

**PENGARUH LATIHAN *ONE ARM DUMBBELL EXTENSION*
TERHADAP HASIL SMASH
BOLA VOLI SISWA KELAS VIII SMP
HANG TUAH 1 SURABAYA**

SKRIPSI



**KIJARA
NIM 175900115**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2021**

**PENGARUH LATIHAN *ONE ARM DUMBBELL EXTENSION*
TERHADAP HASIL SMASH
BOLA VOLI SISWA KELAS VIII SMP
HANG TUAH 1 SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian
persyaratan dalam memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani

**KIJARA
NIM 175900115**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : KIJARA
NIM. 175900115

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *One Arm Dumbbell Extension*
Terhadap Hasil Smash Bola Voli Siswa Kelas
VIII SMP Hang Tuah 1 Surabaya

Telah memenuhi syarat dan disetujui untuk di uji



Surabaya, 8 Februari 2020
Dosen Pembimbing



Ahmad Nuryadi, S.Pd, M.Pd Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd, M.Pd
NIDN. 0724097304 BAY NIDN. 0720046203

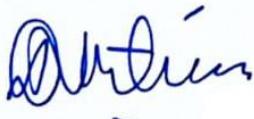
HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Kijara dengan judul "PENGARUH LATIHAN ONE ARM DUMBBELL EXTENSION TERHADAP HASIL SMASH BOLA VOLI SISWA KELAS VIII SMP HANG TUAH I SURABAYA" telah dipertahankan didepan Dewan Pengaji pada tanggal 11 Februari 2021.

Dewan Pengaji:

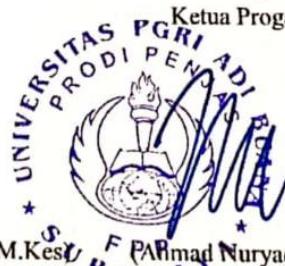
- | | | |
|---|---------------|---|
| 1. : Drs. Drs. Abd. Cholid, S.Pd, M.Pd. | Ketua |  |
| 2. : Dr. Harwanto, S.T., M.Pd. | Anggota |  |
| 3. : Riga Mardhika, S.Pd., M.Or. | Anggota |  |

Mengesahkan
Dekan FPEP



(Dr. Drs. Santika Rentika Hadi, M.Kes
NIDN. 0009026702)

Mengetahui
Ketua Progam Studi



F Parmad Nuryadi, S.Pd.,M.Pd)
NIDN. 0724097301

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT karena dengan rahmat, petunjuk, serta hidayah Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *One Arm Dumbbell Extension* Terhadap Hasil Smash Bola Voli Siswa Kelas VIII SMP Hang Tuah 1 Surabaya”. Sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Skripsi ini tidak akan terwujud tanpa bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu penulis dengan kerendahan hati mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. M. Subandowo, MS, selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Drs. Santika Rentika Hadi, M.Kes, selaku Dekan FPEP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Ahmad Nuryadi, S.Pd.,M.Pd, selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani.
4. Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing yang selalu meluangkan waktu untuk memberikan masukan, bimbingan, nasehat, dan ilmu pengetahuannya dengan sabar dan telaten disaat dalam kesibukan yang selalu menyita waktu.
5. Dosen penguji yang memberikan ilmu pengetahuan dan masukkannya demi kesempurnaan penulisan ini.
6. Seluruh dosen Progam Studi Pendidikan Jasmani serta staf yang telah memberikan bekal dan motivasi dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Hj. Churiya Tul Anifah, S.Pd. selaku Kepala Sekolah SMP Hang Tuah 1 Surabaya yang telah memberikan tempat dan waktu untuk melakukan penelitian.
8. Siswa kelas VIII SMP Hang Tuah 1 Surabaya, terima kasih atas bantuan dan kerjasamanya untuk membantu terwujudnya penelitian ini.

9. Ke dua orang tua saya yang selalu setia mengiringi langkahku dengan doa, pengertian, perhatian, kesabaran, keikhlasan dan kasih sayangnya tanpa memperdulikan seberapa banyak keringat yang mereka keluarkan dengan penuh perjuangan demi terwujudnya cita-cita saya.
10. Seluruh teman angkatan 2017, terutama kelas A-2017 yang telah sama-sama berjuang dalam mencapai cita-citanya.

Skripsi ini didasari bahwa masih belum mencapai sempurna walaupun sudah berupaya semaksimal mungkin, tetapi penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis maupun pembaca. Kritik dan saran selalu diterima dengan tangan terbuka demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga setetes ilmu ini tidak menjadi sia-sia bagi kita semua melainkan berkah dan bermanfaat. Aaamiin

Surabaya, 8 Februari 2021

Penulis

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Kijara
NIM : 175900115
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi Dan Psikologi

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 Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat

Surabaya, 8 Februari 2021
Yang membuat pernyataan



KIJARA
NIM. 175900115

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Sampul Dalam	ii
Halaman Persetujuan	iii
Halaman Pengesahan.....	iv
Pernyataan Keaslian Tulisan	v
Abstrak	vi
<i>Abstract</i>	vii
<i>Motto</i>	viii
Kata Pengantar	ix
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel	xiii
Daftar Gambar	xiv
Daftar Lampiran	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah	3
C. Rumusan Masalah	3
D. Tujuan Penelitian	4
E. Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	5
A. Dasar Teori	5
1. Pengertian Bola Voli	5
2. Teknik Dasar Bola Voli	6
3. Smash (<i>Spike</i>)	6
4. Pasing (<i>Passing</i>)	8
5. Servis (<i>Service</i>)	9
6. Bendungan (<i>Block</i>)	10
7. Pengertian Latihan	11
8. Karakteristik Usia Remaja	12
9. Karakteristik Pelatih	14
10. Smash Dan Media <i>Dumbbell</i>	14

B.	Tinjauan Penelitian yang Relevan	14
C.	Kerangka Konseptual	16
D.	Hipotesis	17
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		18
A.	Desain Penelitian	18
B.	Populasi dan Sampel	18
1.	Populasi	18
2.	Sampel	19
C.	Variabel Penelitian	20
1.	Definisi Variabel Penelitian	20
2.	Definisi Operasional Variabel	20
D.	Instrumen Penelitian	21
E.	Teknik Pengumpulan Data	23
F.	Analisis Data	24
1.	Uji Prasyarat Data	24
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		26
A.	Hasil Penelitian	27
1.	Deskripsi Hasil Data Penelitian	27
2.	Hasil Uji Prasyarat	33
a.	Uji Normalitas	33
b.	Uji Homogenitas	33
c.	Uji Hipotesis	34
B.	Pembahasan	35
BAB V PENUTUP		39
A.	Simpulan	39
B.	Saran	39
DAFTAR PUSTAKA		40
LAMPIRAN		43