

**PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN
TERHADAP KETEPATAN *PASSING* BAWAH
PADA PERMAINAN BOLA VOLI**

(Siswa Kelas VIII SMPN 3 Waru Sidoarjo)

SKRIPSI



Unipa Surabaya

**Usman Maliki
NIM 165900152**

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

**PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN
TERHADAP KETEPATAN *PASSING BAWAH*
PADA PERMAINAN BOLA VOLI**

(Siswa Kelas VIII SMPN 3 Waru Sidoarjo)

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

**Usman Maliki
NIM 165900152**

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

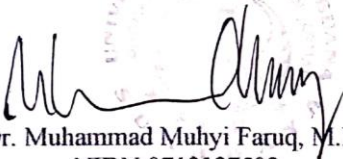
HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Usman Maliki
NIM 165900152


Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan
Terhadap Ketepatan *Passing* Bawah Pada
Permainan Bola Voli Siswa Kelas VIII
SMPN 3 Waru Sidoarjo

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Mengetahui,
Kaprosdi Pendidikan Jasmani


Dr. Muhammad Muhyi Faruq, M.Pd
NIDN:0712127502

Surabaya, 2 Januari 2020
Dosen Pembimbing


Dr. Suharti, M.Si., M.Pd, AIFO-FIT
NIDN:0712067403



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I Jl. Ngazul Dadi III-B/37 Telp. (031) 5051127, 5041097 Fax. (031) 5062804 Surabaya 60134
Kampus II Jl. Dukuh Merunggai XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8261183 Surabaya 60234
<http://fkip.unipasby.ac.id/>

PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Usman Maliki
NIM : 165900152
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan *Passing* Bawah Pada Permainan Bola Voli Siswa Kelas VIII SMPN 3 Waru 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 : Rabu
Tanggal : 22 Januari 2020


Panitia Ujian Skripsi:

1. Ketua



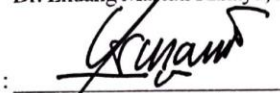
Suharti, S.H., M.Si.

2. Sekretaris



Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd.

3. Anggota



Drs. Irmawandi BP, M.Pd., AIFO

4. Anggota



Dr. Suharti, M.Si., M.Pd., AIFO-FIT

...

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Usman Maliki
NIM : 165900152
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis merupakan hasil karya saya 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, 26 Desember 2019
Yang membuat pernyataan



Usman Maliki

ABSTRAK

Maliki,Usman. 2019. Pengaruh Latihan Otot Lengan Terhadap Ketepatan *Passing* Bawah Pada Permainan Bola Voli Siswa Kela VIII SMPN 3 Waru Sidoarjo.Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Dr. Suharti,M.Si.,M.Pd,AIFO-FIT.

Kata Kunci: *Kekuatan otot lengandanKetepatan Passing Bawah.*

Latihan push up adalah salah satu bentuk latihan kesegaran fisik, yang bertujuan untuk mengukur unsur kekuatan, ketahanan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *passing* bawah pada permainan bola voli siswa kelas VIII SMPN 3 Waru Sidoarjo penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan tipe *one-group pretest –posttest design*. Sampel yang dipilih pada penelitian yaitu siswa kelas VIII 20 dengan menggunakan *sampling jenuh*. Teknik pengumpulan data menggunakan tes (pretest dan posttes). Teknik analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t. Hasil penelitian ini menunjukkan uji hipotesis bahwa latihan kekuatan otot lengan yang digunakan untuk mengajarkan berpengaruh signifikan terhadap ketepatan *passing* bawah pada permainan bola voli siswa kelas VIII SMPN 3 Waru Sidoarjo.

ABSTRACT

Maliki, Usman. 2019. Effects of Arm Muscle Strength Training on Lower *Passing* Accuracy in Volleyball Games for Class VIII Students of SMPN 3 WARU SIDOARJO. Physical Education Study Program. Faculty of Teacher Training and Education. PGRI Adi Buana University Surabaya. Supervisor Dr. Suharti, M.Sc., M.Pd, AIFO-FIT.

Keywords: *Arm Strength* and *Lower passing accuracy*

Push up training is a form of physical fitness training, which aims to measure the element of strength, the resilience of this study aims to determine the effect of arm muscle strength training on the accuracy of passing underneath in volleyball games for eighth grade student of SMPN 3 Waru Sidoarjo. type of one-group pretest-posttest design. The sample chosen in this study was students of class VIII 20 using saturated sampling. Data analysis techniques using the tests (pretest and posttest). Data analysis techniques using the normality test, homogeneity test, and t test. The results of this study indicate the hypothesis test that the arm muscle strength training used to teach significantly influences the accuracy of under passing in volleyball games for eighth grade students of SMPN 3 Waru Sidoarjo.

HALAMAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Tidak Ada Kata Telat Untuk Belajar Dan Namanya Belajar Tidak
Perna Menghabiskan Waktu”

Skripsi ini saya dedikasikan kepada :

1. Kedua orang tua tercinta saya, Sandar dan Romlah yang telah memberikan do'a dan dukungan secara moral maupun materi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Kepada semua keluarga, teman dekat yang telah memberikan do'a dan dukungan kepada saya agar dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Kepada teman -teman Mahasiswa Pendidikan Jasmani (PENJAS) Angkatan 2016, terimakasih sudah memberikan semangat agar skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

KATA PENGANTAR

Peneliti mengucapkan puji syukur atas rahmat, taufiq, dan hidayah Allah SWT, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Otot Lengan Terhadap Ketepatan *Passing* Bawah Pada Permainan Bola Voli Siswa Kela VIII SMPN 3 Waru Sidoarjo” dengan baik tanpa ada suatu halangan yang berarti.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini banyak mendapatkan dukungan dari berbagai pihak, baik berupa dorongan moril, maupun pemikiran dari awal sampai akhir penyusunan skripsi. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. M. Subandowo, MS selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Suhari, S.H.,M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Dr. Muhammad Muhyi F, M.Pd selaku Ketua Program Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Dr. Suharti,M.Si.,M.Pd,AIFO-FIT selaku dosen pembimbing yang senantiasa selalu memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
5. Dr. Adi Sri Oetomo,M.Pd., selaku Kepala SMPN 3 Waru Sidoarjo yang telah berkenan memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian.
6. Yuvita Eny Murniyaty, S.Pd,M.M selaku wali kelas VIII A yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian, memotivasi dan memberikan dorongan dalam penyelesaian penyusunan skripsi.
7. Bapak/ibu guru dan seluruh staf SMPN 3 Waru Sidoarjo yang telah membantu dan mendukung penulis dalam melakuakn penelitian di SMPN 3Waru Sidoarjo.

8. Orang tua tercinta atas segala dukungan dan doanya
9. Rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan jasmani khususnya angkatan 2016 atas kerjasamanya selama ini
10. Siswa/siswi SMPN 3 Waru Sidoarjo, khususnya kelas VIII A yang telah berpartisipasi secara aktif selama proses penelitian.

Skripsi ini telah disusun secara sistematis. Namun apabila ada kritik dan saran yang membangun, dengan lapang dada dan tangan terbuka peneliti menerimanya. Peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat, baik bagi peneliti maupun bagi pembaca.

Surabaya, 26 Desember 2019

Usman Maliki

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Halaman Pernyataan Keaslian	iv
Abstrak	v
Abstract	vi
Persembahan/motto	vii
Kata Pengantar.....	viii
Daftar Isi.....	ix
Daftar Tabel.....	xi
Daftar Gambar	xii
Daftar Lampiran	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Manfaat Penelitian.....	4

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Dasar Teori	6
B. Tinjauan Penelitian Yang Relevan	11
C. Kerangka Konseptual	11
D. Hipotesis.....	12

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	14
B. Populasi dan Sample Penelitian	15
C. Variabel Penelitian	16
D. Instrument Penelitian	16
E. Teknik Pengumpulan Data	19
F. Teknik Analisis Data.....	20

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	23
B. Pembahasan.....	27
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	29
B. Saran	29
DAFTAR PUSTAKA.....	30
LAMPIRAN	33

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1. Norma Tes.....	18
Tabel 4.1. Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test Passing</i> Bawah.....	24
Tabel 4.2. Uji Normalitas	25
Tabel 4.3. Uji Homogen	26
Tabel 4.4. Uji t.....	26

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1. Passing Bawah	8
Gambar 3.1. Tes Ketepatan <i>Passing</i> Bawah	17

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Format Revisi Skripsi.....	33
Lampiran 2 Berita Acara Bimbingan Skripsi.....	34
Lampiran 3 Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	35
Lampiran 4 Surat Keterangan Penelitian.....	36
Lampiran 5 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test Passing Bawah</i>	37
Lampiran 6 Uji Normalitas.....	38
Lampiran 7 Uji Homogen.....	39
Lampiran 8 Uji t.....	40
Lampiran 9 Program Latihan.....	41
Lampiran 10 Dokumentasi.....	47

