

**PENGARUH KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP
KETEPATAN SERVIS ATAS PADA PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SISWA KELAS X
SMA NEGERI 15 SURABAYA**

SKRIPSI



**WAHYU MAHARDIKA HIDAYAT
(185900079)**

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

**PENGARUH KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP
KETEPATAN SERVIS ATAS PADA PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SISWA KELAS X
SMA NEGERI 15 SURABAYA**

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

**Wahyu Mahardika Hidayat
(185900079)**

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Wahyu Mahardika Hidayat
NIM : 185900079
Judul Skripsi : Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Terhadap
Ketepatan Servis Atas Pada Peserta
Ekstrakurikuler Bola Voli Siswa Kelas X
SMA Negeri 15 Surabaya

Surabaya, 19 Januari 2022

Pembimbing.


Drs. Asmawandi, B.P., M.Pd

NIDN 0713036802

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani.


Achmad Wuryadi, S.Pd., M.Pd.
NIDN 0724097301

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Wahyu Mahardika Hidayat dengan judul Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Servis Atas Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Siswa Kelas X SMA Negeri 15 Surabaya telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 19 Januari 2022. Dewan Penguji:

Dewan penguji

1. Drs. Ismawandi, B.P., M.Pd.

2. Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd.

3. Suharti, S.Pd., M.Si., M.Pd.

Paraf

1.

2.

3.

Mengesahkan

Dekan FPP



Dr. Santika Rentika Hasti, M.Kes.

NIDN 000902670

Mengetahui

Ketua Program Studi.



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd

NIDN 072409730

KATA PENGANTAR

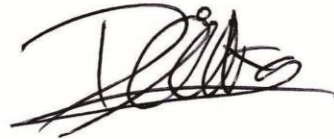
Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapat gelar Sarjana Pendidikan dengan judul **“Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Servis Atas Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Siswa Kelas X SMA Negeri 15 Surabaya”** dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bpk Dr. M. Soebandowo, MS. selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bpk Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Pedagogik dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani.
4. Bpk Drs., Ismawandi Bripandika Putra M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberi semangat, dorongan, arahan dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir skripsi.
5. Guru, Pelatih, dan Peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 15 Surabaya, yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Untuk sahabat flores saya yang selalu mensupport dan membantu saya dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan yang telah mendukung saya dan berbagi ilmu serta nasihat dalam menyelesaikan tugas skripsi.

8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama Penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah di berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak yang membutuhkan.

Surabaya, 10 Januari 2022
Penulis



Wahyu Mahardika Hidayat
NIM. 185900079

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wahyu Mahardika Hidayat
NIM : 185900079
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya 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, 18 Januari 2022

Pemlis



Wahyu Mahardika Hidayat

185900079

DAFTAR ISI

Halaman Cover	i
Halaman Judul	ii
Halaman Persetujuan	iii
Halaman Pengesahan	iv
Pernyataan Keaslian	v
Abstrak	vi
Motto	viii
Kata Pengantar	ix
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel	xiii
Daftar Gambar	xiv
Daftar Lampiran	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah	6
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis	7

BAB II LANDASAN TEORI

A. Kajian Pustaka	
Dasar Teori	
1. Pengertian Permainan Voli.....	8
2. Teknik Dasar Service Permainan Bola Voli	9
3. Aturan Permainan Bola Voli	16
4. Kekuatan Otot Lengan.	17
5. Bentuk – bentuk latihan otot lengan.....	18
6. Push Up	19
7. Definisi latihan	32

B. Tinjauan Penelitian Yang Relevan	33
C. Kerangka Konseptual	34
D. Hipotesis	35

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian	36
B. Desain Penelitian	36
C. Populasi dan Sampel Penelitian	38
D. Variabel Penelitian	39
E. Instrumen Penelitian	40
F. Teknik Pengumpulan Data	43
G. Teknik Analisis Data	46

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	47
B. Pembahasan	53

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	61
B. Saran	61

DAFTAR PUSTAKA	76
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka Konseptual Penelitian	38
Tabel 3.1 Jadwal Penelitian	39
Tabel 3.2 Program Latihan Push-Up.....	40
Tabel 4.1 Daftar Nama Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Sma Negeri 15 Surabaya.....	41
Tabel 4.2 Data Hasil pretest push up	43
Tabel 4.3 Data Hasil Pretest Ketepatan Servis Atas Bola Voli	44
Tabel 4.4 Data Hasil posttest push up.....	46
Tabel 4.5 Data Hasil Post –Test Ketepatan Servis Atas BolaVoli	48
Tabel 4.6 <i>Pretest, Posttest</i> Dan Peningkatan tes push Up	48
Tabel 4.7 <i>Pretest, Posttest</i> Dan Peningkatan Ketepatan Servis Atas Bola voli	50
Tabel 4.8 <i>Output Paired Sample Statistics</i>	51
Tabel 4.9 <i>Output Paired Sample Test</i>	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Cara Melakukan Service Bawah	10
Gambar 2.2 Cara Melakukan Service Atas	11
Gambar 2.3 Cara Melakukan Service Atas	13
Gambar 2.4 Gambar Otot Lengan.....	16
Gambar 2. 5.1 Posisi push up.....	17
Gambar 2. 5.2 Posisi Bear crawl.....	18
Gambar 2. 5.3 Plank Press	18
Gambar 2. 5.4 Biceps curl.....	19
Gambar 2. 5.5 Triceps kickbacks.....	20
Gambar 2. 5.6 Pom-pom Circle	21
Gambar 2. 5.7 Dumbell shoulder press.....	22
Gambar 2. 5.8 Monkey arms.....	22
Gambar 2. 5.9 Oblique twist triceps push up.....	23
Gambar 2. 5.10 Bench dip	24
Gambar 2.6 Gambar Macam-Macam Bentuk Push Up	25
Gambar 3.1 Cara Melakukan Push Up.....	36
Gambar 3.2 Lapangan Bola Voli	37
Gambar 3.3 Test Ketepatan Servis Atas Bola Voli.....	38

Daftar Lampiran

Lampiran 1 Berita Acara Bimbingan Skripsi.....	63
Lampiran 2 Lembar Revisi Ujian	64
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian	67
Lampiran 4 Surat Balasan Izin Penelitian.....	68
Lampiran 5 Persiapan Pre-Test Servis Atas Bola Vol.....	69
Lampiran 5 Latihan Push Up Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Lengan.....	69
Lampiran 5 Pencatatan Score Pre-Test Ketepatan Servis Atas Bola Voli	70
Lampiran 5 Pencatatan Post-Test Ketepatan Servis Atas Bola Voli.....	70
Lampiran 5 Proses Test Push-up	71
Lampiran 6 Jadwal Penelitian.....	72
Lampiran 7 Program Latihan Push-Up	74
Lampiran 8 Nilai T.....	79
Lampiran 9 Nilai $F_{0.05}$	80