

**PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN
TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS BAWAH PERMAINAN
BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS X SMA ITP
SURABAYA**

SKRIPSI



Unipa Surabaya

Alpeus Tawarikh

165900220

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

2020

**PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN
TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS BAWAH PERMAINAN
BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS X SMA ITP
SURABAYA**

SKRIPSI

Di ajukan 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

Alpeus Tawarikh

165900220

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

2020

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Alpeus Tawarikh

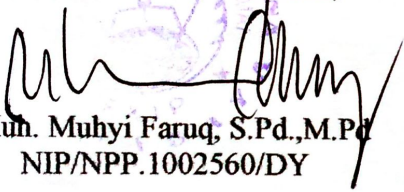
NIM : 165900220

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Kekuatan Otot
Lengan Terhadap Kemampuan Servis Bawah
Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas
X SMA ITP Surabaya.


telah diperiksa dan disetujui untuk di uji.

Mengetahui:

Kaprodi Pendidikan Jasmani,


Muh. Muhyi Faruq, S.Pd., M.Pd
NIP/NPP.1002560/DY

Surabaya, 13 Januari 2020
Pembimbing,


Dr. H. Harwanto, ST., M.Pd
NIDN.8902248/DY



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. NgagelDadi III-B/27 Telp. (031)5053127, 5041097 Fax. (031)5662804 Surabaya 60234
Kampus II : Jl. DukuhMenanggal XII Telp. (031)8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

Unipa Surabaya

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

PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Alpeus Tawarikh
NIM : 165900220
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Bawah Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas X SMA ITP Surabaya

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

Pada hari : Rabu
Tanggal : 22 Januari
Tahun : 2020

Panitia Ujian Skripsi:

1. Ketua

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Dr. Suhart., S.H., M.Si.

2. Sekretaris

Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd.

3. Anggota

Dr. Ujang Rohman, M.Kes

4. Anggota

Dr. H. Harwanto, ST., M.Pd

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kebaikan Tuhan Yang Maha Esa yang maha pengasih dan penyayang karena penulis dapat menyelesaikan penyusunan tugas skripsi dengan judul “Pengaruh Kekuatan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas X SMA ITP Surabaya”. Penulis mengajukan skripsi ini sebagai persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan, program studi pendidikan jasmani pada fakultas pendidikan ilmu pendidikan PGRI Adi Buana Surabaya. Dengan terselesainya penulisan karya skripsi ini tidak lupa kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah banyak membantu dalam penulisan karya skripsi ini. Atas ucapan syukur kami sangat berterima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Marianus Subandowo, MS., Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak Dr. Suhari, S.H., M.Si. Dekan FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Bapak Dr. Muhammad Muhyi Faruq, S.Pd., M.Pd. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Bapak Dr. H. Harwanto, ST.,M.Pd selaku dosen pembimbing yang senantiasa selalu ada waktu untuk membimbing kami dalam menyelesaikan tugas skripsi hingga selesai tepat pada waktunya.
5. Bapak ibu dosen bertugas dalam jurusan pendidikan jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang senantiasa memberi kami semangat motivasi dalam belajar hingga saat ini bisa lanjut dalam penyusunan skripsi ini
6. Kedua orang tua saya dan semua keluarga saya yang selalu memberi motivasi semangat dan doa senantiasa selalu menyertai saya dalam penyusunan skripsi ini.
7. Teman-teman saya yang selalu ada dalam penyusunan skripsi memberi bantuan demi kelancaran dan penyusunan skripsi ini
Ucapan terima kasih penulis sampaikan dalam doa dalam penyelesaian skripsi ini semoga selalu di berkati dan di beri rezeki yang secukupnya ke pada Tuhan yang maha pengasi dan selalu di beri kesehatan.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan di pergunakan bagi semua pihak dan bagi semua orang yang membutuhkan ilmu. Amin

Surabaya, 22 Januari 2020

Penulis

Alpeus Tawarikh

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan kepada :

1. Tuhan yang tak pernah henti memberi saya kesehatan dalam proses tugas skripsi
2. Kepada orang Tua : mama saya Asniar yang selalu memberi saya kasih sayang dan doa serta dukungan yang terbaik buat saya dan memberi harapan buat masa depan. Bapak saya Jansen (Alm) walau sudah di panggil oleh Tuhan namun harapan terbaiknya adalah membuat saya sukses, abang aris, abang arsius, adek-adek saya, kak selvi, keluarga, yang selalu ada harapan baik buat saya, yang tak pernah henti mendoakan dan memberi dukungan, kalian adalah harapan terbaikku dalam kehidupanku.
3. Dosen pembimbing : Dr. H. Harwanto, ST.,M.Pd yang selalu ada waktu dalam bimbingan skripsi
4. Teman saya : vian yang sudah membantu saya dalam mengerjakan tugas skripsi.
5. Teman saya : lailatul Qomariyah, terima kasih selalu ada dorongan buat saya semangat dalam tugas skripsi dan membantu saya dalam kesulitan.

MOTTO

Harapan membutuhkan semangat agar terus berjuang, dan setiap perjuangan membutuhkan proses dan dukungan, tidak ada masalah yang tidak bisa di selesaikan selama ada niat untuk menyelesaikannya.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawahini:

Nama : Alpeus Tawarikh
NIM : 165900220
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

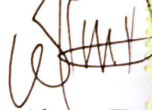
Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri; bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI AdiBuana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat

Surabaya, 13 Januari 2020

Yang membuat pernyataan



Alpeus Tawarikh



DAFTAR ISI

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

BAB I PENDAHULUAN

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

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Dasar Teori	5
B. Tinjauan Penelitian yang Relevan	19
C. Kerangka Konseptual	20

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	24
B. Populasi dan Sampel	24
C. Variabel Penelitian	25
D. Instrumen penelitian.....	25
E. Teknik Pengumpulan Data	27
F. Teknik Analisis Data.....	28

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	31
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan.....	41
B. Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA.....	43
LAMPIRAN	44

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 hasil <i>pre-test</i> kemampuan <i>service</i> bawah bola voli	31
4.2 hasil <i>post-test</i> kemampuan <i>service</i> bawah bola voli	33
4.3 data hasil <i>pre-test</i> , <i>post-test</i> dan peningkatan	35
4.4 tabel uji normalitas	36
4.5 hasil analisis uji t pada kemampuan dan ketepatan <i>service</i> bawah bola voli.....	38
4.6 <i>one sample test</i>	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Push up	9
2.2 Latihan push up dengan menumpuh di bangku	10
2.3 hand grip	10
2.4 anatomi dan fisiologi sistem otot pada manusia	11
2.5 service bawah bola voli	15
2.6 service atas bola voli.....	16
2.7 smash bola voli	16
2.8 block bola voli	17
2.9 passing bawah bola voli.....	18
2.10 passing atas bola voli	19
3.1 push up.....	25
3.2 lapangan tes service bola voli	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
Lampiran 1	berita acara bimbingan skripsi.....	45
Lampiran 2	Berita Acara Bimbingan Skripsi.....	47
Lampiran 3	Format revisi seminar proposal	49
Lampiran 4	Suratpermohonan izin Penelitian.....	50
Lampiran 5	Surat keterangan penelitian	51
Lampiran 6	Tabel uji t	52
Lampiran 7	Hasil data penelitian	53
Lampiran 8	Hasil data dengan program SPSS	58
Lampiran 9	Dokumentasi penelitian	59
Lampiran 10	Program latihan	65