

## Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



### 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

Nomor : FALSE1010/Ak.2/FPP/I/2023  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua  
Club Bola Voli Hans  
Jl. Margorejo Indah No.2 Kec. Wonocolo, Kota Surabaya  
di Surabaya

Dengan hormat,

Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala/Ketua Club Bola Voli Hans berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Ria Sunia Dhea Rahayu  
NIM : 195900200  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi  
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Memukul Bola Digantung Terhadap Ketepatan Smash Bola Voli Pada Pemain Bola Voli Putri

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terima kasih.

Surabaya, 02 September 2022

Dekan,



Dr. Sentika Rentika Hadi., M.Kes.  
NIP. 196702091992031002



Tembusan :

- 1 Wakil Dekan I
- 2 Kaprodi

### Lampiran 2. Program Latihan

| <b>Pretest</b>              | <b>Latihan yang Diberikan</b> | <b>Repetisi</b> | <b>Set</b> | <b>Rest</b> |
|-----------------------------|-------------------------------|-----------------|------------|-------------|
| Minggu, 4<br>September 2022 | Pemanasan                     | -               | -          | -           |
|                             | Test awal<br>pukulan          | 5               | 3          | 2 menit     |

| <b>Minggu 1</b>              | <b>Latihan yang Diberikan</b> | <b>Repetisi</b> | <b>Set</b> | <b>Rest</b> |
|------------------------------|-------------------------------|-----------------|------------|-------------|
| Selasa, 6<br>September 2022  | Lari kijang                   | 20 meter        | 3          | 2 menit     |
|                              | Jumping Jack                  | 5               | 3          | 2 menit     |
| Kamis, 8<br>September 2022   | Lari kijang                   | 20 meter        | 3          | 2 menit     |
|                              | Jumping jack                  | 5               | 3          | 2 menit     |
|                              | Lompat<br>Gawang              | 5               | 3          | 2 menit     |
| Minggu, 10<br>September 2022 | Lari kijang                   | 20 meter        | 3          | 2 menit     |
|                              | Jumping jack                  | 5               | 3          | 2 menit     |
|                              | Lompat<br>Gawang              | 5               | 3          | 2 menit     |

| <b>Minggu 2</b>              | <b>Latihan yang Diberikan</b> | <b>Repetisi</b> | <b>Set</b> | <b>Rest</b> |
|------------------------------|-------------------------------|-----------------|------------|-------------|
| Selasa, 12<br>September 2022 | Lari kijang                   | 20 meter        | 4          | 2 menit     |
|                              | Jumping Jack                  | 7               | 3          | 2 menit     |
|                              | Lompat<br>Gawang              | 7               | 3          | 2 menit     |
|                              | Bola Gantung                  | 7               | 3          | 2 menit     |
| Kamis, 14<br>September 2022  | Lari kijang                   | 20 meter        | 4          | 2 menit     |
|                              | Jumping jack                  | 7               | 3          | 2 menit     |
|                              | Lompat<br>Gawang              | 7               | 3          | 2 menit     |
|                              | Bola Gantung                  | 7               | 3          | 2 menit     |



|                              |                  |          |   |         |
|------------------------------|------------------|----------|---|---------|
| Minggu, 17<br>September 2022 | Lari kijang      | 20 meter | 4 | 2 menit |
|                              | Jumping jack     | 7        | 3 | 2 menit |
|                              | Lompat<br>Gawang | 7        | 3 | 2 menit |
|                              | Bola Gantung     | 7        | 3 | 2 menit |

| Minggu 3                     | Latihan yang<br>Diberikan | Repetisi | Set | Rest    |
|------------------------------|---------------------------|----------|-----|---------|
| Selasa, 19<br>September 2022 | Lari kijang               | 20 meter | 4   | 2 menit |
|                              | Jumping Jack              | 7        | 3   | 2 menit |
|                              | Lompat<br>Gawang          | 7        | 3   | 2 menit |
|                              | Bola Gantung              | 7        | 3   | 2 menit |
| Kamis, 21<br>September 2022  | Lari kijang               | 20 meter | 4   | 2 menit |
|                              | Jumping jack              | 7        | 3   | 2 menit |
|                              | Lompat<br>Gawang          | 7        | 3   | 2 menit |
|                              | Bola Gantung              | 7        | 3   | 2 menit |
| Minggu, 24<br>September 2022 | Lari kijang               | 20 meter | 4   | 2 menit |
|                              | Jumping jack              | 7        | 3   | 2 menit |
|                              | Lompat<br>Gawang          | 7        | 3   | 2 menit |
|                              | Bola Gantung              | 7        | 3   | 2 menit |

| Minggu 4                     | Latihan yang<br>Diberikan | Repetisi | Set | Rest    |
|------------------------------|---------------------------|----------|-----|---------|
| Selasa, 26<br>September 2022 | Lari kijang               | 20 meter | 5   | 2 menit |
|                              | Jumping Jack              | 10       | 3   | 2 menit |
|                              | Lompat<br>Gawang          | 10       | 3   | 2 menit |
|                              | Bola Gantung              | 10       | 3   | 2 menit |
| Kamis, 28<br>September 2022  | Lari kijang               | 20 meter | 5   | 2 menit |



|                        |               |          |   |         |
|------------------------|---------------|----------|---|---------|
| Minggu, 2 Oktober 2022 | Jumping jack  | 10       | 3 | 2 menit |
|                        | Lompat Gawang | 10       | 3 | 2 menit |
|                        | Bola Gantung  | 10       | 3 | 2 menit |
|                        | Lari kijang   | 20 meter | 5 | 2 menit |
|                        | Jumping jack  | 10       | 3 | 2 menit |
|                        | Lompat Gawang | 10       | 3 | 2 menit |
|                        | Bola Gantung  | 10       | 3 | 2 menit |

| <b>Minggu 5</b>        | <b>Latihan yang Diberikan</b> | <b>Repetisi</b> | <b>Set</b> | <b>Rest</b> |
|------------------------|-------------------------------|-----------------|------------|-------------|
| Selasa, 4 Oktober 2022 | Lari kijang                   | 20 meter        | 4          | 2 menit     |
|                        | Jumping Jack                  | 7               | 3          | 2 menit     |
|                        | Lompat Gawang                 | 7               | 3          | 2 menit     |
|                        | Bola Gantung                  | 7               | 3          | 2 menit     |
| Kamis, 6 Oktober 2022  | Lari kijang                   | 20 meter        | 4          | 2 menit     |
|                        | Jumping jack                  | 7               | 3          | 2 menit     |
|                        | Lompat Gawang                 | 7               | 3          | 2 menit     |
|                        | Bola Gantung                  | 7               | 3          | 2 menit     |
| Minggu, 9 Oktober 2022 | Lari kijang                   | 20 meter        | 4          | 2 menit     |
|                        | Jumping jack                  | 7               | 3          | 2 menit     |
|                        | Lompat Gawang                 | 7               | 3          | 2 menit     |
|                        | Bola Gantung                  | 7               | 3          | 2 menit     |

| <b>Minggu 6</b>         | <b>Latihan yang Diberikan</b> | <b>Repetisi</b> | <b>Set</b> | <b>Rest</b> |
|-------------------------|-------------------------------|-----------------|------------|-------------|
| Selasa, 11 Oktober 2022 | Lari kijang                   | 20 meter        | 3          | 2 menit     |
|                         | Jumping Jack                  | 5               | 3          | 2 menit     |

|               |   |   |         |
|---------------|---|---|---------|
| Lompat Gawang | 5 | 3 | 2 menit |
| Bola Gantung  | 5 | 3 | 2 menit |

| Post Tes               | Latihan yang Diberikan | Repetisi | Set | Rest    |
|------------------------|------------------------|----------|-----|---------|
| Kamis, 13 Oktober 2022 | Pemanasan              | -        | -   | -       |
|                        | Test akhir pukulan     | 5        | 3   | 2 menit |



**Lampiran 3. Hasil SPSS**  
**Descriptive Statistics**

|                       | N  | Minimum | Maximum | Mean    | Std. Deviation |
|-----------------------|----|---------|---------|---------|----------------|
| Pre_test_Smash        | 10 | 9.00    | 14.00   | 10.6000 | 1.83787        |
| Post_test_Smas        | 10 | 11.00   | 15.00   | 13.8000 | 1.39841        |
| Valid N<br>(listwise) | 10 |         |         |         |                |

**Tests of Normality**

|                | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |      | Shapiro-Wilk |    |      |
|----------------|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
|                | Statistic                       | Df | Sig. | Statistic    | df | Sig. |
| Pre_test_Smash | .228                            | 10 | .150 | .847         | 10 | .153 |
| Post_test_Smas | .257                            | 10 | .060 | .835         | 10 | .268 |

**Test of Homogeneity of Variances**

|                      | Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|----------------------|------------------|-----|-----|------|
| Pre_test_Eksperimen  | .317             | 1   | 8   | .331 |
| Post_test_Eksperimen | .425             | 1   | 8   | .382 |





**Lampiran 4.**

**Gambar 1- pretets dan postest lari kjang**  
Sumber : Data Pribadi

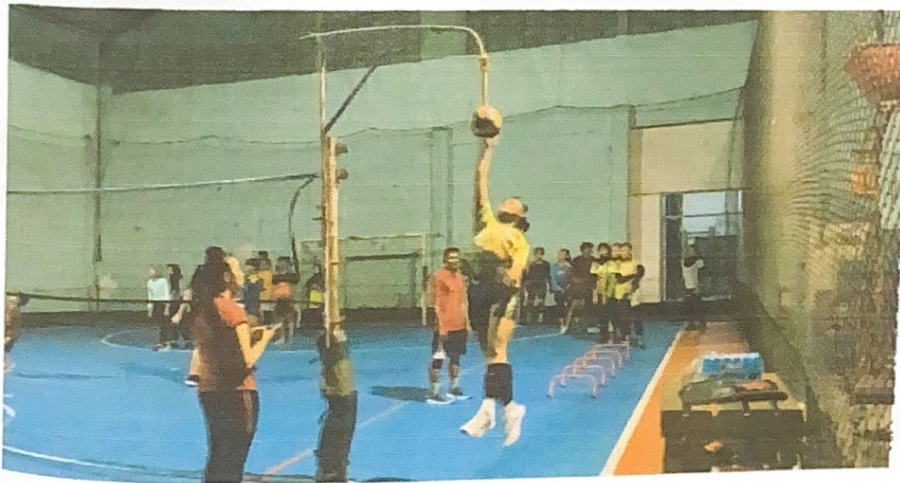


**Gambar 2- pretest dan postest jumping jack**  
Sumber : Data Pribadi



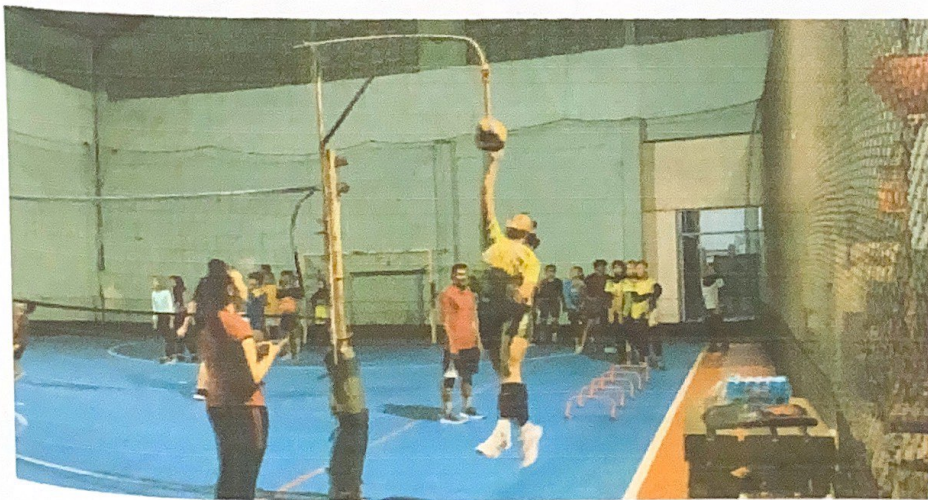


**Gambar 3- pretest dan postes lompat gawang**  
Sumber : Data Pribadi



**Gambar 4- pretest dan postes smash bola digantung**  
Sumber : Data Pribadi





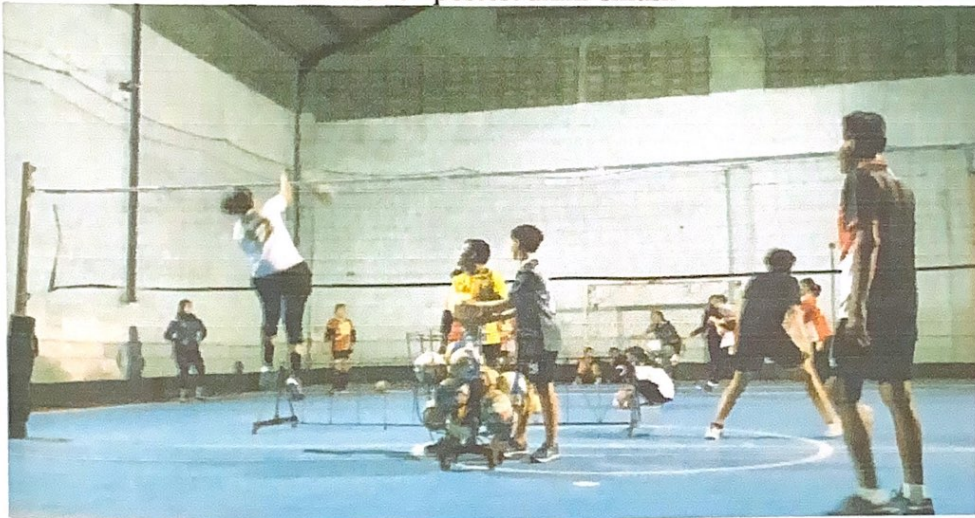
**Gambar 4- pretest dan postes smash bola digantung**  
Sumber : Data Pribadi



Lampiran 5



Gambar 5- postest akhir smash



Gambar 6 postet akhir smash





**FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**  
Badan Penyelenggara PPLP PT PGRI Surabaya Keputusan  
MENKUMHAM RI No. AHU- 0000485.A.H.01.08.Tahun 2019.  
Kampus Pusat: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181  
<http://fpep.unipasby.ac.id>

### **BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Ria Sunia Dhea Rahayu  
NIM : 195900200  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Memukul Bola Digantung Terhadap Ketepatan Smash Bola Voli Pada Pemain Bola Voli Putri  
Pembimbing : Drs. Ismawandi, B.P., M.Pd.

#### **Daftar Konsultasi**

| Tanggal         | Paraf Pembimbing | Keterangan               |
|-----------------|------------------|--------------------------|
| 12 April 2022   |                  | Penetapan Judul Skripsi  |
| 12 Mei 2022     |                  | Pengajuan bab 1,2 dan 3  |
| 17 Juni 2022    |                  | Revisi bab 1,2 dan 3     |
| 9 Agustus 2022  |                  | Pengesahan bab 1,2 dan 3 |
| 16 Agustus 2022 |                  | Pengajuan bab 4 dan 5    |
| 8 Desember 2022 |                  | Revisi bab 4 dan 5       |
| 4 Januari 2023  |                  | Pengesahan bab 4 dan 5   |

Surabaya, 10 Januari 2023

Pembimbing







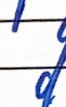
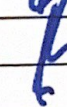
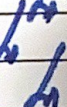
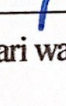
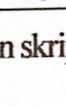




Drs. Ismawandi, B.P., M.Pd.  
NIDN. 0713036802

Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani  
  
Achmad Nuriadi, S.Pd., M.Pd.  
NIDN. 0724097301



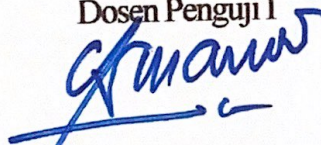
## FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Ria Sunia Dhea Rahayu  
NIM : 195900200  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Tanggal Ujian Skripsi : 10 Januari 2023  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Memukul Bola Digantung Terhadap Ketepatan Smash Bola Voli Pada Pemain Bola Voli Putri  
Penguji I : Drs. Ismawandi Bripandika Putra, M.Pd.  
Penguji II : Mulyono, S. Or., M. Kes..  
Penguji III : Dr. Luqmanul Hakim, S. Or., M. Pd.

| No | Materi Revisi  | Penguji I   | Penguji II  | Penguji III   |
|----|--|---|---|---|
| 1  | Rumusan masalah disesuaikan dengan judul bab I       |    |    |    |
| 2  | Kajian pustaka dituliskan rujukan yang sesuai bab II |    |    |    |
| 3  | Kerangka konseptual bab II                           |   |   |   |
| 4  | Metode sampel bab III                                |  |  |  |
| 5  | Abstrak  |  |  |  |

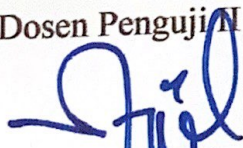
Batas waktu revisi skripsi: 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi.

Dosen Penguji I



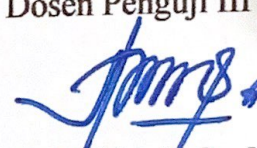
Drs. Ismawandi Bripandika Putra, M.Pd.  
NIDN. 0713036802

Dosen Penguji II



Mulyono, S. Or., M.Kes.  
NIDN. 0704126003

Dosen Penguji III



Dr. Luqmanul Hakim, S. Or., M. Pd.  
NIDN. 0706108203