

**PENGARUH PELATIHAN *BICEPS CURL* DAN *STRAIGHT
ARM PULLOVER* TERHADAP PENINGKATAN *POWER*
OTOT LENGAN PADA CABANG OLAHRAGA BOLA VOLI
DI EKSTRAKURIKULER MA. ISLAMİYAH CANDI
SIDOARJO**

SKRIPSI



Unipa Surabaya

MOCHAMMAD HASBY SUAD

NIM : 165900177

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

**PENGARUH PELATIHAN *BICEPS CURL* DAN *STRAIGHT
ARM PULLOVER* TERHADAP PENINGKATAN *POWER*
OTOT LENGAN PADA CABANG OLAHRAGA BOLA VOLI
DI EKSTRAKURIKULER MA. ISLAMİYAH CANDI
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

MOCHAMMAD HASBY SUAD
NIM : 165900177

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Mochammad Hasby Su'ad

NIM : 165900177

Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan *Biceps curl* dan *Straight arm pullover* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada cabang olahraga bola voli di ekstrakurikuler MA ISLAMIAH CANDI SIDOARJO.

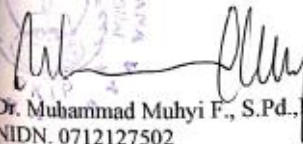
Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Surabaya, 25 Januari 2020

Mengetahui :

Kaprodi Pendidikan Jasmani,




Dr. Muhammad Muhyi F., S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0712127502

Pembimbing,

Ramadhany H P, M.Pd.
NIDN. 0701058802



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Sigajid Dada 10-11-37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234

Kampus II : Jl. Dekah Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

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

PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Mochammad Hasby Su'ad
NIM : 165900177
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan *Biceps Curl* dan *Straight Arm Pullover* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Lengan pada cabang olahraga Bola Voli di Ekstrakurikuler MA. Islamiyah Candi Sidoarjo

Skripsi ini telah diuji dan disetujui oleh Panitia Ujian Skripsi Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Matematika Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya:

Pada hari : Sabtu
Tanggal : 25 Januari 2020

Panitia Ujian Skripsi:

1. Ketua

2. Sekretaris

3. Anggota

4. Anggota



Dr. Subhan, S.Pd., M.Si.

Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd.

Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd.

Ramadhany H P., M.Pd.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mochammad Hasby Su'ad
NIM : 165900177
Program studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan mengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pemikiran 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, 25 Januari 2020
Yang membuat pernyataan,



Mochammad Hasby Su'ad
NIM. 165900177