

**PENGARUH LATIHAN *TRICEP KICK BACK* TERHADAP
KEKUATAN OTOT LENGAN PADA EXTRAKURIKULER
SISWA PUTRA SMAN 11 SURABAYA**

SKRIPSI



**Ibadul Umam Al Habib
NIM 165900231**

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

**PENGARUH LATIHAN *TRICEP KICK BACK* TERHADAP
KEKUATAN OTOT LENGAN PADA EXTRAKURIKULER
SISWA PUTRA SMAN 11 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

**Ibadul Umam Al Habib
NIM. 165900231**

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

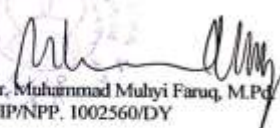
2020

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Ibadul Umam Al Habib
NIM 165900231

Judul Skripsi : Pengaruh latihan *Tricep Kick Back* Terhadap kekuatan otot Lengan pada Ekstrakurikuler Siswa Putra SMAN 11 Surabaya
telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Mengetahui:
Kaprodi Pendidikan Jasmani,



Dr. Muhammad Mulyi Faruq, M.Pd
NIP/NPP. 1002560/DY

Surabaya, 16 Januari 2020
Pembimbing,



Shandy Pieter P, S.Pd., M.Pd
NPP - 152752/DY



PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Ibadul Umam Al Habib
NIM : 165900231
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh latihan *Tricep Kick Back* Terhadap kekuatan otot Lengan pada Extrakurikuler Siswa Putra SMAN 11 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 : Jum'at
Tanggal : 31 Januari
Tahun : 2020

Panitia Ujian Skripsi:

1. Ketua




S. H., M.Si.

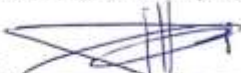
2. Sekretaris


Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd.

3. Anggota


Dr. Santika Renika Hadi, M.Kes

4. Anggota


Shandy Pieter P, S.Pd., M.Pd.

HALAMAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ibadul Umam Al Habib
NIM : 165900231
Program Studi : Pendidikan Jasmanai
Fajultas : 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 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, 21 Januari 2020

Yang membuat pernyataan,


IBADUL UMAM AL HABIB
6000
SURABAYA
Ibadul Umam Al Habib

ABSTRAK

Al Habib, Ibadul Umam. 2020. Pengaruh Latihan *Tricep Kick Back* Terhadap Power Lengan Dalam Melakukan *Servis* Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Ekstrakurikuler Siswa Putra SMAN 11 Surabaya. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Keguruan. Universitas Adi Buana Surabaya. Pembimbing: Shandy Pieter P, S.Pd., M.Pd.

Kata kunci: *power lengan, servis atas, bola voli*

Tujuan penelitian ini adalah 1) untuk mengetahui pengaruh latihan *tricep kick back* terhadap *power* lengan dalam melakukan servis atas dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler siswa putra Sman 11 Surabaya. Olahraga bola voli yaitu salah satu permainan bola tangan, permainan ini dijalankan oleh 2 tim saling berlawanan, setiap tim terbagi dalam 6 orang pemain

Penelitian menggunakan metode diskripsi analisis. Metode pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode tes. Karena data yang dicari adalah tingkat kemampuan individu sebagai obyek penelitian Tes yang digunakan adalah Tes *push up* . Sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola voli SMAN 11 Surabaya berjumlah 11 siswa, dan menggunakan teknik analisis uji normalitas serta uji T pada program SPSS 17.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan: 1) pada hasil penelitian ini didapatkan dengan nilai $T_{hitung} = 2.363 > T_{tabel} = 1.833$ dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan terhadap siswa ekstrakurikuler SMAN 11 Surabaya. tingkat signifikan yang diperoleh $\alpha = 0,00$ yang berarti H_a diterima.

ABSTRACT

Al Habib, Ibadul Umam. 2020. The influence of tricep kick back exercises. To the power of arm. To make service on the vollyball games in SMAN 11 Students Surabaya. A Thesis. Physical Deportement Faculty of Theacher Training and Education, PGRI Adi Buana University, Surabaya. Adviser: Shandy Pieter P, S.Pd.,M.Pd.

Keyword : *the power of arm , service on, volly ball.*

To know the influence of tricep kick back exercise on the power of arm in making service on the Volly Ball game in SMAN 11 students Surabaya. Volly ball is one of ball arm game,these game are played by two teams, each teams consist of six player

This research uses analitical discriptin metode. Collecting data metode used test. In order to improve students competence as research test object used push up test. Research sampling is students's volly ball extraculical in SMAN 11 Surabaya. There are 11 students used analitical normality test technic and test in SPSS 17 Program.

Result of the research can be concluded : 1) there is Thitung value = 2,363 > Ttabel = 1.833 can be concluded on the influence of students's extraculiculer of SMAN 11 Surabaya. The significance grade is $\alpha = 0.00$ it mean Ha accepted

HALAMAN PERSEMBAHAN/MOTTO

Motto :

Persembahan :

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Allah SWT yang selalu senantiasa memberikan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu.
2. Orang tua saya, terima kasih sudah selalu mendukung dan mendoakan saya.
3. Dosen pembimbing yang sangat saya sayangi, Shandy Pieter P, S.Pd.,M.Pd. Terima kasih untuk dukungan, doa, saran serta kritikan yang diberikan. Semoga ilmu yang saya dapatkan selalu berguna.
4. Dosen penguji saya Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes
5. Sahabat seperjuangan Firdavelaa, Malafazlur dan NURIN QIRAATIN NISAA. Alhamdulillah, finally kita lulus! Terima kasih sudah saling menguatkan dan tolong-menolong. Saya akan selalu merindukan masa-masa kebersamaan kita. See u on the top guys!
6. Kepada Fourplay, Pajamas, Delicious G-walk. Yang sudah ada disaat saya lagi buntu dan butuh hiburan

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh latihan *Tricep Kick Back* Terhadap *Power* Lengan Dalam Melakukan *Servis* Atas Dalam Permainan Bola Voli pada Ekstrakurikuler Siswa Putra SMAN 11 Surabaya”. Meskipun terdapat berbagai halangan dan hambatan yang penulis temukan dalam proses penulisan skripsi ini, namun penulis dapat menyelesaikan dengan baik.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terimakasih terutama kepada :

1. Bapak Dr. Marianus Subandowo MS Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak Dr. Suhari, SH., M.Si selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Bapak Dr. Muhammad Muhyi Faruq, M.Pd selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Bapak Shandy Pieter P, S.Pd.,M.Pd selaku Dosen Pembimbing dalam menyelesaikan skripsi.
5. Kedua orang tua saya yang telah memberikan dukungan, motivasi, serta doa selama melakukan penyusunan skripsi.
6. Rekan-rekan mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani terimakasih atas motivasi, dorongan dan bantuannya.
7. Serta semua pihak-pihak yang secara langsung maupun tidak langsung membantu dalam menyelesaikan skripsi.

Penulis menyadari dalam skripsi ini terdapat kekurangan dan masih jauh dari kata sempurna, untuk itu diharapkan kritik dan sarannya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca.

Surabaya, 16 Januari 2020

DAFTAR ISI

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

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan Masalah	5
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian.....	7

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Dasar Teori	9
B. Tinjauan Penelitian yang Relevan.....	15
C. Kerangka Konseptual	17
D. Hipotesis Penelitian	18

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	19
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	19
C. Variabel Penelitian	21
D. Teknik Pengumpulan Data	22
E. Program Latihan	24
F. Instrumen Penelitian	24
G. Teknik Analisis Data	26

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	27
B. Hasil Uji Normalitas	28
C. Hasil Uji Hepotesis	29
D. Pembahasan	31
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	32
B. Saran	32
DAFTAR PUSTAKA	33
LAMPIRAN – LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil <i>Pre Test Push Up</i>	27
Tabel 4.2 Hasil <i>Post Test Push Up</i>	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Servis Atas.....	10
Gambar 2.2 Kerangka Konseptual	17

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Format Revisi Skripsi
- Lampiran 2 : Berita acara Bimbingan Skripsi
- Lampiran 3 : Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 4 : Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran 5 : Program Latihan
- Lampiran 6 : Kolerasi
- Lampiran 7 : Nilai Nilai R Product Moment
- Lampiran 8 : Dokumentasi Penelitian