

## DAFTAR PUSTAKA

- Anonimous, moeslim. 2012. Tes dan Pengukuran Jilid 1  
Arnold Schwarzenegger. 2020. Pullover Dumbbell Lengan  
Lurus.
- Agesantum. 2013. pre-test post-test test-sumatif test.
- Arminaven. 2011. Proposal pengaruh pree-test dan post.
- Azizil Fikri. 2017. Meningkatkan kebugaran jasmani melalui  
metode latihan sirkuit dalam pembelajaran pendidikan  
jasmaniolahraga dan kesehatan di SMA NEGERI 1  
LUBUKLINGGAU.
- Duwi Yanto (2009) “Hubungan antara tinggi badan kekuatan  
otot lengan dan panjang lengan dengan hasil servis atas  
bolavoli peserta ekstrakurikuler bolavoli putra SMA N 1  
Sanden Kabupaten Bantul”
- Habibulloh. 2013. Perbandingan Overhand Throw dan  
Sidehand Throw Terhadap Akurasi dan Kecepatan  
Lemparan Dalam Olahraga Softball. Universitas  
Pendidikan Indonesia.
- Irianto, Agus. 2012. Statistik Konsep Dasar, Aplikasi, dan  
pengembangannya. Jakarta : Kencana.
- Muharam Syuhada. 2013. Hubungan Antara Power Otot  
Lengan Bahu, Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata  
Tangan Dengan Kemampuan Free Throw Pada Peserta  
Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA N 1 Ngemplak  
Sleman.
- Muhammad Al Hafiz Sy, Edwarsyah (2019) “Pengaruh  
latihan barbell curl dan dumbbell crul terhadap  
pembentukan otot lengan bagian depan (Biceps)”
- Muhammad Rifki (2012) “Pengaruh panjang dan latihan  
power lengan terhadap hasil pukulan dropshot pada  
permainan bulutangkis PB. Satria Kabupaten Tegal”
- Msn. 2012. Latihan Barbel Biceps Curl.
- Paul Rogers. 2020. Cara Melakuka Ikal Biceps.
- Pedoman Penulisan Proposal, Skripsi dan Artikel Ilmiah.  
2019. FKIP UNIPA Surabaya.

- Sani K., Fathnur. 2016. *Metodologi Penelitian Farmasi Komunitas dan Eksperimental*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Soleh Hartadi (2007) “Kontribusi kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan dengan ketepatan servis atlet bolavoli junior di klub bolavoli Yuso Yogyakarta”
- Trigonal Media 2014. Pengertian Latihan Menurut Para Ahli
- Wahyu Hana Ningsih 2012, Olahraga Bola Voli.
- Yusuf, A. Muri. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.

[https://www.google.com/search?safe=strict&biw=1364&bih=697&tbm=isch&sxsrf=ACYBGNQcod8M2dLgJy3WiiGcVvXUevDJhQ%3A1579191779225&sa=1&ei=440gXsiaDYzrA-Gr660g&q=gambar+passing+bola+voli&oq=gambar+passing+&gs\\_l=img.1.2.0i10.1689.8992..12873...0.0..0.161.1135.11j3.....0....1..gws-wiz-img.....35i39j0i67j0i131.Jm4VrSkrgVc](https://www.google.com/search?safe=strict&biw=1364&bih=697&tbm=isch&sxsrf=ACYBGNQcod8M2dLgJy3WiiGcVvXUevDJhQ%3A1579191779225&sa=1&ei=440gXsiaDYzrA-Gr660g&q=gambar+passing+bola+voli&oq=gambar+passing+&gs_l=img.1.2.0i10.1689.8992..12873...0.0..0.161.1135.11j3.....0....1..gws-wiz-img.....35i39j0i67j0i131.Jm4VrSkrgVc)


[https://www.google.com/search?safe=strict&biw=1364&bih=697&tbm=isch&sxsrf=ACYBGNQdfglc\\_hP88YlzcFroU-2ToKsmaw%3A1579191936022&sa=1&ei=gI4gXtmHAayR4EP2bmrAE&q=gambar+smash+bola+voli&oq=gambar+smash+bola+voli&gs\\_l=img.3..0j0i7i30j0i8i30i5.75555.79341..81301...0.0..0.141.1118.13j1.....0....1..gswizimg.....35i39j0i8i7i30.mWPPFeH0bws&ved=0ahUKEwjZx4OzxIjnAhWsyDgGHdncCh8Q4dUDCAY&uact=5](https://www.google.com/search?safe=strict&biw=1364&bih=697&tbm=isch&sxsrf=ACYBGNQdfglc_hP88YlzcFroU-2ToKsmaw%3A1579191936022&sa=1&ei=gI4gXtmHAayR4EP2bmrAE&q=gambar+smash+bola+voli&oq=gambar+smash+bola+voli&gs_l=img.3..0j0i7i30j0i8i30i5.75555.79341..81301...0.0..0.141.1118.13j1.....0....1..gswizimg.....35i39j0i8i7i30.mWPPFeH0bws&ved=0ahUKEwjZx4OzxIjnAhWsyDgGHdncCh8Q4dUDCAY&uact=5)

[https://www.google.com/search?safe=strict&biw=1364&bih=697&tbm=isch&sxsrf=ACYBGNRw5\\_EAgy1dbZ0tgcGcthSnb8dvQ%3A1579192018345&sa=1&ei=0o4gXofjFluR4-EP8s6gsA4&q=gambar+blocking+bola+voli&oq=gambar+bl o+bola+voli&gs\\_l=img.1.1.0i7i30i3j0i8i7i30i2.144813.147869..150201...0.0..0.139.852.8j2.....0....1..gswizimg.....35i39j0i0i8i30.OGs2uOBOsqM](https://www.google.com/search?safe=strict&biw=1364&bih=697&tbm=isch&sxsrf=ACYBGNRw5_EAgy1dbZ0tgcGcthSnb8dvQ%3A1579192018345&sa=1&ei=0o4gXofjFluR4-EP8s6gsA4&q=gambar+blocking+bola+voli&oq=gambar+bl o+bola+voli&gs_l=img.1.1.0i7i30i3j0i8i7i30i2.144813.147869..150201...0.0..0.139.852.8j2.....0....1..gswizimg.....35i39j0i0i8i30.OGs2uOBOsqM)

[https://www.google.com/search?safe=strict&biw=1364&bih=697&tbm=isch&sxsr=ACYBGNQcod8M2dLgJy3WiigCvvXUevDJhQ%3A1579191779225&sa=1&ei=440gXsiaDYzrAGr660g&q=gambar+servis+bola+voli&oq=gambar+servis+bola+voli&gs\\_l=img.3..0j0i8i3019.29136.50488..51255...1.0..0.239.1743.21j1j1.....0....1..gswizimg.....35i39j0i67j0i131.iO1ZKBHUUg0&ved=0ahUKEwiImKHow4jnAhUMOSsKHat1CwQQ4dUDCAY&uact=5](https://www.google.com/search?safe=strict&biw=1364&bih=697&tbm=isch&sxsr=ACYBGNQcod8M2dLgJy3WiigCvvXUevDJhQ%3A1579191779225&sa=1&ei=440gXsiaDYzrAGr660g&q=gambar+servis+bola+voli&oq=gambar+servis+bola+voli&gs_l=img.3..0j0i8i3019.29136.50488..51255...1.0..0.239.1743.21j1j1.....0....1..gswizimg.....35i39j0i67j0i131.iO1ZKBHUUg0&ved=0ahUKEwiImKHow4jnAhUMOSsKHat1CwQQ4dUDCAY&uact=5)

[https://www.google.com/search?q=gambar+two+hand+medicine+ball+put&safe=strict&sxsr=ACYBGNSk6s8e8W0GrijG0EjDNgphwqkhQ:1579189165825&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=UbpDc5G0Nxy1YM%253A%252CyXsWdfld\\_N\\_bjM%252C\\_&vet=1&usg=AI4\\_kRr2CvEc1Fcaxj9Uxhe1Rq2CdsA&sa=X&ved=2ahUKEwjgYyKuojnAhVHX30KHcuHAcAQ9QEwAXoECAkQBg#imgrc=UbpDc5G0Nxy1YM:](https://www.google.com/search?q=gambar+two+hand+medicine+ball+put&safe=strict&sxsr=ACYBGNSk6s8e8W0GrijG0EjDNgphwqkhQ:1579189165825&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=UbpDc5G0Nxy1YM%253A%252CyXsWdfld_N_bjM%252C_&vet=1&usg=AI4_kRr2CvEc1Fcaxj9Uxhe1Rq2CdsA&sa=X&ved=2ahUKEwjgYyKuojnAhVHX30KHcuHAcAQ9QEwAXoECAkQBg#imgrc=UbpDc5G0Nxy1YM:)

## Lampiran 1











  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

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 : Mochammad Hasby Su'ad  
NIM : 165900177  
Program studi : Pendidikan Jasmani  
Tanggal Ujian Skripsi : 30 Januari 2020  
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.

Penguji I : Dr. Drs. Abd. Cholid., S.Pd., M.Pd.  
Penguji II : Ramadhany H P., M.Pd.

NO	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1	Judul Skripsi		
2	Penulisan		
3	Program Latihan		
4	BAB III		
5	Gambar Dokumentasi		

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

Dosen Penguji I,   
Dr. Drs. Abd. Cholid., S.Pd., M.Pd.  
NIDN: 0720046203

Dosen Penguji II,   
Ramadhany H P., M.Pd.  
NIDN. 0701058802

## Lampiran 2



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://fkp.unipasby.ac.id/>

Unita Surabaya

### BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

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.

NO	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	06-08-2019	Merumuskan masalah penelitian	[Signature]
2	08-08-2019	Matrik dan pengajuan judul	[Signature]
3	14-08-2019	Revisi judul	[Signature]
4	21-08-2019	Bimbingan Bab I	[Signature]
5	26-08-2019	Revisi Bab I	[Signature]
6	02-09-2019	Bimbingan Bab II dan III	[Signature]
7	10-12-2019	Revisi Bab II dan III	[Signature]
8	09-01-2020	Bimbingan Bab IV dan V	[Signature]
9	12-01-2020	Revisi Bab IV dan V	[Signature]
10	23-01-2020	Acc Skripsi	[Signature]


Selesai bimbingan skripsi pada tanggal 23 Januari 2020

Mengetahui  
Dekan FKIP,




Dr. Subana, SH., M.Si  
NIDN. 096801031992031003

Dosen Pembimbing,



Ramadhany H P., M.Pd.  
NIDN. 0701058802

### Lampiran 3

**FAKULTAS KEGURURAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**  
Jalan Pahlawan 44, Surabaya 60132, Indonesia  
Telp. (031) 8493111, 8493112, 8493113  
Faks. (031) 8493114, 8493115, 8493116

Surabaya, 28 Oktober 2019

Seorang  
Lampiran  
Perihal

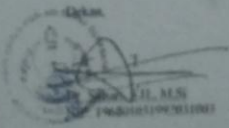
SEKAL SURABAYA  
Pembahasan Ipa Persebaran

Yang Terhormat,  
Kepala MA Islamiyah Tanggulangin  
& Sidoarjo

Sehubungan dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan itu, mohon dengan kerendahan hati Kepala MA Islamiyah Tanggulangin Sidoarjo berkenan menerangkan tata penulisan kepada mahasiswa.


Nama	Mechanical Herby Setiadi
NIM	141900177
Program Studi	Pendidikan Bahasa
Judul Penelitian	Pengaruh Latihan Biceps Curl dan Straight Arm Pullover terhadap Peningkatan cross Over Lengan
Waktu penelitian	1 November 2019 s.d 04 Desember 2019

Demiikian atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

  
Dekan  
H. M.S.  
19620111907011001

Terbilang  
1. Wakil Dekan 1  
2. Kaprodi

## Lampiran 4

  
**MADRASAH AL-FARUQ ISLAMIC CENTRE**  
11, Jalan Al-Farooq, Taman Al-Farooq, 11000 Kuala Lumpur, Malaysia  
Tel: 03-22511111


**SURAT KETERANGAN**  
Nomor: MA/102/10/01/2019

Yang beranda tangan di bawah ini Kepala Madrasah Al-Farooq Islamic Centre  
Tanjungpinang Sidarjo di Canda menerangkan bahwa:

Nama	MOHAMMAD HASBY SU'AD
Tempat/Tanggal Lahir	Sidarjo, 09 Mei 1997
NIM	165900177
Jurusan/Prodi	Pendidikan Jasman
Universitas	Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Adalah benar-benar telah melakukan penelitian di MA Idarivah Tanjungpinang  
Sidarjo, guna menyelesaikan Skripsi dengan judul "PENGARUH LATIHAN  
**BICEPS CURL DAN STRAIGHT ARM PULLOVER TERHADAP  
PENINGKATAN POWER OTOT LENGAN**" Mulai Senin 04 November 2019  
sampai dengan 04 Desember 2019

Demikian Surat Keterangan ini kami buat dengan sebenarnya, dan mohon untuk  
digunakan sebagaimana mestinya

Canda, 02 November 2019  
Madrasah  
  
**H. M. ZAHID SYUKUR, M.M.**

## Lampiran 5 Jadwal Latihan

Minggu	Hari	Tanggal	Program Latihan
	RABU	4 Desember 2019	1. Berbaris, berdoa, pemanasan ( <i>Jogging</i> )
			2. Latihan Biceps Curl
			3. Latihan Straight arm Pullover
			4. Pendinginan ( <i>cooling down</i> )
	JUMAT	6 Desember 2019	1. Berbaris, berdoa, pemanasan ( <i>Jogging</i> )
			2. Latihan Biceps Curl
			3. Latihan Straight Arm Pullover
			4. Pendinginan ( <i>cooling down</i> )
Minggu 2	SENIN	9 Desember 2019	1. Berbaris, 2. berdoa, pemanasan ( <i>Jogging</i> )
			2. Latihan Biceps Curl
			3. Latihan Straight Arm Pullover
			4. Pendinginan ( <i>cooling down</i> )
	RABU	11 Desember 2019	1. Berbaris, berdoa, pemanasan ( <i>Jogging</i> )
			2. Latihan Biceps Curl
			3. Latihan Straight Arm Pullover
			4. Pendinginan ( <i>cooling down</i> )
	JUMAT	13 Desember 2019	1. Berbaris, berdoa, pemanasan ( <i>Jogging</i> )
			2. Latihan Drill Shoot
			3. Latihan Sasaran Menggunakan Tali Rafia
			4. Pendinginan ( <i>cooling down</i> )



Minggu 3	SENIN	16 Desember 2019	1. Berbaris, berdoa, pemanasan ( <i>Jogging</i> )
			2. Latihan Biceps Curl
			3. Latihan Straight Arm Pullover
			4. Pendinginan ( <i>cooling down</i> )
	RABU	18 Desember 2019	1. Berbaris, berdoa, pemanasan ( <i>Jogging</i> )
			2. Latihan Biceps Curl
			3. Latihan Straight Arm Pullover
			4. Pendinginan ( <i>cooling down</i> )
	JUMAT	20 Desember 2019	1. Berbaris, berdoa, pemanasan ( <i>Jogging</i> )
2. Latihan Biceps Curl			
3. Latihan Straight Arm Pullover			
4. Pendinginan ( <i>cooling down</i> )			
Minggu 4	SENIN	23 Desember 2019	1. Berbaris, berdoa, pemanasan ( <i>Jogging</i> )
			2. Latihan Biceps Curl
			3. Latihan Straight Arm Pullover
			4. Pendinginan ( <i>cooling down</i> )
	RABU	25 Desember 2019	1. Berbaris, berdoa, pemanasan ( <i>Jogging</i> )
			2. Latihan Biceps Curl
			3. Latihan Straight Arm Pullover
			4. Pendinginan ( <i>cooling down</i> )
	JUMAT	27 Desember 2019	1. Berbaris, berdoa, pemanasan ( <i>Jogging</i> )
2. Latihan Biceps Curl			
3. Latihan Straight Arm Pullover			
4. Pendinginan ( <i>cooling down</i> )			

---

Minggu 3	SENIN	30 Desember 2019	1. Berbaris, berdoa, pemanasan ( <i>Jogging</i> )
			2. Latihan Biceps Curl
			3. Latihan Straight Arm Pullover
			4. Pendinginan ( <i>cooling down</i> )

## LAMPIRAN 6 Program Latihan

1. Hasil diberi perlakuan (treatment) Biceps Curl peningkatan 50%

Tabel Treatment Biceps Curl peningkatan 50%

N O	Nama	DNM 220-Uusia	Tes kekuatan maksimal	Low	Set	Rest
				50%		
1	ACH. ARLY	204	10	5	3	1,5 men
2	M. RAFIF	204	12	6		
3	M. KHABIB	204	8	4		
4	M. FARIDION	203	16	8		
5	ARIF MURTADLO	204	12	6		

2. Hasil diberi perlakuan (treatment) Straight Arm Pullover peningkatan 50%

Tabel Treatment Straight Arm Pullover  
peningkatan 50%

N O	Nama	DNM 220-Uusia	Tes kekuatan maksimal	Low	Set	Rest
				50%		
1	M. RIZKY	203	14	7	3	1,5 men
2	M. ANSORI	204	8	4		
3	M. GUNAWAN	203	8	4		
4	M. INUL	203	10	5		
5	M. SYARIF	203	6	3		

3. Hasil diberi perlakuan (treatment) Biceps Curl peningkatan 60%

Tabel Treatment Biceps Curl peningkatan 60%

N O	Nama	DNM 220-Uusia	Tes kekuatan maksimal	Low	Set	Rest
				60%		
1	ACH. ARLY	204	10	6	3	1,5 men
2	M. RAFIF	204	12	7		
3	M. KHABIB	204	8	5		
4	M. FARIDION	203	16	10		
5	ARIF MURTADLO	204	12	7		

4. Hasil diberi perlakuan (treatment) Straight Arm Pullover peningkatan 60%

Tabel Treatment Straight Arm Pullover peningkatan 60%

N O	Nama	DNM 220-Usia	Tes kekuatan maksimal	Low	Set	Rest
				60%		
1	M. RIZKY	203	14	8	3	1,5 men
2	M. ANSORI	204	8	5		
3	M. GUNAWAN	203	8	5		
4	M. INUL	203	10	6		
5	M. SYARIF	203	6	4		

5. Hasil diberi perlakuan (treatment) Biceps Curl peningkatan 70%

Tabel Treatment Biceps Curl peningkatan 70%

N O	Nama	DNM 220-Usia	Tes kekuatan maksimal	Medium	Set	Rest
				70%		
1	ACH. ARLY	204	10	7	3	1,5 men
2	M. RAFIF	204	12	8		
3	M. KHABIB	204	8	6		
4	M. FARIDION	203	16	11		
5	ARIF MURTADLO	204	12	8		

6. Hasil diberi perlakuan (treatment) Straight Arm Pullover peningkatan 70%

Tabel Treatment Straight Arm Pullover peningkatan 70%

N O	Nama	DNM 220-Usia	Tes kekuatan maksimal	Medium	Set	Rest
				70%		
1	M. RIZKY	203	14	10	3	1,5 men
2	M. ANSORI	204	8	6		
3	M. GUNAWAN	203	8	6		
4	M. INUL	203	10	7		
5	M. SYARIF	203	6	5		

## Dokumentasi



Gambar dokumentasi 1.1 Pembukaan dan Do'a



Gambar dokumentasi 1.2 *Pretest Biceps Curl*



Gambar dokumentasi 1.3 *Petest Straight Arm Pullover*



Gambar dokumentasi 1.4 *Pretest Straight Arm Pullover*



Gambar dokumentasi 1.5 Posttest Medicine Two Hand Ball Put.