

**PENGARUH KEPELATIHAN MEMUKUL BOLA DIGANTUNG
TERHADAP KETEPATAN SMES BOLA VOLI PADA SISWA
KELAS XI SMA WACHID HASYIM 2 TAMAN
SIDOARJO**

SKRIPSI



Unipa Surabaya

Mastono

NIM 165900169

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

**PENGARUH KEPELATIHAN MEMUKUL BOLA DIGANTUNG
TERHADAP KETEPATAN SMES BOLA VOLI PADA SISWA
KELAS XI SMA WACHID HASYIM 2 TAMAN
SIDOARJO**

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

Mastono
NIM 165900169

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

HALAMAN PERSETUJUAN

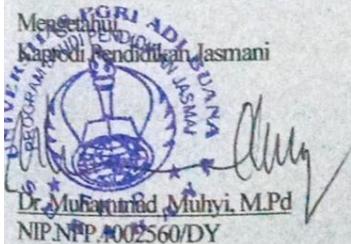
Skripsi oleh : Mastono
NIM 165900169

Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan Memukul Bola Digantung
Terhadap Ketetapan Smes Bola Voli Pada Siswa
Kelas XI SMA Wachid Hasyim 2 Taman Sidoarjo

telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

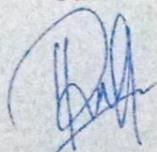
Surabaya, 09 Januari 2020

Mengetahui
Kagregi Pendidikan Jasmani



Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd
NIP. N.P. 002560/DY

Pembimbing



Ramadhany H.P., S.Pd, M.Pd
NIDN. 0701058802/DY



Universitas PGRI
Adi Buana Surabaya

**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 D. Jl. Dukuw Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

<http://pgr.umpasby.ac.id>

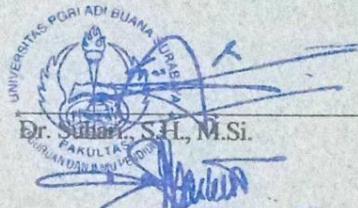
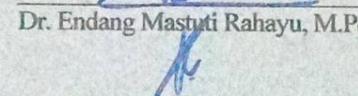
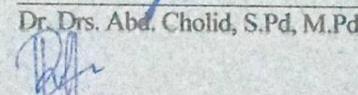
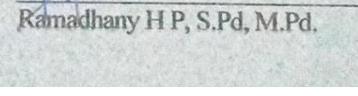
PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Mastono
NIM : 165900169
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan Memukul Bola Digantung Terhadap Ketetapan Smes Bola Voli Pada Siswa Kelas XI SMA Wachid Hasyim 2 Taman Sidoarjo

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 : Senin
Tanggal : 27 Januari 2020

Panitia Ujian Skripsi:

1. Ketua : 
Dr. Sunardi, S.H., M.Si.
2. Sekretaris : 
Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd.
3. Anggota : 
Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd, M.Pd.
4. Anggota : 
Ramadhany H P, S.Pd, M.Pd.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mastono
NIM : 165900169
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 Adi Buana Surabaya. Demikian pernyataan ini saya buat

Surabaya, 19 Januari 2020
Yang membuat pernyataan,



Mastono

MOTTO

Jangan pernah berhenti bermimpi selagi nafas masih berhembus

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa melimpahkan segala rahmat, karunia dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Kepelatihan Memukul Bola Digantung Terhadap ketepatan Smes Bola Voli Pada Siswa Kelas XI SMA Wachid Hasyim 2 Taman Sidoarjo” tepat pada waktunya.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari kesulitan serta hambatan. Namun berkat bantuan, bimbingan serta dorongan dari berbagai pihak akhirnya skripsi ini selesai pada waktunya. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. M. Subandowo, M.S. selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, karena telah memberikan kesempatan saya untuk menempuh Pendidikan di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Suhari, S.H., M.Si. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang selalu bersedia memberikan dukungan.
3. Bpk Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd Kaprodi Penjas Universitas PGRI adi Buana Surabaya, yang telah memberikan tempat untuk saya menuntut ilmu dan mengembangkan ilmu pengetahuan saya serta memberi saya pembelajaran tentang tata cara dan proses pembuatan skripsi yang baik.
4. Bapak Ramadhany H P, S.Pd, M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi yang telah banyak luangkan waktunya memberikan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Seluruh dosen Penjas UNIPA Surabaya yang telah membimbing saya agar menjadi pendidik yang baik dalam melaksanakan tugas sebagai pendidik.
6. Kedua orang tua yang sudah memberikan dukungan moral dan materinya.
- 7.

Surabaya, 9 Januari 2020

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Halaman Pernyataan Keaslian	iv
Abstrak	v
Abstract	vi
Persembahan/Motto	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel	xi
Daftar Gambar	xii
Daftar Lampiran	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah	3
C. Rumusan Masalah	3
D. Tujuan Penelitian	3
E. Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Dasar Teori	5
B. Tinjauan Penelitian yang Relevan	15
C. Kerangka Konseptual	16
D. Hipotesis.....	17
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	18
B. Populasi Dan Sampel	19
C. Variabel Penelitian.....	20
D. Instrument Penelitian	21
E. Teknik Pengumpulan Data	21
F. Teknik Analisis Data.....	23

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	25
B. Pembahasan	29
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	31
B. Saran	31
DAFTAR PUSTAKA	32
LAMPIRAN	34

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Kerangka Konseptual	16
3.1 Desain Penelitian	18
3.2 Program latihan	22
4.1 Pre Test	25
4.2 Post Test	26
4.3 Uji Normalitas	27
4.4 Uji Homogenitas	28
4.5 Hasil Uji T	28
4.6 Kenaikan Presentase	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
4.1 Gerak Smes Bola Voli.....	15

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
Lampiran 1	Berita Acara Bimbingan Skripsi.....	34
Lampiran 2	Format Revisi Skripsi.....	35
Lampiran 3	Surat Ijin Penelitian.....	36
Lampiran 4	Surat Balasan Penelitian	37
Lampiran 5	Data Penelitian.....	38
Lampiran 6	Program Latihan.....	39
Lampiran 7	Daftar Sampel Penelitian.....	48
Lampiran 8	Presensi Peserta Tes.....	49
Lampiran 9	Dokumentasi.....	51