

## DAFTAR PUSTAKA

- Anas, Sudjono. 2006. Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta. Rineka Cipta.
- Beutelstahl, Dieter. 2009. Belajar Bermain Bola Voli. Bandung: Pionir Jaya.
- Ismaryati. 2006. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta.
- Kurnia, Asep Nenggala. 2007. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Bandung: Grafindo Media Pratama.
- Mansur, Muslich. 2010. Melaksanakan PTK (Penelitian Tindakan Kelas) Itu Mudah. Jakarta: Bumi Aksara.
- Munasifah. 2008. Bermain bola Voli. Semarang: Aneka Ilmu.
- Nurhasan. 2005. Aktivitas Kebugaran. Jakarta: Direktorat Pembinaan Luar Biasa.
- Nuril, Ahmadi. 2007. Panduan Olahraga Bola Voli. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- PBVSI. 2005. Peraturan Permainan Bola voli. Jakarta: PP. PBVSI.
- Riduwan. 2005. Dasar-Dasar Statistika Keuangan. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung.
- Sukadiyanto. 2005. pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Universitas Negeri Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Sutikno, Sobry. 2009. Belajar Pembelajaran. Bandung.
- Syarifudin. 2006. Ilmu Kepeleatihan Dasar. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Dikti. Jakarta.
- Tri, Umboro Bani. 2009. Tingkat Keterampilan Bermain Bola voli Siswa Putra Kelas XI Negeri 1 Pundong Bantul. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wahyuni, Sri dkk. 2009. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 1. Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasional.
- <http://artikelolahraga89.blogspot.com/2014/04/artikel-olahraga-bola-voli.html>. Diunduh pada tanggal 15 Agustus 2019. pukul 15:40 WIB.

<https://bacaterus.com/cara-memperbesar-otot-lengan/>. Diunduh pada tanggal 13 Agustus 2019. Pukul 18:15 WIB.

<http://nekamulyanti.blogspot.com/2012/02/sejarah-permainan-bola-voli-di.html>. Diunduh pada tanggal 12 Agustus 2019. Pukul 18:44 WIB.

## Lampiran 1 : Format Revisi Skripsi



Unipa Surabaya

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi 10-10/37 Telp. (031) 5051127, 5041077 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234  
Kampus II : Jl. Dukuh Muncunggi 701 Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

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

### FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Muchamad Yunus  
NIM : 165900068  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Tanggal Ujian Skripsi : 23 Januari 2020  
Judul Skripsi : Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Terhadap Pukulan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas XI SMA Ulul Alb@b Sidoarjo  
Penguji I : Riga Mardhika, S.Pd., M.Or.  
Penguji II : Dr. Sumardi, M.Kes.

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1	BAB I (Batasan Masalah)		
2	BAB II (Dasar Teori)		
3	BAB III (Instrumen Penelitian)		
4	BAB IV (Pembahasan)		

Batas waktu revisi skripsi: 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi.

Dosen Penguji I,

Riga Mardhika, S.Pd., M.Or.  
NIDN. 0717088703

Dosen Penguji II,

Dr. Sumardi, M.Kes.  
NIDN. 0723035701

## Lampiran 2 : Berita Acara Bimbingan Skripsi



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus 1 : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5953127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234

Kampus II: Jl. Dukuhs Menggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

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

Unipa Surabaya

### BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Muchamad Yumus  
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

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	31-07-2019	Pengajuan Judul	g
2	06-08-2019	Bab I (revisi)	g
3	15-08-2019	Bab I (ACC) dan Bab II (revisi)	g
4	20-08-2019	Bab II (ACC)	g
5	27-08-2019	Bab III (revisi)	g
6	12-11-2019	Bab III (ACC)	g
7	25-11-2019	Bab IV (revisi)	g
8	11-12-2019	Bab IV (ACC) dan Bab V (revisi)	g
9	04-01-2020	Bab V (ACC)	g
10	14-01-2020	ACC Skripsi secara keseluruhan	g

Selesai bimbingan skripsi tanggal 14 Januari 2020

Mengetahui,  
Dekan FKIP,

Dosen Pembimbing,



S.H., M.Si.  
NIP. 196801031992031003



Dr. Sumardi, M.Kes  
NIDN. 0723035701

### Lampiran 3 : Surat Permohonan Ijin Penelitian



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I, Jl. Ngagel Dadi III-B/57 Telp. (031) 5341037 Fax. (031) 5342804 Surabaya 60245  
Kampus II, Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281182, 8281183 Surabaya 60234  
Website : <http://www.upgrisiv.ac.id>

Universitas Surabaya

Nomor : 506/Ak.2/FKIP/X/2019  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

17 Oktober 2019

Yang Terhormat,  
Kepala SMA ULUL ALB@B  
di Sidoarjo

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 SMA ULUL ALB@B Sidoarjo berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Muchamad Yunus  
NIM : 165900068  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Penelitian : Pengaruh Kekuatan Otot Lengan terhadap Pukulan Smash dalam Permainan Bola Voli pada Siswa Kelas XI SMA ULUL ALB@B Sidoarjo  
Waktu penelitian : 14 Oktober 2019 s/d 15 November 2019

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Dekan,



Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

## Lampiran 4 : Surat Keterangan Penelitian



SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA)  
**ULUL ALB@B** (*Islamic Full Day School*)

Alamat :

Jl. Bebekan Masjid No. 1 - 2 Kodepos 61257 Telp. 031-7882061 Email : sma.ululalbab@yahoo.co.id

TERAKREDITASI A  
NPSN : 20546552  
NSS : 30405050214083  
NIS : 300830

Nomor : 2748/B.10/SMA-UA/XI/2019

Lampiran : - Lembar

Perihal : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

Kepada

Yth. Dekan

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas PGRI ADI BUANA SURABAYA

Di Surabaya

Berdasarkan Surat dari Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI ADI BUANA SURABAYA Nomor : 506/Ak.2/FKIP/X/2019 yang ditujukan ke SMA ULUL ALB@B tentang Izin Penelitian dengan ini kami menerangkan bahwa Mahasiswa atas nama :

Nama : Muchamad Yunus

NIM : 165900068

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Judul Penelitian : Pengaruh Kekuatan Otot Lengan terhadap Pukulan Smash dalam Permainan Bola Voli pada Siswa Kelas XI SMA ULUL ALB@B Sidoarjo

Benar – benar telah melaksanakan penelitian di SMA ULUL ALB@B mulai tanggal 14 Oktober s.d 15 Nopember 2019.

Demikian Surat Keterangan yang kami sampaikan, dan atas perhatian serta kebijaksanaannya disampaikan terima kasih.

Taman, 15 Nopember 2019

Kepala SMA ULUL ALB@B



NORMAN MUTTAQIEN, Lc, MH

Lampiran 5 : Tabel Uji t

dk	$\alpha$ untuk Uji Satu Pihak ( <i>one tail test</i> )					
	0,25	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005
	$\alpha$ untuk Uji Dua Pihak ( <i>two tail test</i> )					
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
1	1,000	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657
2	0,816	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925
3	0,765	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841
4	0,741	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604
5	0,727	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032
6	0,718	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707
7	0,711	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499
8	0,706	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355
9	0,703	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250
10	0,700	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169
11	0,697	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106
12	0,695	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055
13	0,692	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012
14	0,691	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977
15	0,690	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947
16	0,689	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921
17	0,688	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898
18	0,688	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878
19	0,687	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861
20	0,687	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845
21	0,686	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831
22	0,686	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819
23	0,685	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807
24	0,685	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797
25	0,684	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787
26	0,684	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779
27	0,684	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771
28	0,683	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763
29	0,683	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756
30	0,683	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750
40	0,681	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704
60	0,679	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660
120	0,677	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617
$\infty$	0,674	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576

## Lampiran 6 : Jadwal Penelitian

Rencana penelitian ini dilakukan mulai 14 Oktober sampai 15 November 2019. Latihan dilakukan sebanyak 10 kali dalam 1 bulan dan setiap minggunya latihan 2 kali.

Hari/Tanggal	Jenis Latihan	Repetisi	Set
Selasa, 15-10-2019	Pengambilan data pertama ( <i>pre-test</i> ) pukulan <i>samsh</i> kelas XI IPS	3	1
Kamis, 17-10-2019	Pengambilan data pertama ( <i>pre-test</i> ) pukulan <i>samsh</i> kelas XI IPA	3	1
Selasa, 22-10-2019	- Pemanasan - Memukul bola ke tembok	5	3
Kamis, 24-10-2019	- Pemanasan - <i>Push Up</i>	5	3
Selasa, 29-10-2019	- Pemanasan - Memukul bola ke tembok	10	3
Kamis, 31-10-2019	- Pemanasan - <i>Push Up</i>	10	3
Selasa, 5-11-2019	- Pemanasan - Memukul bola ke tembok	10	5
Kamis, 7-11-2019	- Pemanasan - <i>Push Up</i>	1 menit	3
Selasa, 12-11-2019	- Pemanasan - <i>Push Up</i>	1 menit	5
Kamis, 14-11-2019	Pengambilan data akhir pukulan <i>smash</i>	3	1



## Lampiran 7 : Dokumen Pribadi

latihan pukulan *smash*



Test pukulan *samsh*



*Push up perempuan*



*Push up laki-laki*



Latihan pukulan *smash*

