

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* DAN *PULL UP*
TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS BAWAH PERMAINAN
BOLA VOLI PADA SISWA SMP N 21 SURABAYA**

PROPOSAL SKRIPSI



Dosen Pembimbing:
YANDIKA FEFRIAN ROSMI, S.Pd., M.Or

Oleh:
DOMINIKUS GERALDUS NURUNG
NIM: 165900212

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2019**

**PENGARUH LATIHAN *PUSH UP* DAN *PULL UP*
TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS BAWAH PERMAINAN
BOLA VOLI PADA SISWA SMPN 21 SURABAYA**

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

**Dominikus Geraldus Nurung
NIM : 165900212**

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Dominikus Geraldus Nurung
NIM 165900212

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Push Up* dan *Pull Up* Terhadap Kemampuan Servis Bawah Permainan Bola Voli Pada Siswa SMPN 21 Surabaya

telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Mengetahui:
Kaprodi Pendidikan Jasmani

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

Surabaya, 10 Januari 2020
Pembimbing,

Yandika Fefrian R, S.Pd. M.Or
NIDN. 0730018901



PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Dominikus Geraldus Nurung
NIM : 165900212
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Push Up* dan *Pull Up* Terhadap Kemampuan Servis Bawah Permainan Bola Voli Pada Siswa SMPN 21 Surabaya

Skripsi ini telah diuji dan disetujui oleh Panitia Ujian Skripsi Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Matematika Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya:

Pada hari : Rabu
Tanggal : 22 januari
Tahun : 2020

Panitia Ujian Skripsi:

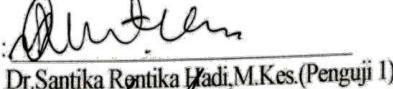
1. Ketua


Dr. Darmadi, S.H., M.Si.

2. Sekretaris

Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd.

3. Anggota


Dr. Santika Rontika Hadi, M.Kes. (Pengaji 1)

4. Anggota


Yandika Fefrian R,S.Pd.M.Or (Pengaji 2)

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dominikus Geraldus Nurung
NIM : 165900212
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 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, 20 Januari 2020

Yarsi ... , S.Pd., M.Pd.



Do, ... , S.Pd., M.Pd.

PERSEMBAHAN/MOTO

MOTO

”AKAN ADA KEBAHAGIAAN SETELAH PERJUANGAN”

PERSEMBAHAN

Sebagai wujud tanggung jawab dan terimakasih, sebuah karya sederhana ini saya persembahkan kepada :

1. Kedua Orang Tua Bapak (Donatus Jemaun dan Ibu Melenia Nur)
2. Kakakku Tersayang (Hironimus Suparman)
3. Dan semua yang telah mengisi hidup dan hari-hariku

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran tuhan yang maha esa Ppenulisan dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul "PENGARUH LATIHAN PUSH UP DAN PULL UP TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS BAWAH BOLA PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA SMP N 21 SURABAYA" yang disusun sebagai syarat akademi dalam menyelesaikan program S1 jurusan pendidikan jasmani Universitas PGRI Adibuan Surabaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa dukungsn, bimbingan, bantuan, serta doa berbagai pihak selama penyusunan skripsi.Pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Marianus Subandowo, MS selaku Rektor dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Suhari, S.H.,M.Si selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi buana Surabaya yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd selaku ketua dari Program Studi Pendidikan Jasman atas arahan dalam penyusunan skripsi.
4. Yandika Fefrian R, M.Or selaku dosen pembimbing skripsi yang telah banyak meluangkan waktunya memberikan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terlesaikan.
5. Dr.Santika Rentika Hadi,M.Kes. selaku dosen penguji sekripsi
6. Kepala sekolah SMPN 21 Surabaya yang telah memberikan ijin, waktu dan tempat bagi penulis untuk melakukan penelitian
7. Kedua orang tua yang selslu mendukung Saya
8. Kepada semua sahabat yang selalu perhatian dan waktu yang kalian berikan untukku.

Penulisan menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat banyak kekuranga Keritik dan saran sangat diharapkan untuk kesempurnaan penelitian dimasa datang. Semoga skripsi ini bermanfaat dan dapat digunakan sebagai tambahan informasi bagi semua npihak yang membutuhkan.

Surabaya, 10 Januari 20

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan.....	iii
Pernyataan Keaslian Tulisan	iv
Abstrak	v
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.....	5
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Manfaat Penelitian.....	5
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Dasar Teori	7
B. Kerangka Konseptual	22
C. Hipotesis	23
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	25
B. Populasi dan Sampel Penelitian	27
C. Variabel Penelitian	28
1. Identifikasi Variabel	28
2. Definisi Operasional Variabel	29
D. Instrumen Penelitian	29
E. Teknik Pengumpulan Data.....	30
F. Teknik Analisis Data.....	31

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	33
B. Hasil Penelitian	36
C. Pembahasan.....	38
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan.....	40
B. Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA.....	41
LAMPIRAN	42

DAFTAR TABEL

TabelHalaman

4.1 Data Nilai Push Up, Pull Up Kelompok 1	34
4.2 Data Pembanding Pretest-Posttes 1 dan 2	35
4.3 Hasil Uji Normalitas	36
4.4 Hasil Uji Homogenitas	37
4.5 Hasil Uji t	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Servis Bawah Permainan Bola Voli	10
2.2 Servis Atas Permainan Bola Voli	11
2.3 Lapangan Permainan Bola Voli.....	12
2.4 Push Up.....	19
2.5 Pull Up.....	20
2.6 Kerangka Konseptual.....	23
3.1 Desain Penelitian.....	26
3.2 <i>Ordinal Pairing</i>	26
3.3 Prosedur Penelitian.....	27
3.4 Lapangan Bola Voli.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

LampiranHalaman

Lampiran 1	Format Revisi Skripsi.....	42
Lampiran 2	Berita Acara Bimbingan Skripsi.....	43
Lampiran 3	Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	44
Lampiran 4	Surat Keterangan Penelitian	45
Lampiran 5	Data Pretest dan Postest	46
Lampiran 6	Daftar Kelompok	47
Lampiran 7	Hasil Uji Normalitas	48
Lampiran 8	Hasil Uji Homogenitas.....	49
Lampiran 9	Hasil Uji t.....	50
Lampiran 12	Tabel t	51
Lampiran 13	Dokumentasi	52