

**PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN
TERHADAP KETEPATAN SERVIS ATAS PADA
PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMA ITP
SURABAYA**

SKRIPSI



Unipa Surabaya

**Ade Putra
NIM 165900222**

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

**PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN
TERHADAP KETEPATAN SERVIS ATAS PADA PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMA ITP SURABAYA**

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

**Ade Putra
NIM 165900222**

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Ade Putra

NIM : 165900220

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Servis Atas pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA ITP Surabaya,

telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Surabaya, 13 Januari 2020

Mengetahui:

Pembimbing,

Kaprodi Pendidikan Jasmani,



Muh. Muhyi Faruq, S.Pd., M.Pd

NIP/NPP.1002560/DY

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

NIDN.8902248/DY



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

PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Ade Putra
NIM : 165900222
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Servis Atas pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli 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

Dr. D. M. M. M. M., 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

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawahini:

Nama : Ade Putra
NIM : 165900222
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




Ade Putra

PERSEMBAHAN

Sujud syukurku kusembahkan kepadamu Tuhan Yang Maha Esa dan Maha Tinggi. Atas takdirmu saya bisa menjadi pribadi yang berpikir, berilmu, beriman dan bersabar. Semoga keberhasilan ini menjadi salah satu langkah awal untuk meraih cita-cita saya.

Dengan ini saya persembahkan karya ilmiah saya untuk :

1. Ayah, terimakasih atas kasih sayang yang berlimpah dari mulai saya lahir hingga saya sudah sebesar ini.
2. Ibu, terimakasih atas limpahan doa yang tak berkesudahan serta segala hal yang telah dia lakukan, semua yang terbaik buat saya.
3. Adik-adik saya yang luar biasa, terimakasih sudah memberi dukungan dan doa tanpa henti. Amir dan Anju sudah menjadi adik sekaligus sahabat bagi saya.
4. Dosen pembimbing terimakasih yang tak terhingga saya ucapkan kepada Dosen Pembimbing saya, Bapak Dr H. Harwanto,ST., MPd dengan sabar membimbing saya selama proses pembuatan skripsi.
5. Teman-teman saya di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, khususnya Pendidikan Jasmani Angkatan 2016, saya ucapkan terimakasih untuk memori yang kita lalui setiap harinya dan atas solidaritasnya yang luar biasa, sehingga selama empat tahun ini menjadi kenangan yang indah.

untuk semua pihak yang saya sebutkan, terimakasih atas semuanya. Semoga Tuhan senantiasa membalas kebaikan kalian, serta kehidupan kalian semua juga dimudahkan selalu oleh Tuhan yang Maha kuasa.

MOTO

Mulailah segala sesuatu itu dengan doa dan selesaikanlah apa yang sudah kamu mulai.

Pendidikan memang pahit, tetapi buahnya sangat manis.

KATA PENGANTAR

Segalah Puji dan Syukur Kehadiran Tuhan yang Maha Esa, atas Berkat dan Rahmat-Nya yang senantiasa dilimpahkan kepada saya, sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini dengan judul : Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Servis Atas pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA ITP Surabaya, sebagai syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Dalam penyusunan skripsi ini banyak hambatan serta rintangan yang saya hadapi, namun pada akhirnya semua itu dapat dilalui dengan adanya bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini saya ucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Marianus Subandowo, MS, selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, yang sudah memberikan motivasi dalam perkuliahan.
2. Dr. Suhari. S.H, M.Si, selaku Dekan FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, yang sudah memberi semangat dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
3. Muh. Muhyi Faruq, S.Pd.,M.Pd, selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani, yang telah memberi saya masukan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Dr. H. Harwanto, ST.,M.Pd, selaku Dosen Pembimbing yang sudah bersedia meluangkan waktu, memberikan arahan, dukungan dan masukan selama penyusunan skripsi.
5. Dra. Erien Ismurdyahwita, M.Pd, selaku Kepala Sekolah SMA ITP Surabaya, yang sudah memberi saya izin untuk melakukan penelitian di Sekolah tersebut tersebut.
6. Bembo Poetiray, S.Pd, selaku Pelatih Ekstrakurikuler bola voli di SMA ITP Surabaya, yang sudah membantu saya dalam melaksanakan penelitian dengan baik dan sampai selesai.

Terimakasih saya ucapkan kepada semua pihak atas bimbingan dan arahnya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan waktu yang tepat.

Suabaya, 13 Januari 2020

Penulis

Ade Putra

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan.....	iii
Halaman Pernyataan Keaslian	iv
Abstrak	v
Persembahan/Moto	vi
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.....	4
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Manfaat Penelitian.....	5

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Dasar Teori	7
B. Tinjauan Penelitian yang Relavan	27
C. Kerangka Konseptual	28
D. Hipotesis	30

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode.....	31
B. Desain Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	32
D. Variabel Penelitian	33
E. Instrument Penelitian.....	34
F. Teknik Pengumpulan Data	36
G. Teknik Analisis Data	38

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	39
B. Pembahasan/Interpretasi.....	42

BAB V PENUTUP

A. Simpulan.....	49
B. Saran.....	49

DAFTAR PUSTAKA.....	51
---------------------	----

LAMPIRAN	54
----------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Daftar Nama-nama Peserta Ekstrakurikuler	
Bola Voli SMA ITP Surabaya	39
4.2 Data Hasil <i>Pretest</i> Ketepatan	
Servis Atas Bola Voli	40
4.3 Data Hasil <i>Posttest</i> Ketepatan	
Servis Atas Bola Voli	41
4.4 Data Hasil <i>Pretest, Posttest</i> Peningkatan	
Servis Atas Bola Voli	43
4.5 Uji T-tes	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Teknik Dasar Servis Bawah	9
2.2 Teknik Dasar Servis Atas	10
2.3 Teknik Dasar Servis Lompat	12
2.4 Teknik Dasar Pasing Bawah.....	14
2.5 Teknik Dasar Pasing Atas.....	15
2.6 Teknik Dasar Smes.....	16
2.7 Teknik Satu Orang Penghadang	18
2.8 Teknik Dua Orang Penghadang.....	19
2.9 Teknik Tiga Orang Penghadang	20
2.10 Otot Lengan	21
2.11 Teknik Melakukan <i>Push-Up</i>	23
3.1 Bentuk Melakukan <i>Push-Up</i>	35
3.2 Lapangan Bola Voli.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Format Revisi Skripsi.....	54
Lampiran 2 Berita Acara Bimbingan Skripsi	55
Lampiran 3 Surat Permohonan Izin Penelitian.....	56
Lampiran 4 Surat Keterangan Penelitian.....	57
Lampiran 5 Tabel Uji T.....	58
Lampiran 6 Dokumentasi Kegiatan Penelitian.....	59
Lampiran 7 Jadwal Penelitian	64
Lampiran 8 Program Latihan <i>push-up</i>	65
Lampiran 9 Bukti Revisi Skripsi	66