

**PENGARUH PELATIHAN POWER TUNGKAI DAN
KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KETEPATAN
JUMP SERVICE PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER
BOLA VOLI PUTRA SMK MASKUMAMBANG 1
DUKUN GRESIK**

SKRIPSI



Unipa Surabaya

Oleh:

**FATKUL OCTAVIAN
NIM. 165900192**

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

**PENGARUH PELATIHAN POWER TUNGKAI DAN
KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KETEPATAN
JUMP SERVICE PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER
BOLA VOLI PUTRA SMK MASKUMAMBANG 1
DUKUN GRESIK**

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

Oleh:

**FATKUL OCTAVIAN
NIM. 165900192**

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Fatkul Octavian
NIM 165900192

Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan *Power Tungkai* dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan *Jump Service* Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMK Maskumambang 1 Dukun Gresik

telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Surabaya, 06 Januari 2020

Mengetahui:
Kaprodi Pendidikan Jasmani,

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

Dosen Pembimbing,


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



Unipa Surabaya

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B37 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 : Fatkul Octavian
NIM : 165900192
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan *Power* Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan *Jump Service* Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMK Maskumambang 1 Dukun Gresik

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
Tahun : 2020

Panitia Ujian Skripsi:

1. Ketua

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
• M. Syaiful, S.H., M.Si.
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

:
Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd.

2. Sekretaris

29/01/2020
: Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd.

3. Anggota

Dr. Sumardi, M.Kes

4. Anggota

Riga Mardhika, S.Pd., M.Or

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fatkul Octavian
NIM : 165900192
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, 06 Januari 2020
Yang membuat pernyataan,



(Fatkul Octavian)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Motto:

“La Ghaalibā Illā Billah”

Kupersembahkan karya tulis ini kepada:

- ❖ Kedua orang tuaku yang telah menjadi sumber inspirasi, pendorong semangat dan kasih sayang yang tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembar kertas persembahan. Semoga ini menjadi langkah awal untuk meraih cita-cita dan membuat Ayah dan Ibu bahagia karena saya sadar, bahwa selama ini belum bisa berbuat yang lebih. Terima kasih Ayah, terimakasih Ibu.
- ❖ Adik, saudara, dan sahabatku yang telah memberikan motivasi dan semangat kepada saya setiap saat. Semoga semangat kita tak pernah berhenti.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjangkan kehadirat Allah SWT, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Pengaruh Pelatihan *Power* Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan *Jump Service* Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMK Maskumambang 1 Dukun Gresik” dapat diselesaikan dengan lancar.

Penulis menyadari bahwa selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya 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. Muhammad Rosikhun, S.Pd., M.M., Kepala Sekolah SMK Maskumambang 1 Dukun Gresik
4. Dr. Muhammad Muhyi Faruq, M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
5. Riga Mardhika, S.Pd., M.Or., Dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan petunjuk selama penyusunan skripsi ini.
6. Bapak/ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
7. Kedua orang tua saya yang telah memberikan dukungan, kasih sayang yang tiada henti.
8. Teman-teman Prodi Penjas 2016, yang telah memberi semangat kepada saya dalam menyelesaikan skripsi
9. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya. Hal ini dikarenakan keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki oleh penulis. Oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini.

Penulis berharap semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khusunya dan bagi semua pihak pada umumnya. Dan skripsi ini dapat menjadi salah satu bahan referensi untuk acuan pembuatan skripsi bagi peneliti yang akan datang.

Surabaya, 06 Januari 2020

Penulis,

(Fatkul Octavian)

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	x
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Gambar.....	xiii
Daftar Lampiran	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah.....	3
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	18
C. Kerangka Konseptual	20
D. Hipotesis	21
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	22
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	23
C. Variabel Penelitian	23
D. Instrumen Penelitian	25
E. Teknik Pengumpulan Data	28
F. Teknik Analisis Data	28

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	31
B. Pembahasan	38
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan.....	40
B. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA.....	41
LAMPIRAN	44

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	31
4.2 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	32
4.3 Tabulasi Data Kelompok Eksperimen	33
4.4 Tabulasi Data Kelompok Kontrol	33
4.5 Deskripsi Data.....	34
4.6 Uji Normalitas.....	34
4.7 Uji Homogenitas	35
4.8 <i>Group Statistics</i>	37
4.9 <i>Independent Samples Test</i>	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Sikap Permulaan <i>Jump Service</i>	7
2.2 Gerak Pelaksanaan <i>Jump Service</i>	8
2.3 Gerak Lanjutan <i>Jump Service</i>	8
2.4 Otot Lengan	16
3.1 Desain Penelitian	22
3.2 Gerakan <i>Skipping Rope</i>	26
3.3 Gerakan <i>Push Up</i>	27
3.4 Lapangan Tes <i>Jump Service</i>	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
Lampiran 1	Format Revisi Skripsi	44
Lampiran 2	Berita Acara Bimbingan Skripsi	45
Lampiran 3	Permohonan Izin Penelitian	46
Lampiran 4	Konfirmasi Permohonan Izin Penelitian	47
Lampiran 5	Keterangan Melakukan Penelitian	48
Lampiran 6	Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	49
Lampiran 7	Uji Analisis Data Menggunakan SPSS 22.0	52
Lampiran 8	Tabel Taraf Signifikansi	54
Lampiran 9	Dokumentasi Penelitian	57
Lampiran 10	Program Pelatihan	60