

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: *Era Pustaka Utama*.
- Amri, H. (2012). *Hubungan antara kinerja teknik passing bawah, kesalahan teknik passing bawah dengan ketepatan passing bawah atlet bola voli junior baja 78 bantul* (Doctoral dissertation, UNY).
- Nugroho Febrian Adi Putra, P. (2013). *Hubungan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan passing atas peserta ekstrakurikuler bolavoli putra sma 1 negeri ngluwar* (Doctoral dissertation, Fakultas Ilmu Keolahragaan).
- Ghozali, Imam, 2005. *Analisis Multivariate dengan program SPSS*. Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hasibuan, R. (2012). *Perbedaan Pengaruh Latihan Biceps Curl tempo cepat dengan tempo lambat terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada members putra tiara hotel fitness center. Perbedaan pengaruh latihan biceps curl tempo lambat terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada members putra tiara hotel fitness center*.
- Hadisasmita, 1996. *Ilmu Keplatihan Dasar*. Jakarta: Senayan.
- Kajim, V.K.(2014). *Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Terhadap Keterampilan Passsing Bawah Pada Permainan Bola Voli* (Doctoral disertation, Universitas Negeri Gorontalo).

- Mikanda Rahmani (2014:1). *Buku Super Lengkap Olahraga*, penerbit : dunia cerdas. Jln. Raya Munjul No. 1 Cipayung Jakarta Timur.
- Muhajir, 2007, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, penerbit: Erlangga. Jl. H. Baping Raya No. 100 Ciracas Jakarta.
- Muhtohir, Muhyi, Junaidi, Ahmad, Bekti, Rusdiyanto, Primiatiningsih, 2012, *Konsep Teknik Strategi dan Modifikasi*, Graha Pustaka Media Utama, Surabaya.
- Nisfiannoor. Muhammad. 2009. *Pendekatan Statistika Modern Untuk Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Nurhasan, 2000, *Buku Tes dan Pengukuran pendidikan olahraga*. Fakultas pendidikan olahraga dan kesehatan universitas pendidikan indonesia bandung
- Sugiyono, 2006. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, 2012, *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif Dan R Dan D*, penerbit: Alfabeta Bandung.
- Sugiyono. 2015. *Metode Pendidikan Pendekatan Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana, 2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta. Jogja. Global media.

Suharsimi A. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Suharsimi A. (2005). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Yunus, M. (1992). *Olahraga pilihan bola voli*. Jakarta: Depdikbud.

Lampiran 1 : Format Revisi Skripsi



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I Jl. Ngagel Djati 01-013 Telp. (031) 5953127, 5041097 Fax. (031) 5962804 Bandung 08234
Kampus II Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60134

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

FORMAT REVISI SKRIPSI


Nama Mahasiswa : Usman Maliki
NIM : 165900152
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Tanggal Ujian Skripsi : 22 Januari 2020
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan *Passing* Bawah Pada Permainan Bola Voli Siswa Kelas VIII SMPN 3 Waru Sidoarjo
Penguji I : Drs. Ismawandi BP, M.Pd., AIFO
Penguji II : Dr. Suharti, M.Si., M.Pd, AIFO-FIT


No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1	Latar Belakang Masalah	4/4	2/2
2	Teknik Tes <i>Passing</i> Bawah	4/4	2/2
3	Program Latihan		
4			
5			
dst.			

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

Dosen Penguji I,

Dosen Penguji II,


Drs. Ismawandi BP, M.Pd., AIFO
NIP/NPP.0605442/DY


Dr. Suharti, M.Si., M.Pd, AIFO-FIT
NIDN:0712067403

Lampiran 2 : Berita Acara Bimbingan Skripsi



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I: Jl. Pajajaran (Dale) II-Id 3* Telp: (031) 933112 - 934119* Fax: (031) 9662004 (Surabaya) 00234
Kampus II: Jl. Dharmasatya XII Telp: (031) 8791181 - 8791187 8791183 (Surabaya) 60234

<http://fkip.unipasby.ac.id/>

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Usman Maliki
NIM : 165900152
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan *Passing* Bawah pada Permainan Bola Voli Siswa Kelas VIII SMPN 3 Waru Sidoarjo

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	23-07-2019	Pengajuan Judul Skripsi	
2	24-07-2019	Pengumpulan Judul Skripsi	
3	29-07-2019	Bab I	
4	31-07-2019	Bab I Revisi	
5	08-08-2019	Bab I (ACC) + Bab II	
6	12-08-2019	Bab II Revisi + Bab III	
7	15-08-2019	Bab III (ACC) + Bab IV	
8	05-01-2020	Bab IV Revisi + Bab V	
9	07-01-2020	Bab IV (ACC) + Bab V (ACC)	
10	09-01-2020	Membuat Program Latihan	
11	12-01-2020	Skripsi lengkap	
12	13-01-2020	Revisi & persetujuan sidang	

Selesai bimbingan skripsi tanggal 14 Januari 2020

Mengetahui

Dr. Suharti, M.Si
196801031992031003

Dosen Pembimbing,

Dr. Suharti, M.Si., M.Pd. AIFO-FIT
NIDN:0712067403

Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian



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

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

Unipa Surabaya

Nomor : 418/Ak.2/FKIP/X/2019
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

10 Oktober 2019

Yang Terhormat,
Kepala SMPN 3 Waru
di Sidoarjo

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 SMPN 3 Waru Sidoarjo berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa :

Nama : Usman Maliki
NIM : 165900152
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan terhadap Ketepatan Passing Bawah pada Permainan Bola Voli Siswa Kelas VIII SMPN 3 Waru Sidoarjo
Waktu penelitian : 11 Oktober 2019 s/d 30 November 2019

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Dekan,



Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 4 Surat Keterangan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN SIDOARJO
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 3 WARU

Jalan Jend. S. Parman No. 30 Waru, Sidoarjo Kode Pos 61256
Telp./Fax. : 031 - 8531398
e-mail : smpn3waru@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 800/486/438.5.1.1.25/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. Adi Sri Oetomo, M.Pd.
NIP : 196308171989031015
Pangkat / Golongan : Pembina Tk. I / IV/b
Jabatan : Kepala SMP Negeri 3 Waru

menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Usman Maliki
Nomor Regrestasi : 165900152
Program Studi : Pendidikan Jasmani FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Telah melaksanakan Penelitian / mengumpulkan data untuk keperluan penyusunan skripsi dengan judul " Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan terhadap Ketepatan Passing Bawah pada Permainan Bola Voli Siswa Kelas VIII SMPN 3 Waru Sidoarjo " , mulai tanggal 11 Oktober 2019 s.d. 30 November 2019.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Waru, 5 Desember 2019

Kepala SMPN 3 Waru,

Drs. ADI SRI OETOMO, M.Pd.
Pembina Tk. I
NIP. 196308171989031015

Lampiran 5

Hasil *Pre-test* Dan *Post-test* Selama 30 detik

No	Nama	Pre Test (X)	Post Test (Y)
1	AAH	1	3
2	AFA	1	3
3	AAD	3	5
4	AZA	2	4
5	ABS	3	3
6	ADP	2	5
7	DAM	3	6
8	FAF	3	5
9	IH	6	8
10	MRF	4	6
11	MRI	4	7
12	MBW	7	8
13	MAF	6	8
14	MSA	4	6
15	MDI	3	5
16	MFT	2	5
17	PGS	2	5
18	RFM	4	4
19	RPP	5	8
20	MAA	4	6
	RATA-RATA	3,45	5,5

Lampiran 6

Uji Normalitas

		PRE-TEST	POST TEST
N		20	20
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	3,45	5,50
	Std. Deviation	1,638	1,670
Most Extreme Differences	Absolute	,168	,168
	Positive	,168	,168
	Negative	-,092	-,133
Kolmogorov-Smirnov Z		,753	,750
Asymp. Sig. (2-tailed)		,621	,627

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 7
Uji Homogen

Test of Homogeneity of Variances			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2,052	4	14	,142

Lampiran 8
Uji T

Paired Samples Test

		Pair 1
		X - Y
Paired Differences	Mean	-2,050
	Std. Deviation	,887
	Std. Error Mean	,198
	95% Confidence Interval of the Difference	Lower -2,465 Upper -1,635
T		-10,335
Df		19
Sig. (2-tailed)		,000

Lampiran 9
PROGRAM LATIHAN

PERTEMUAN 1

NO	BENTUK LATIHAN	WAKTU
1.	PEMANASAN -STATIS -DINAMIS	15 MENIT
	PRE-TEST -KETEPATAN PASSING BAWAH	30 MENIT
	COOLING DOWN -STATIS	5 MENIT

PERTEMUAN 2

NO	BENTUK LATIHAN	WAKTU
1.	PEMANASAN -STATIS -DINAMIS	15 MENIT
	INTI -PUSH UP -PULL UP	30 MENIT
	COOLING DOWN -STATIS	5 MENIT

PERTEMUAN 3

NO	BENTUK LATIHAN	WAKTU
1.	PEMANASAN -STATIS -DINAMIS	15 MENIT
	INTI -TRIANGEL PUSH UP -FOREARM PLANK	40 MENIT
	COOLING DOWN -STATIS	5 MENIT

PERTEMUAN 4

NO	BENTUK LATIHAN	WAKTU
1.	PEMANASAN -STATIS -DINAMIS	15 MENIT
	INTI -PUSH UP -CHAIR DIPS -FOREARM PLANK	40 MENIT
	COOLING DOWN -STATIS	5 MENIT

PERTEMUAN 5

NO	BENTUK LATIHAN	WAKTU
1	PEMANASAN -STATIS -DINAMIS	15 MENIT
	INTI -CHAIR DIPS -PULL UP -FRON DUMBELL RAISE	40 MENIT
	COOLING DOWN -STATIS	5 MENIT

PERTEMUAN 6

NO	BENTUK LATIHAN	WAKTU
1	PEMANASAN -STATIS -DINAMIS	15 MENIT
	INTI - TRIANGEL PUSH UP -PULL UP -FROEARM PLANK	40 MENIT
	COOLING DOWN -STATIS	5 MENIT

PERTEMUAN 7

NO	BENTUK LATIHAN	WAKTU
1.	PEMANASAN -STATIS -DINAMIS	15 MENIT
	INTI - TRIANGEL PUSH UP - FROEARM PLANK	40 MENIT
	COOLING DOWN -STATIS	5 MENIT

PERTEMUAN 8

NO	BENTUK LATIHAN	WAKTU
1.	PEMANASAN -STATIS -DINAMIS	15 MENIT
	INTI -PUSH UP -PULL UP -CHAIR DIPS	40 MENIT
	COOLING DOWN -STATIS	5 MENIT

PERTEMUAN 9

NO	BENTUK LATIHAN	WAKTU
1.	PEMANASAN -STATIS -DINAMIS	15 MENIT
	INTI -PUSH UP -CHAIR DIPS -FOREARM PLANK	50 MENIT
	COOLING DOWN -STATIS	5 MENIT

PERTEMUAN 10

NO	BENTUK LATIHAN	WAKTU
1.	PEMANASAN -STATIS -DINAMIS	15 MENIT
	INTI -CHAIR DIPS -TRIANGEL PULL UP -FOREARM PLANK	50 MENIT
	COOLING DOWN -STATIS	5 MENIT

PERTEMUAN 11

NO	BENTUK LATIHAN	WAKTU
1.	PEMANASAN -STATIS -DINAMIS	15 MENIT
	INTI -PUSH UP -CHAIR DIPS -FOREARM PLANK	60 MENIT
	COOLING DOWN -STATIS	5 MENIT

PERTEMUAN 12

NO	BENTUK LATIHAN	WAKTU
1.	PEMANASAN -STATIS -DINAMIS	15 MENIT
	POST-TEST -KETEPATAN PASSING BAWAH	60 MENIT
	COOLING DOWN -STATIS	5 MENIT

Lampiran 10
Dokumentasi



Gambar 1: Subjek penelitian
Sumber : Data Pribadi



Gambar 2: *Pre-tes passing bawah*
Sumber: Data Pribadi



Gambar 3: *Post-test Passing Bawah*
Sumber: Data Pribadi



Gambar 4: Latihan Kekuatan Otot Lengan
Sumber: Data Pribadi