

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN OTOT
TUNGKAI TERHADAP KETEPATAN SERVIS *JUMP SHOOT*
PADA PEMAIN BOLA VOLI UKM UNIVERSITAS PGRI ADI
BUANA SURABAYA**

SKRIPSI



Warsito

NIM 165900055

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

**HUBUNGAN KEKUATAN OTO LENGAN DAN OTOT
TUNGKAI TERHADAP KETEPATAN SERVIS *JUMP SHOOT*
PADA PEMAIN BOLA VOLI UKM UNIVERSITAS PGRI ADI
BUANA SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Adibuana Surabaya untuk memenuhi sebagian
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**Warsito
NIM 165900055**

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

HALAMAN PERSETUJUAN

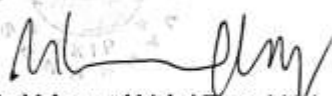
Skripsi oleh : Warsito
NIM : 165900055
Judul Skripsi : Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Otot
Tungkai Terhadap Ketepatan Servis Jump Shoot
Pada Permainan Bola Voli UKM Universitas PGRI
Adi Buana Surabaya

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Surabaya, 15 Januari 2020

Mengetahui:
Kaprodik Pendidikan Jasmani,




Dr. Muhammad Muhyi Faruq, M.Pd.
NPP. 1002560/DY

Pembimbing,

Dr. Sumardi, M. Kes
NIDN 0723035701.



PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Warsito
NIM : 165900055
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Hubungan Otot Lengan dan Otot Tungkat
terhadap Ketepatan Servis Jump Shoot pada Permainan Bola Voli
UKM Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

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 : Selasa
Tanggal : 28 Januari
Tahun : 2020

Panitia Ujian Skripsi:

1. Ketua

Dr. Suhari, S.H., M.Si.

2. Sekretaris

Dr. Erdaeng Mastuti Rahayu, M.Pd.

3. Anggota

Dr. Sumardi, M. Kes.

4. Anggota

Riga Mardhika, S.Pd., M.Or.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Hubungan *Otot Lengan dan Otot Tungkai* terhadap Ketepatan *Servis Jump Shoot* pada Permainan Bola Voli UKM Universitas PGRI Adi Buana Surabaya”.

Dalam proses penyusunan ini, saya banyak mendapatkan dukungan, bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Dan saya menyadari tanpa bantuan dan bimbingan Bapak atau Ibu, saya tidak dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Dr. M. Subandowo, MS., Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr.Suhari,S.H.,M.Si., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Dr. M. Muhyi Faruq, M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Dr.Sunardi, M.Kes Dosen pembimbing saya yang selalu sabar dan senantiasa membimbing saya.
5. Kedua orang tauter cinta yang selalu memberikan dukungan dan semangat.
6. Ketua UKM Universitas PGRI Adibuana Surabaya yang telah mengijinkan saya melaksanakan penelitian.
7. Mahasiswa UKM Universitas PGRI Adi buana Surabaya yang telah membatu penelitian.
8. Sahabat satu kelompok PENJAS kelas B selama bimbingan (yang selalu menyemangati dan) yang telah menemani dan saling mendukung untuk mengerjakan skripsi.
9. Teman-teman satu kontrakan,Septa Dwi k,Rio,Berto Barstrad,Hervansis Whistie Bhirawamurti,yang sudah memberikan berbagai macam warna dan banyak liku-liku dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan atau jauh dari kesempurnaan, hal ini disebabkan karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang kita miliki.

Oleh karena itu, besar harapan penulis untuk memberikan saran dan kritik yang bersifat membangun dari pembaca untuk menuju yang lebih baik dan lebih sempurna. Akhir kata semoga skripsi ini bermanfaat khususnya bagi penulis serta bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan menjadi referensi bagi penelitian sejenis yang selanjutnya.

Surabaya, 14 Januari 2020
Peneliti

Warsito

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap syukur Alhamdulillah, karya ini kupersembahkan kepada orang-orang hebat yang ada di belakangku:

1. kepada kedua orang tua, Bapak sumadi dan Ibu Sainem Yang kucintai sebagai tanda bukti, hormat dan rasa terimakasih yang tiada terhingga. Yang telah memberikan dukungan, kasih sayang tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembur kertas persembahan. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat ayah dan ibu bahagia karena saya sadar, bahwa selama ini belum bisa berbuat yang lebih. Terimakasih ayah, terimakasih Ibu

2. Kepada teman teman saya ucapkan hormat dan terimakasih. Yang telah memberikan dukungan.

MOTTO

“Belajar dari masa lalu,hiduplah di masa sekarang dan rencanakan untuk hari esok”
(Warsito)

“Kecerdasan bukanlah tolak ukur kesuksesan, tetapi dengan menjadi cerdas adalah ketika kita bisa menggapai kesuksesan”
(Warsito9)

“jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sangat berat, kecuali bagi orang – orang yang khusyu”
(QS. Al-Baqarah : 45)

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Warsito
NIM : 165900055
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 dikemudian 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,
Yang membuat pernyataan,



METERAI
TEMPEL
5000
Rp5000
Warsito

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman persetujuan	ii
Halaman pengesahan.....	iii
Halaman Pernyataan Keaslian	iv
Abstrak	v
Abstract	vi
Persembahan Moto	vii
Kata pengantar	viii
Daftar Isi	x
Daftar Tabel	xii
Daftar Gambar.....	xiii
Daftar Lampiran	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah	2
C. Rumusan Masalah	3
D. Tujuan Penelitian	3
E. Manfaat Penelitian	3

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Dasar Teori	4
1. Permainan Bola Voli	4
2. Kekuatan Otot Lengan.....	10
3. Otot Tungkai.....	12
B. Tinjauan Penelitian yang Relavan.....	13
C. Kerangka Konseptual.....	13
D. Hipotesis	14

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	15
B. Populasi dan Sampel	15
C. Variabel Penelitian	16
D. Instrument Penelitian	17
E. Teknik Pengumpulan Data	19
F. Teknik Analisis Data	20

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	21
B. Pembahasan	22

BAB V PENUTUP

A. Simpulan.....	24
B. Saran.....	24

DAFTAR PUSTAKA.....	25
---------------------	----

LAMPIRAN.....	27
---------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Format Revisi Skripsi.....	27
Lampiran 2 Berita Acara Bimbingan Skripsi.....	28
Lampiran 3 Surat Permohonan Ijin Penelitian	29
Lampiran 4 Surat Keterangan Penelitian	30
Lampiran 5 Tabel Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan.....	31
Lampiran 6 Tabel Hasil Tes Otot Tungkai	32
Lampiran 7 Tabel Hasil Tes Servis <i>Jump Shoot</i>	33
Lampiran 8 Tabel Hasil Uji Analisis Korelasi Otot Lengan	34
Lampiran 9 Tabel Hasil Uji Analisis Korelasi Otot Tungkai.....	35
Lampiran 10 Tabel Hasil Uji Analisis Regresi Linear Berganda..	36
Lampiran 11 Tabel Hasil Uji Analisis Regresi linear berganda Dalam Uji F	37
Lampiran 12 Gambar Tes Push-Up 1 menit	38
Lampiran 13 Gambar Tes <i>Vertikal jump</i>	39
Lampiran 14 Gambar Servis Jump Shoot	40