

**PENGARUH KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP  
PUKULAN *SMASH* DALAM PERMAINAN BOLA VOLI  
PADA SISWA KELAS XI SMA ULUL ALB@B SIDOARJO**

**SKRIPSI**



**MUCHAMAD YUNUS  
NIM 165900068**

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

**PENGARUH KEKUATAN OTO LENGAN TERHADAP  
PUKULAN SMASH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI  
PADA SISWA KELAS XI SMA ULUL ALB@B SIDOAJO**

**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

**Muchamad Yunus  
NIM 165900068**


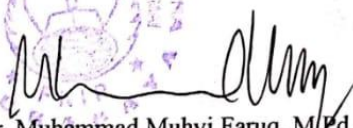
**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2020**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Muchamad Yunus  
NIM 165900068  
Judul Skripsi : Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Terhadap  
Pukulan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli Pada  
Siswa Kelas XI SMA Ulul Alb@b Sidoarjo

telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Mengetahui  
Kaprodi Pendidikan Jasmani,



Dr. Muhammad Muhyi Faruq, M.Pd.  
(NIP/NPP. 071217502/DY)

Surabaya, 14 Januari 2020  
Pembimbing



Dr. Sumardi, M.Kes.  
(NIDN. 072303570)



Unipa 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 II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

<http://fkip.unipasby.ac.id/>

**PENGESAHAN**

Nama Mahasiswa : Muchamad Yunus  
NIM : 165900068  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Skripsi : Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Terhadap Pukulan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas XI SMA Ulul Alb@b 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 : Kamis  
Tanggal : 23 Januari  
Tahun : 2020

**Panitia Ujian Skripsi:**

1. Ketua

2. Sekretaris

3. Anggota

4. Anggota



Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd.

Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd.

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

Dr. Sumardi, M.Kes

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

**Saya yang bertanda tangan di bawah ini:**

Nama : Muchamad Yunus  
NIM : 165900068  
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, 14 Januari 2020  
Yang membuat pernyataan



Muchamad Yunus

## **MOTO**

“mengejar kesuksesan sama seperti mengejar cinta, teruslah berusaha sampai kau mendapatkannya karena kesuksesan tidak datang dengan sendirinya”

## **PERSEMBAHAN**

Kupersembahkan Skripsi ini Kepada:

- Kedua orang tua saya bapak Muchlisson dan ibu Umi Sa'adah yang selalu memberi kasih sayang dan dukungan sepenuh hati.
- Teman dan kerabat serta kekasih yang tersayang Mery Nur Avivah yang selalu menyemangati dalam skripsi ini.
- Teman-teman PENJAS UNIPA Surabaya angkatan 2016

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan tugas yang terbentuk skripsi dengan judul: “Pengaruh kekuatan otot lengan terhadap pukulan *smash* dalam permainan bola voli pada siswa kelas XI SMA Ulul Alb@b Sidoarjo” dengan baik dan tepat pada waktunya.

Skripsi ini selesai atas bantuan dari semua pihak, karena itu penulis menyampaikan terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Dr. Marinus Subandowo MS., Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Suhari, S.H., M.Si., Dekan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Dr. Muhammad Muhyi Faruq, M.Pd., Kepala program bidang studi Pendidikan Jasmani.
4. Dr. Sumardi, M.Kes dosen pembimbing saya yang selalu sabar dan senantiasa membimbing saya.
5. Bapak Muchlison dan Ibu Umi Saadah kedua orang tua saya yang selalu mendoakan, dan mendukung saya dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
6. Saudara saya yang selalu memberi motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Sahabat saya Alfian Ashari, Rony Putra, Zulham yang memberi dukungan untuk penyusunan skripsi ini.
8. Teman-teman Mahasiswa Penjas Kelas C 2016 yang telah memberikan semangat.

Surabaya, 14 Januari 2020  
Peneliti,

Muchamad Yunus

## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Halaman Persetujuan .....	ii
Halaman Pengesahan .....	iii
Halaman Pernyataan Keaslian .....	iv
Abstrak .....	v
<i>Abstract</i> .....	vi
Persembahan/Moto .....	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 .....	2
C. Rumusan Masalah .....	2
D. Tujuan Penelitian .....	3
1. Tujuan Umum .....	3
2. Tujuan Khusus .....	3
E. Manfaat Penelitian .....	3

### BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Dasar Teori .....	4
B. Tinjauan Penelitian yang Relevan .....	19
C. Kerangka Konseptual .....	20
D. Hipotesis .....	21

### BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian .....	22
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	22
C. Variabel Penelitian .....	23
1. Identifikasi Variabel .....	23
2. Definisi Operasional Variabel .....	24
D. Instrumen Penelitian .....	24
E. Teknik Pengumpulan Data .....	25



F. Teknik Analisis Data .....	25
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	27
B. Pembahasan .....	33
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Simpulan .....	35
B. Saran .....	35
DAFTAR PUSTAKA .....	36
LAMPIRAN .....	38

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Data Hasil <i>Pre-test</i> .....	27
4.2 Data Hasil <i>Post-test</i> .....	29
4.3 Data Selisih <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> .....	31

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Servis Tangan Bawah .....	6
2.2 Servis Tangan Atas .....	7
2.3 Servis Tangan Samping .....	7
2.4 Servis Lompat .....	8
2.5 <i>Passing</i> Bawah .....	9
2.6 <i>Passing</i> Atas .....	10
2.7 <i>Smash</i> .....	11
2.8 Membendung ( <i>block</i> ) .....	12
2.9 Lapangan Bola Voli .....	13
2.10 Jaring ( <i>net</i> ) .....	14
2.11 Bola .....	15
2.12 <i>Push Up</i> .....	16
2.13 <i>Chin Up</i> .....	17
2.14 Angkat Barbel .....	17
2.15 <i>Arm Circle</i> .....	18
2.16 <i>Dumbbelle Push Up</i> .....	18
2.17 <i>Bench Dips</i> .....	19
3.1 Lapangan Tes Pukulan <i>Smash</i> Bola Voli .....	24

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
Lampiran 1	Format Revisi Skripsi .....	38
Lampiran 2	Berita Acara Bimbingan Skripsi .....	39
Lampiran 3	Surat Permohonan Izin Penelitian .....	40
Lampiran 4	Surat Keterangan Penelitian .....	41
Lampiran 5	Tabel Uji t .....	42
Lampiran 6	Jadwal Penelitian .....	43
Lampiran 7	Dokumen Pribadi .....	44