

**PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN MELALUI
MODA DARING TERHADAP KETEPATAN SERVIS ATAS
PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA SMP NEGERI 1
TEGALAMPEL**

SKRIPSI



Nama :
Zosimus Widiarto Pilit
Nim : 185900048

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

**PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN MELALUI
MODA DARING TERHADAP KETEPATAN SERVIS ATAS
PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA SMP NEGERI 1
TEGALAMPEL**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi
sebagian Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Pada program Studi Pendidikan Jasmani

Nama :
Zosimus Widiarto Pilit
Nim : 185900048

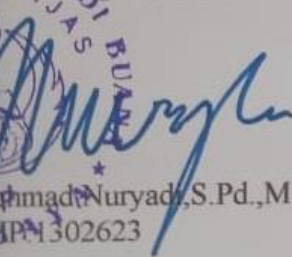
**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA
SURABAYA FAKULTAS PEDAGOGI DAN
PSIKOLOGI PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN JASMANI 2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Zosimus Widiarto Pilit
Nim : 185900048
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Melalui
Moda *Daring* Terhadap Ketepatan Servis Atas
Permainan Bola Voli Pada Siswa SMP Negeri 1
Tegalampel.

Surabaya, 17-01-2022

S Mengetahui
Di Ketua Program Studi



FAKULTAS
RAMPANG
302623

Dosen pembimbing



Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes
NIP: 1967020919920310



**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.unipasbv.ac.id>

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh” Zosimus W.Pilit” dengan judul “Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Melalui Moda Daring Terhadap Ketepatan Servis Atas Permainan Bola Voli Pada Siswa Smp Negeri 1 Tegalmepel telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 27 Januari 2022

Dewan Penguji:

1. Dr.Santika Rentika Hadi,M.Kes Ketua

2. Dr.Ujang Rohman,M.Kes Anggota

3. Dr.Harwanto Anggota

Mengesahkan
Dekan FPP

Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes
NPP 1967820091993821002

Mengetahui
Ketua Program Studi

Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd
NIDN 0724097601

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zosimus W.Pilit
NIM : 185900048
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, 26 Februari 2021
Yang membuat pernyataan,



Zosimus Widiarto Pilit

ABSTRAK

Zosimus W.Pilit. 2021. Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Melalui Moda Daring Terhadap Ketepatan Servis Atas Permainan Bola Voli pada siswa SMPN 1 Tegalampel. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Dosen Pembimbing Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes

Kata Kunci:Latihan Kekuatan,Otot Lengan,Moda Daring,Servis Atas Permainan Voli.

Olahraga dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya mutlak dalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai proses pembinaan yang berlangsung seumur hidup, selain mempunyai pengaruh yang luas maka pendidikan olahraga mempunyai tujuan utama yakni *physical fitness* (kesegaran jasmani) *motor skill* (ketrampilan motorik) *knowledge* (pengetahuan) *social objective* (tujuan sosial).Berdasarkan pada pembatasan masalah, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah, Apakah ada pengaruh latihan kekuatan otot lengan melalui moda daring terhadap ketepatan servis atas permainan bola voli,dan Tujuan dari pelaksanaan penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh latihan *otot lengan* melalui moda daring terhadap ketepatan servis atas pada permainan bola voli.Servis adalah teknik dasar yang digunakan untuk memulai suatu set dalam permainan bola voli yang dilakukan dengan cara memukul bola ke arah lapangan permainanlawan.

Setelah dilakukan uji beda rata-rata setelah melakukan pelatihan push-up melalui moda daring sebesar 1,730.Menujukkan tingkat signifikan 0,000 yang dimana nilai tersebut kurang dari 0,5. Berdasarkan pengujian hipotesis dan pembahasan dalam

penelitian yang dilakukan, maka di peroleh hasil penelitian yang dapat disimpulkan rata-rata servis atas sebelum pelatihan *push-up melalui moda daring* sebesar 6,9 dengan standar deviasi 1,472. Sedangkan rata-rata setelah melakukan latihan push-up melalui moda daring sebesar 8,72 dengan standar deviasi 1,730. Hal ini dapat dikatankan adanya peningkatan rata-rata dalam melakukan servis atas setelah dilakukan pelatihan push-up melalui moda daring. Sehingga di ambil kesimpulan bahwa ada pengaruh servis atas dalam menggunakan latihan push-up melalui moda daring. Latihan push-up melalui moda daring sangat berpengaruh dalam servis atas permainan bola voli ekstrakurikuler voli SMPN 1 Tegalampel Kota Bondowoso.

ABSTRACT

Zosimus W. Pilit. 2021. The Effect of Arm Muscle Strength Training Through Online Mode on Service Accuracy in Volleyball Game at SMPN 1 Tegalampel students. Essay. Physical Education Study Program. PGRI Adi Buana University, Surabaya. Advisor Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes

Keywords: Strength Training, Arm Muscles, Online Mode, Volleyball Game Over Service., Bondowoso City.

Sport in the growth and development of a complete human being is absolutely essential in the intensification of education as a lifelong coaching process. Apart from having a broad influence, sports education has the main objective of physical fitness (physical fitness) motor skills (motor skills) knowledge (knowledge) social objectives (social goals). Based on the limitation of the problem, the formulation of the problem in this study is, Is there an effect of arm muscle strength training through online mode on the accuracy of serving in volleyball games, and the purpose of this research is to determine the effect of arm muscle training through online mode on the accuracy of the top serve in volleyball games. Servicing is the basic technique used to start a set in a volleyball game which is done by hitting the ball towards the opponent's playing field. After the average difference test after doing push-up training through online mode is 1,730. It shows a significant level of 0.000 which is less than 0.5. Based on the hypothesis testing and discussion in the research conducted, the results obtained that can be concluded that the average service above before push-up training through online mode is 6.9 with a standard deviation of 1.472. online mode is 8.72 with a standard deviation of 1.730. It can be said that there is an increase in the average in doing top service after push-up training through online mode. So, it can be

concluded that there is an effect of top serve in using push-up exercises through online mode. Push-up training through online mode is very influential in serving volleyball extracurricular volleyball games at SMPN 1 Tegalampel, Bondowoso City.

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya tulis ini kepada:

- Kepada Orang Tua tercinta, terimakasih yang selalu bersabar, berdo'a dan selalu memberikan dukungan kepada saya.
- Teman-teman mahasiswa UNIPA yang telah membantu memberikan motivasi, ide-ide, sehingga terselesainya skripsi ini.
- Tidak lupa adikku; Lian, James, yang turut memberikan suport dan semangat mereka sehingga terselesainya skripsi ini.
- Teman-teman dan sahabat seperjuangan dari flores surabaya dan juga sahabat kenalan, serta semua pihak yang tidak dapat penulis menyebutkan satu persatu yang turut serta memberikan bantuan dalam proses penyelesaian skripsi ini dari awal sampai akhir.

Penulis hanya dapat memohon, semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan kebaikan kepada pihak-pihak tersebut. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu masukan berupa saran dan kritik sangat diharapkan demi perbaikan skripsi ini. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan masyarakat penggemar olahraga pada khususnya.

KATA PENGANTAR

Pujisyukur kehariat Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa melimpahkan segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Melalui Moda Daring Terhadap Ketepatan Servis Atas Permainan Bola Voli Pada Siswa SMP Negeri 1 Tegalampel” tepat pada waktunya. Dalam penyusun skripsi ini, peneliti telah banyak terima bantuan dari berbagai pihak, baik material maupun spiritual. Oleh karena itu dalam kesempatan ini perkenalkan peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. M. Subandowo, M.S., Selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes., Dekan FPP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Bapak Ach. Nuryadi, S.Pd., Kaprodi Penjas Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes.,Selaku Dosen Pembimbing Skripsi ini.
5. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes,Bapak Dr.Ujang Rohman,M.Kes dan Bapak Dr.Harwanto selaku dosen penguji skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Dosen yang sudah membimbing saya selama saya studi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
7. Seluruh Dosen Penjas Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah membimbing saya agar menjadi guru sebenarnya.
8. Sekolah SMP Negeri 1 Tegalampel Bondowoso yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
9. Kepada orang tua, Ibu Yasinta Dina serta Kakak dan Keluarga Besar. Terimakasih atas segala Do'a, Dukungan, dan Motivasinya demi mengapai Cita-cita saya.
10. Sahabat terbaik saya (Adek Lian & Adek James), yang selalu memberikan dukungan dan membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Serta teman-teman yang baik hati dan selalu ceria dan

walaupun datang atau berasal dari berbagai daerah yang berbeda tetapi disinilah kita tetap bersayu.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini belum mencapai kesempurnaan, maka dari itu peneliti berharap kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Peneliti juga berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti-peneliti selanjutnya serta dapat dijadikan sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya.

Surabaya, 26 Februari 2021

Penulis,

DAFTAR ISI

HALAM JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Pembatasan Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Variabel Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kajian Pustaka	7
B. Penelitian Yang Terdahulu Yang Relevan.....	29
C. Kerangka Konseptual.....	30
D. Hipotesis Penelitian.....	32
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian.....	33
B. Populasi Dan Sempel	35
C. Metode Pengumpulan Data.....	36
D. Teknik Analisis Data.....	40
E. Jadwal Penelitian.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	44
B. Pembahasan.....	46

BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	52
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.3 Tes Keterampilan Ketepatan Servis Atas Bola Voli (untuk usia>18	38
3.4 Norma Test Keterampilan Bola Voli	39
3.5 Norma Test Push-Up Menurut Sunarno (2010)	39
3.7 Program Latihan	43
4.1 Deskripsi Data.....	44
4.2 Uji Persyaratan Statistik.....	45
4.3 Hasil Uji Normalitas	46
5.1 Data Populasi Siswa Putra SMP	59
Negeri 1 Tegalampel	
5.2 Pre-Tes	60
5.3 Post-Tes	61
5.4 Pre-Tes Dan Post-Tes	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Rangkayan Teknik Melakukan Servis Atas	14
2.2 Rangkayan Teknik Melakukan Servis Bawah.....	15
2.3 Rangkayan Servis Lompat	16
2.4 Puah-Up Yang Benar	25
2.5 Otot-Otot Bahu Kanan.....	25
dan Lengan Tampak Posterior dan Anterior	
2.6 Otot-Otot Lengan	27
2.7 Kerangka Konseptual.....	31
3.1 Desain Penelitian	34
3.2 Prosedur Penelitian.....	35
3.6 Lapangan Tes Servis Bola Voli	38

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Dokumentasi Penelitian	65
Surat Izin Penletian.....	69
Surat Balasan Peneltian.....	70
Berita Acara.....	71

