2	Agas	195	237	238	239	239	44
3	Dion	206	240	239	238	240	34
4	Alfin	205	244	244	243	244	39
5	Rido	213	260	259	261	261	48
6	Erik	200	235	233	233	235	35
7	Edo	208	248	247	249	249	41
8	Josee	203	250	249	249	250	47
9	Tio	202	234	235	232	235	33
10	Rama	217	224	226	225	266	49
Jumlah total							402
Rata-rata							40,2

**Tabel Uji T**  
**Paired samples Test**

	Paired differences					t	df	Sig. (2tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error mean	95% confidence interval of the difference				
				lower	upper			
Paired pre eks Poseks1	- 2.70 0 00	.48305	.15275	- 3.04555	- 2.3544 5	- 17,6 76	9	.000

**Paired sampel test**

	Paired differences					t	df	Sig. (2tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error mean	95% confidence interval of the difference				
				lower	upper			
Prekontrol Poskontrol	- 2.90 000	.73786	.23333	- 3.42784	- 2.3572 16	- 12,42 9	9	.000

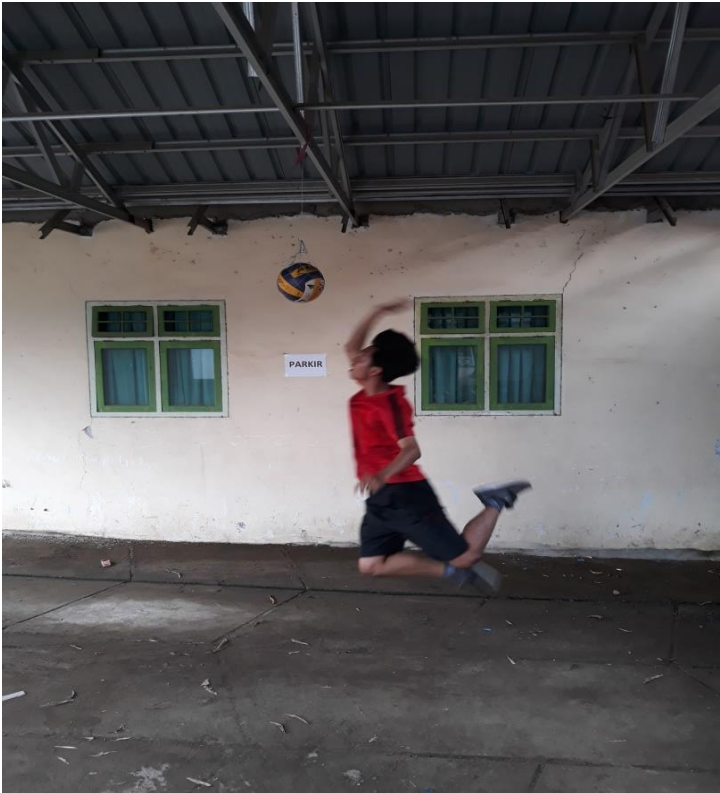
## DOKUMENTASI

Gambar 1.1 Pretest Vertical jump



Gambar 1.2  
Pelaksanaan memukul bola digantung





Postest vertical jump  
Gambar 1.3

