

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* BERVARIASI TERHADAP KETEPATAN
SERVIS BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI PUTRA
SMA HANG TUAH 1 SURABAYA**

SKRIPSI



Mohamad Amirudin Fauzi
NIM 185900155

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2022**

**PENGARUH LATIHAN PUSH UP BERVARIASI TERHADAP KETEPATAN
SERVIS BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI PUTRA
SMA HANG TUAH 1 SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogik dan Psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian Persyaratan dalam memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan
pada Program Studi Pendidikan Jasmani

Mohamad Amirudin Fauzi
NIM 185900155

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama Mahasiswa : Mohamad Amirudin Fauzi
NIM 185900155

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Push Up Bervariasi Terhadap
Ketepatan Servis Bawah Pada Permainan Bola Voli
Putra SMA Hang Tuah Surabaya

telah diperiksa dan disetujui oleh untuk diuji.

Surabaya, 7 Desember 2022

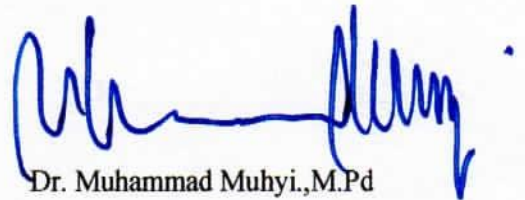
Mengetahui:

Kaprodi Pendidikan Jasmani,



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd
NIDN: 0724097301

Pembimbing



Dr. Muhammad Muhyi., M.Pd

NIDN: 0712127509

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Mohamad Amirudin Fauzi dengan judul Pengaruh Latihan Push Up Bervariasi Terhadap Ketepatan Servis Bawah Pada Permainan Bola Voli Putra SMA Hang Tuah 1 Surabaya telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 21 Desember 2022

Dewan Penguji :

1. Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd.
2. Gatot Marsigal Utomo, S.Pd., M.Pd.
3. Brahmata Rangga Prastyana, S.Pd., M.Pd.

Mengesahkan

Dekan FPP,

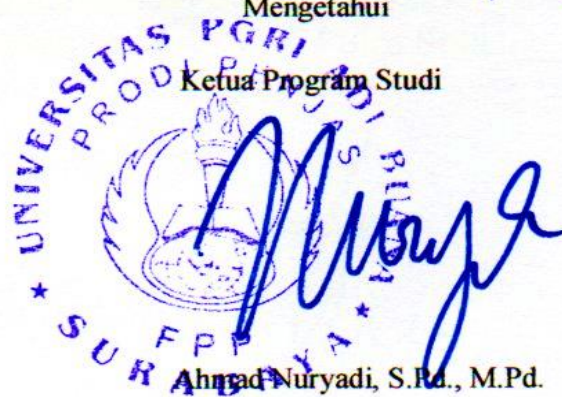


Dr. Santika Renta Hadi, M.Kes.

Three handwritten signatures in blue ink, corresponding to the members of the examination board listed on the left.

Mengetahui

Ketua Program Studi



Ahmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya
60245

Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.
<http://fpep.unipasby.ac.id>

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Pada hari ini : Selasa tanggal 21 bulan Desember tahun 2022
telah dilaksanakan ujian skripsi dari:

Nama Mahasiswa : Mohamad Amirudin Fauzi
NIM : 185900155
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Push Up Bervariasi
Terhadap Ketepatan Servis Bawah
Pada Permainan Bola Voli Putra Sma
Hang Tuah 1 Surabaya

Penguji I

Dr. Muhammad muhyi, M.Pd.

NIDN.0712127509

Penguji II

Gatot Marsigal Utomo, S.Pd., M.Pd.

NIDN.0708108805

Penguji III

Brahmana Ranga Prastyana, S.Pd., M.Pd.

NIDN.0718108801

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mohamad Amirudin Fauzi

NIM : 185900155

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Pedagogik dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri; bukan merupakan pengambilan 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, 7 Desember 2022

Yang membuat pernyataan,



Mohamad Amirudin Fauzi

HALAMAN PERSEMBAHAN

MOTTO

**“ UNTUK MEMBENTUK SEBUAH PASUKAN YANG KUAT,
AKU MEMBUTUHKAN 1000 BALA TENTARA.
TETAPI UNTUK MEMBENTUK JIWA YANG HEBAT,
AKU HANYA BUTUH SEORANG PAPA “**

Skripsi ini saya dedikasikan kepada :

1. Kedua orang tua tercinta saya (Munir, S.H. S.Pd. M.Pd. M.H. dan Dede Nurhayati, S.H.) yang telah membimbing dan merawat saya dari kecil sampai saat ini dan beserta doa restu sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Kepada semua keluarga besar, kakek, nenek, kakak ipar, kakak yang telah memberikan doa dan dukungannya kepada saya.
3. Kepada kekasih tercinta (Vera Anjar Wati) yang selalu memberi doa, motivasi dan semangat yang tiada henti.
4. Kepada teman-teman Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) angkatan 2018 dan Mahasiswa Pendidikan Jasmani (PENJAS) angkatan 2019, terima kasih sudah memberi semangat agar skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik
5. Teman-teman dari Tim Jogo Suroboyo (247) Kota Surabaya
6. Teman-teman Surabaya Memanggil Pemkot Surabaya
7. Sahabat dari SMP dan SMA.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
PERSEMBAHAN/MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Ruang Lingkup Dan Pembatasan Masalah	2
C. Rumusan Masalah	3
D. Tujuan Peneliti	3
E. Variabel Penelitian	3
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI	5
A. Kajian Pustaka	5
B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	16
C. Kerangka Konseptual	17
D. Hipotesis Penelitian	18
BAB III METODE PENELITIAN	19
A. Rancangan Penelitian	19
B. Populasi Dan Sempel	20
C. Metode Pengumpulan Data	21
D. Teknik Analisis Data	25
E. Jadwal Penelitian	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	27
A. Hasil Penelitian	27
B. Pembahasan	32
BAB V PENUTUP	34
A. Kesimpulan	34
B. Saran	34
DAFTAR PUSTAKA	35
LAMPIRAN	37

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Matching Pembagian Kelompok	21
Tabel 2.2 Penilaian Tes Servis bawah	23
Tabel 2.3 Program latihan	26

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Tahapan Awal Servis Bawah	8
Gambar 2.2 Tahapan Tangan Posisi Terkuat	9
Gambar 2.3 Tahap Memukul Bola	9
Gambar 2.4 Rangkaian Teknik Melakukan Servis Bawah	10
Gambar 2.5 <i>Hands elevated Push up</i>	12
Gambar 2.6 <i>Iso Push-Up Hold</i>	12
Gambar 2.7 Push up dinding	13
Gambar 2.8 <i>Push Up</i> Lutut	13
Gambar 2.9 Otot Lengan Atas dan Otot Lengan Bawah	16
Gambar 2.10 Kerangka Konseptual	17
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual	19
Gambar 3.2 Lapangan Servis Bawah Bola Voli	22
Gambar 3.3 Lapangan Tes Servis bawah Bola voli	23

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	37
Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian	38
Lampiran 3 Hasil Pretest-Posttest.....	39
Lampiran 4 Sipss.....	41
Lampiran 5 Tabel Program Latihan Permainan Bola Voli	43
Lampiran 6 Jadwal Penelitian	45
Lampiran 7 Dokumentasi.....	46