

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Pahrian , Balkis Ratu NL Esser ., 2017., Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli, *Jurnal Gelora* Vol.3 No.2. pp 66-69.
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Amung Ma'mun dan Yudha.2000., *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbut.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Edwan, Ari, dan Bogy. 2017. Pengaruh Metode Latihan Plyometric Terhadap Ketepatan Jumping Smash Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Bermani Ilir Kabupaten Kepahiang. *Jurnal Kinestetik*, Vol. 1 No.1. pp.54-62.
- Engkos Kosasih. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Ditjen Dikti.
- Ika Noerjannah, Andun Sudijandoko, 2016., Kontribusi Konsentrasi Terhadap Keterampilan Ketepatan Servis Atas Bolavoli Pada Pemain Putri Smk Negeri 1 Kemlagi Mojokerto, *Jurnal Kesehatan Olahraga Unesa.*, Vol.5 No.2. pp. 47-50

- Ida, Bagus, 2017. *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*: Jakarta: PT.Raja Gafindo Persada.
- Karjito., 2019., Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Ketepatan Servis Bawah Olahraga Bola Voli Pada Siswa Kelas VIII SMPN 3 Wates Kabupaten Kediri, *Jurnal Buana Pendidikan.*, Vol. XV No. 27. pp. 55-60
- Irsyada, M. 2000. *Bola Voli*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Nurhasan. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Bandung: Pustaka Setia
- Mochamad Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Novembri, Soni dan Sumaryoto, 2017. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*: Jakarta: Pusat Kurikulum dan Pembukuan, Balitbang, Kemendikbud
- Novid Wulanto, 2016., *Ketepatan Servis Bawah Bolavoli Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Puring Kebumen*, Skripsi., Prodi Penjasokesrek, FIK UNY Yogyakarta
- Prastowo, Pradipta Ardi, Muchsin Doewes and Sapta Kunta Purnama, 2017. The influence of the volley ball serve training methods to the overhand serve skills from gender consideration, *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*. Vol.12 No. 2. Summer 2017. pp. 241-252

- Rohendi, Aep, 2016. *Metode Latihan dan Pembelajaran Bola Voli Umum*. Bandung: Alfabeta
- Sadoso Sumosardjuno. 1998. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Penerbit PT. Grafidian Jaya.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno HP. 1993. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta Press.
- Sutrisno Hadi. 1982. *Analisis Regresi*. Yogyakarta: Andi Offset
- Suwito., Suratmin., I Kadek Happy Kardiawan., 2018., Pengaruh Pelatihan Servis Tangan Menggenggam Dan Servis Tangan Terbuka Terhadap Ketepatan Servis Bawah Permainan Bola Voli, *Jurnal Pendidikan Kependidikan Olahraga Undisha*, Vol. 9 No.2. pp 1-8
- Tri Susanto, Tono Sugihartono., Dian Pujiyanto., 2019., Upaya Meningkatkan Ketepatan Servis Atas Melalui Penerapan Latihan Menggunakan Dumbbell Pada Siswa Kelas X IPS 6 SMA PLUS Negeri 7 Bengkulu., *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, Vol.3 No.1. pp. 125-131
- Widiastuti, 2015. *Tes dan Pengukuran*: Jakarta: PT.Raja Gafindo Persada
- <https://dokumen.tips/documents/belajar-mengenai-teknik-dasar-bola-voly.html> Diakses, 27 November 2022 pukul 17.20

<https://sofaterbaru.blogspot.com/2020/02/2021-teknik-dasar-permainan-bola-voli.html>. Diakses, 28 November 2020 pukul 11.15

<https://id.pinterest.com/pin/432767845422847880/>. Diakses, 15 Oktober 2020 pukul 13.20

<https://blog.elevenia.co.id/cara-push-up-yang-benar-dan-manfaatnya-bagi-kesehatan-tubuh/>. Diakses, 17 Oktober 2020 pukul 12.15

**LAMPIRAN 1****DATA HASIL PENGUKURAN KEKUATAN  
OTOT LENGAN**

<b>No</b>	<b>Nama Anggota Sampel</b>	<b>Test Push-Ups (<math>X_i</math>)</b>
1.	ABDI MAULANA WICAKSONO	16
2.	ACHMAD NAZWAN	15
3.	ACHMAD RISKI ADI KUSUMA	16
4.	ADAM DWI MARIO	10
5.	AKBAR WAHYU PRATAMA	10
6.	ARYA EKO KUSTIANTO	15
7.	ADI SAPUTRO	20
8.	ALDI BAGUS DWI KUNCORO	17
9.	BINTANG CRISTIAN DWI SAPUTRA	11
10.	ALDIANSYAH FAREL RAMADHAN	20
11.	FAREL ANANDITA PRATAMA	10
12.	GALANG ABDI SARASA	17
13.	M. HABIB TEGAR PUTRANTO	14
14.	MOCHAMMAD FAREL PRASETYA	10
15.	MUHAMMAD AZZAN NAUFAL	19
16.	MUHAMMAD IRSYADUN NASICHIN	15
17.	MUHAMMAD LINGGA MAHARDIKA	15
18.	MUHAMMAD DIFAN BRILLIANT	10
19.	MUHAMMAD FANDRIYAN AJI	11

<b>No</b>	<b>Nama Anggota Sampel</b>	<b>Test Push-Ups (<math>X_1</math>)</b>
	KUSUMA	
20.	MUHAMMAD PUTRA HARITSUL AKBAR	20
21.	MUHAMMAD ROYAN ROSIYONO	19
22.	NOVANTO ARYA SYAHPUTRA	10
23.	PANJI PUTRA WARDHANA	11
24.	SANDY AHMAD RAFFI	17
25.	KIKAN GALUH	10
26.	FAREL FANDRIYAN	16
27.	NEVKY DEFRIYAN IRZA	19
28.	RADHIT RACHMAN WITARTA	18
29.	RAFI WAHYU PRATAMA	19
30.	REHAN DIKA NOVALIO	20

**LAMPIRAN 2****DATA HASIL PENGUKURAN KEKUATAN  
OTOT PERUT**

<b>No</b>	<b>Nama Anggota Sampel</b>	<b>Test Sit-Ups (<math>X_1</math>)</b>
1.	ABDI MAULANA WICAKSONO	17
2.	ACHMAD NAZWAN	17
3.	ACHMAD RISKI ADI KUSUMA	20
4.	ADAM DWI MARIO	19
5.	AKBAR WAHYU PRATAMA	19
6.	ARYA EKO KUSTIANTO	19
7.	ADI SAPUTRO	21
8.	ALDI BAGUS DWI KUNCORO	25
9.	BINTANG CRISTIAN DWI SAPUTRA	19
10.	ALDIANSYAH FAREL RAMADHAN	22
11.	FAREL ANANDITA PRATAMA	16
12.	GALANG ABDI SARASA	19
13.	M. HABIB TEGAR PUTRANTO	19
14.	MOCHAMMAD FAREL PRASETYA	15
15.	MUHAMMAD AZZAN NAUFAL	20
16.	MUHAMMAD IRSYADUN NASICHIN	17
17.	MUHAMMAD LINGGA MAHARDIKA	19
18.	MUHAMMAD DIFAN BRILLIANT	16

<b>No</b>	<b>Nama Anggota Sampel</b>	<b>Test Sit-Ups (<math>X_1</math>)</b>
19.	MUHAMMAD FANDRIYAN AJI KUSUMA	20
20.	MUHAMMAD PUTRA HARITSUL AKBAR	19
21.	MUHAMMAD ROYAN ROSIYONO	22
22.	NOVANTO ARYA SYAHPUTRA	18
23.	PANJI PUTRA WARDHANA	19
24.	SANDY AHMAD RAFFI	20
25.	KIKAN GALUH	14
26.	FAREL FANDRIYAN	19
27.	NEVKY DEFRIYAN IRZA	23
28.	RADHIT RACHMAN WITARTA	19
29.	RAFI WAHYU PRATAMA	24
30.	REHAN DIKA NOVALIO	21



### LAMPIRAN 3

#### DATA HASIL PENGUKURAN KETEPATAN SERVIS

No	Nama Anggota Sampel	Tes Ketepatan Service
1.	ABDI MAULANA WICAKSONO	8
2.	ACHMAD NAZWAN	5
3.	ACHMAD RISKI ADI KUSUMA	6
4.	ADAM DWI MARIO	7
5.	AKBAR WAHYU PRATAMA	7
6.	ARYA EKO KUSTIANTO	8
7.	ADI SAPUTRO	6
8.	ALDI BAGUS DWI KUNCORO	8
9.	BINTANG CRISTIAN DWI SAPUTRA	6
10.	ALDIANSYAH FAREL RAMADHAN	7
11.	FAREL ANANDITA PRATAMA	5
12.	GALANG ABDI SARASA	8
13.	M. HABIB TEGAR PUTRANTO	6
14.	MOCHAMMAD FAREL PRASETYA	6
15.	MUHAMMAD AZZAN NAUFAL	10
16.	MUHAMMAD IRSYADUN NASICHIN	6
17.	MUHAMMAD LINGGA MAHARDIKA	6
18.	MUHAMMAD DIFAN BRILLIANT	4
19.	MUHAMMAD FANDRIYAN AJI KUSUMA	10

<b>No</b>	<b>Nama Anggota Sampel</b>	<b>Tes Ketepatan Service</b>
20.	MUHAMMAD PUTRA HARITSUL AKBAR	10
21.	MUHAMMAD ROYAN ROSIYONO	11
22.	NOVANTO ARYA SYAHPUTRA	8
23.	PANJI PUTRA WARDHANA	7
24.	SANDY AHMAD RAFFI	9
25.	KIKAN GALUH	4
26.	FAREL FANDRIYAN	10
27.	NEVKY DEFRIYAN IRZA	10
28.	RADHIT RACHMAN WITARTA	10
29.	RAFI WAHYU PRATAMA	9
30.	REHAN DIKA NOVALIO	7



**FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I: Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Tlp. (031)503127, 5041097 F ax. (031) 5662804 Surabaya 60234  
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Tlp (031) 8281181, 8281182,8281183 Surabaya 60234

**BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : **Abdi Rachmadi**  
NIM : 155900098  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Skripsi : Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Otot Perut Terhadap Ketepatan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	09-11-2020	Pembahasan Judul	.....
2	20-11-2020	Pengajuan Bab I, II, dan III	.....
3	23-11-2020	Revisi Bab I, II, dan III	.....
4	18-12-2020	Acc Proposal dan Lanjut Skripsi	.....
5	05-01-2021	Bab I, II, dan III	.....
6	11-01-2021	Pengajuan Bab IV dan V	.....
7	12-02-2021	Acc Skripsi	.....
8	15-02-2021	Skripsi Siap di Uji	.....

Selesai bimbingan skripsi tanggal 10 Februari 2021

Mengetahui  
Dekan FPP

Dosen Pembimbing,

Dr. Santika RentikaHadi, M.Kes  
NIDN. 0724097301

Dr. Ujang Rohman, M. Kes  
NIDN. 0029076402



**FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I : Jl. PGRI Adi Buana Surabaya 60117, 60439P Fax: 031 5962064 Surabaya 60131  
Kampus II : Dukuhtenggil AD Telp: 031 6281151, 6281182, 6281183 Surabaya 60234

Nomor : 464/Ak 1/PPP/IX/2020  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua  
SD Negeri Ganting  
Jl. SDN Desa Ganting Kec. Gedangan  
di Sidoarjo

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 SD Negeri Ganting berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Abdi Rachmadi  
NTM : 155900098  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi  
Judul Penelitian : Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Otot Perut Terhadap Ketepatan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli.

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

Surabaya, 1 September 2020



*Rentika Hadi*  
Rentika Hadi, M.Kes.  
NIP. 196702091992031002

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi



PEMERINTAH KABUPATEN SIDOARJO  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**SEKOLAH DASAR NEGERI GANTING**

Jl. SDN Desa Ganting Kec. Gedangan-Sidoarjo Telp. (031) 8912495  
Kode Pos 61254 e-mail: sdganting@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

No : 670/062/438.5.1.1.128/2020

Yang bertanda tangan dibawah ini kepala SD Negeri Ganting

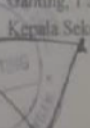
Nama : SUHARTI, S.Pd., M.Si  
NIP : 19660617 199003 2 008  
Pangkat / Gol : IV / b  
Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa

Nama : ABDI RACHMADI  
NIM : 155900098  
TTL : Sidoarjo, 28 Agustus 2021  
Jurusan : Pendidikan Jasmani

Telah melakukan penelitian skripsi dengan judul "Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Otot Perut Terhadap Kecepatan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli."

Demikian surat keterangan ini agar dapat digunakan sebagaimana mestinya

Ganting, 1 September 2020  
Kepala Sekolah  
  
SUHARTI, S.Pd., M.Si  
NIP. 19660617 199003 2 008



**FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I: Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Tlp. (031)503127, 5041097 F ax. (031) 5662804 Surabaya 60234  
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Tlp (031) 8281181, 8281182,8281183 Surabaya 60234

**BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : **Abdi Rachmadi**  
NIM : 155900098  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Skripsi : Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Otot Perut Terhadap Ketepatan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	09-11-2020	Pembahasan Judul	..... .....
2	20-11-2020	Pengajuan Bab I, II, dan III	..... .....
3	23-11-2020	Revisi Bab I, II, dan III	..... .....
4	18-12-2020	Acc Proposal dan Lanjut Skripsi	..... .....
5	05-01-2021	Bab I, II, dan III	..... .....
6	11-01-2021	Pengajuan Bab IV dan V	..... .....
7	12-02-2021	Acc Skripsi	..... .....
8	15-02-2021	Skripsi Siap di Uji	..... .....

Selesai bimbingan skripsi tanggal 10 Februari 2021

Mengetahui  
Dekan FPP

Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes  
NIDN. 0724097301

Dosen Pembimbing,

Dr. Ujang Rohman, M. Kes  
NIDN. 0029076402