

## ABSTRAK

HASBY, SUAD. MOCHAMMAD. 2020. *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, Jurusan Program Studi Pendidikan jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing : Ramadhany H P, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan biceps curl dan straight arm pullover terhadap peningkatan power otot lengan pada cabang olahraga bola voli. Dan menganalisis seberapa tingkat pengaruh latihan biceps curl dan straight arm pullover terhadap peningkatan power otot lengan pada cabang olahraga bola voli. Penelitian ini dilakukan di ekstrakurikuler bola voli di MA Islamiyah Candi Sidoarjo. Metode penelitian ini yaitu *randomized pre-test post-test control group design*. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu tes. Pada table 4.7 diperoleh nilai rata-rata masing-masing kelompok, pada kelompok Biceps Curl diperoleh nilai rata-rata sebesar 74,70. Kemudian pada kelompok Straight Arm Pullover diperoleh nilai sebesar 71,80. Pada table 4.8 diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 3,892 dan nilai probabilitas diperoleh sebesar 0.000. dengan taraf signifikan 5% adalah  $t_{tabel}$  sebesar 2,776. Jadi berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dari nilai beda antara kelompok latihan Biceps Curl dan Kelompok Straight Arm Pullover maka terdapat perbedaan nilai probabilitas yaitu  $0,000 < 0,05 =$  Signifikan.

Kata kunci : meningkatkan power otot lengan, Pelatihan biceps curl dan straight arm pullover.

## ABSTRACT

HASBY, SUAD. MOCHAMMAD. 2020. Effects of Biceps Curl Exercise and Straight Arm Pullover on the Increased Arm Muscle Power in Volleyball in MA Extracurricular. Islamiyah Sidoarjo Temple. Thesis, Department of Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, PGRI Adi Buana University, Surabaya. Supervisor: Ramadhany H P, M.Pd.

This study aims to analyze the effect of biceps curl and straight arm pullover exercises on increasing arm muscle power in volleyball. And analyze the level of influence of biceps curl and straight arm pullover exercises on increasing arm muscle power in volleyball. This research was conducted in volleyball extracurricular at MA Islamiyah Sidoarjo Temple. This research method is randomized pre-test post-test control group design. Data collection techniques used are tests. In table 4.7 the average value of each group is obtained, in the Biceps Curl group an average value of 74.70 is obtained. Then in the Straight Arm Pullover group a value of 71.80 was obtained. In table 4.8, the count is 3.892 and the probability value is 0.000. with a significant level of 5% is a table of 2,776. So based on the description above it can be concluded that there is a significant difference from the different values between the Biceps Curl training group and the Straight Arm Pullover Group, then there is a difference in the probability value of  $0,000 < 0.05 = \text{Significant}$ .

Keywords: increase arm muscle power, biceps curl exercise and straight arm pullover.

## HALAMAN MOTTO

بَلِّغُوا عَنِّي وَلَوْ آيَةً

*“Sampaikanlah dariku, meskipun  
satu ayat.”*

*(HR. Bukhari)*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, karena dengan limpahan nikmat rahmat dan hidayahnya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul Pengaruh Latihan Biceps Curl dan Straight Arm Pullover Terhadap Peningkatan Power Otot Lengan Pada Cabang Olahraga Bola Voli di Ekstrakurikuler MA. Islamiyah Candi Sidoarjo.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Dr. M. Soebandowo, MS., Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Suhari, SH., M.Si., Dekan FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Dr. Muhammad Muhyi Faruq, S.Pd.,M.Pd., Ketua Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Universitas PGRI adi Buana Surabaya.
4. Ramadhany H P. M.Pd., Dosen Pembimbing yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Drs. Abd. Cholid., S.Pd., M.Pd., Dosen Penguji yang telah bersedia memberikan waktunya untuk menguji dan membimbing saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program studi Pendidikan Jasmani Universitas Adi Buana Surabaya.
7. Kedua orang tua, saudara saya yang selalu memberikan dukungan, do'a dan kasih sayangnya dalam menyelesaikan skripsi

8. Teman-teman Prodi Penjas angkatan 2016, yang telah memberi semangat kepada saya dalam menyelesaikan skripsi.
9. Guru-guru MA Islamiyah yang memberikan bantuan agar dapat melakukan penelitian sampai skripsi ini selesai dengan baik
10. Teman saya Ade Nova Amalia Terima kasih telah membantu saya untuk mengerjakan skripsi ini dengan baik dan benar.

Penulis telah berusaha semaksimal mungkin memberikan yang terbaik dalam penyusunan skripsi ini, akan tetapi penulis menyadari akan keterbatasan serta kekurangan yang terdapat dalam skripsi ini. Untuk itu penulis dengan kerendahan hati meminta maaf yang sebesar besarnya.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca ataupun penulis selanjutnya yang ingin meneruskan dan menyempurnakan penelitian ini.

Surabaya, 25 Januari 2020  
Penulis,

**Mochammad Hasby su'ad**

## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Halaman Persetujuan .....	ii
Halaman Pengesahan .....	iii
Halaman Pernyataan Keaslian .....	iv
Abstrak .....	v
Abstract .....	vi
Persembahan/Moto .....	vii
Kata Pengantar .....	viii
Daftar Isi .....	x
Daftar Tabel .....	xii
Daftar Gambar .....	xiii
Daftar Lampiran .....	xiv

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang .....	1
B. Batasan Masalah .....	3
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Tujuan Penelitian .....	4
1. Tujuan Umum .....	4
2. Tujuan Khusus .....	4
E. Manfaat Penelitian .....	4

### BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Dasar Teori .....	6
B. Tinjauan Penelitian yang Relevan .....	23
C. Kerangka Konseptual.....	26
D. Hipotesis .....	27

### BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian .....	28
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	29
C. Variabel Penelitian .....	31
D. Instrumen Penelitian .....	31
E. Teknik Pengumpulan Data.....	32
F. Teknik Analisis Data .....	34

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	38
B. Pembahasan .....	45
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Simpulan .....	47
B. Saran .....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>48</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>51</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Relationship Between load and Different Types .....	34
Tabel 4.1 <i>pre-test</i> Two Hand Medicine Ball Put (Biceps Curl).....	38
Tabel 4.2 <i>pre-test</i> Two Hand Medicine Ball Put (Straight Arm Pullover).....	38
Tabel 4.3 <i>post-test</i> Two Hand Medicine Ball Put (Biceps Curl).....	39
Tabel 4.4 <i>post-test</i> Two Hand Medicine Ball Put (Straight Arm Pullover) .....	39
Tabel 4.5 Tabulasi Data Biceps Curl .....	39
Tabel 4.6 Tabulasi Data Straight Arm Pullover.....	40
Tabel 4.7 Deskripsi Data.....	40
Tabel 4.8 uji normalitas data.....	41
Tabel 4.9 uji homogenitas data .....	42
Tabel 4.10 Group Statistics.....	44
Tabel 4.11 Paired Samples Statistics .....	44



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Servis.....	12
Gambar 2. 2 Passing .....	16
Gambar 2.3 Smash .....	18
Gambar 2.4 blocking.....	20
Gambar 2.5 Kerangka Konseptual .....	26
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	29
Gambar 3.2 Two Hand Medicine Ball Put.....	32

## DAFTAR LAMPIRAN

Format Revisi Skripsi .....	51
Berita Acara Skripsi .....	52
Surat permohonan ijin penelitian .....	53
Surat keterangan penelitian .....	54
Table jadwal latihan .....	55
Tabel Treatment Biceps Curl peningkatan 50% .....	58
Tabel Treatment Straight Arm Pullover peningkatan 50% .....	58
Tabel Treatment Biceps Curl peningkatan 60% .....	58
Tabel Treatment Straight Arm Pullover peningkatan 60% .....	59
Tabel Treatment Biceps Curl peningkatan 70% .....	59
Tabel Treatment Straight Arm Pullover peningkatan 70% .....	59
Dokumentasi .....	60