

## KATA PENGANTAR



Puji syukur hanya milik Allah SWT yang telah memberikan beragam karunia sehingga penulis bisa menyelesaikan usulan penelitian ini. Sholawat serta salam semoga tetap terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Semoga kita selaku umatnya mendapatkan pertolongan kelak.

Dalam penyusunan skripsi penelitian ini, sehingga penulis akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul : "Pengaruh Latihan Power Otot Lengan Dengan Menggunakan Alat Bantu Karet Terhadap Peningkatan Power Otot Lengan (Eksperimen pada Club Bola Voli Gempar Kabupaten Tasikmalaya)".

Skripsi ini penulis susun untuk memenuhi salahsatu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmanai Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi.

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih tak terhingga kepada Ayahanda dan Ibunda tercinta, yang telah banyak memberikan dorongan moril dan materil, dan ucapkan terimakasih kepada pihak yang membantu penulis dalam penyusunan proposal ini, terutama kepada :

1. Bapak H. Budi Indrawan, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam menyusun skripsi ini.
2. Bapak H. Agus Mulyadi, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam menyusun skripsi ini.

Tasikmalaya, 21 September 2021

**WANDA ANGGARA PURNAMA**  
**172191065**

## UCAPAN TERIMA KASIH

Selama penyusunan skripsi ini banyak sekali kendala yang penulis hadapi, tetapi berkat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, Akhirnya skripsi ini dapat terwujud dan terselesaikan. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Allah SWT yang telah memberikan umur panjang dan sehat jasmani maupun rohani kepada saya selaku penulis skripsi ini.
2. Bapak Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.
3. Bapak H. Budi Indrawan, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam menyusun skripsi ini. yang telah memberikan izin dan kemudahan dalam melakukan penelitian pada mahasiswa yang menjadi anak didiknya.
4. Bapak H. Agus Mulyadi M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, petunjuk, arahan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini
5. Para dosen di lingkungan Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi, yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis sejak mengikuti program pendidikan ini sampai sekarang.
6. Ketua karang taruna kedusunan parung jagong yang sedia membantu dan mengijinkan saya melakukan penelitian, dan terimakasih kepada teman-teman yang bergabung di club bola voli gempar yang senantiasa membantu menjadi sampel sehingga peneliti bisa menyelesaikan penelitian ini.
7. Kedua orang tuaku tercinta Ayahanda Amat Permana dan Ibu Ida Nuraida yang telah banyak memberika bantuan moril maupun materil
8. Sahabat BMC (black motor club) Bagus Muhamad Nugraha, Dede Trisna Febrianto, dan fikri Firdaus yang selalu memberikan semangat dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini. Team Rawel yang selalu memberikan

keseruan disaat jenuh mengerjakan skripsi.

9. Rekan-rekan mahasiswa PENJAS angkatan 2017, khususnya kelas B yang sudah menjadi keluarga baru dan terima kasih atas semua kenangannya, yang banyak memberikan bantuan dan motivasinya sehingga skripsi ini bisa terselesaikan.

Tasikmalaya, 21 September 2021

**WANDA ANGGARA PURNAMA**  
**172191065**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PRIBADI.....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>iv</b>
<b><i>ABSTRACT</i> .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
1.1. Latar Belakang Masalah .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	3
1.3. Definisi Operasional .....	4
1.4. Tujuan Penelitian .....	5
1.5. Kegunaan Penelitian.....	5
<b>BAB 2 TINJAUAN TEORITIS</b>	
2.1 Kajian Pustaka .....	6
2.1.1 Pengertian Latihan.....	6
2.1.2 Prinsip-prinsip Latihan .....	7

2.1.3 Tujuan latihan.....	11
2.1.4 Pengertian Power.....	12
2.1.5 Komponen Fisik yang Menunjang Power .....	12
2.1.6 Manfaat Power .....	13
2.1.7 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Power.....	13
2.1.8 Bentuk Latihan Power .....	14
2.1.9 Alat Bantu Karet.....	14
2.1.10 Struktur Anatomi Lengan .....	17
2.1.11 Pengertian Permainan Bola Voli .....	19
2.1.12 Kebutuhan power Otot Lengan Pada Teknik Dasar Bola Voli .....	19
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan.....	21
2.3 Kerangka Konseptual.....	22
2.4 Hipotesis Penelitian .....	23

### **BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN**

3.1 Metode Penelitian .....	24
3.2 Variabel Penelitian.....	24
3.3 Desain Penelitian .....	25
3.4 Populasi dan Sampel .....	26
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	26
3.6 Instrumen Penelitian.....	27
3.7 Teknik Analisis Data.....	28
3.8 Langkah-Langkah Penelitian .....	30
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	31

### **BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

4.1 Deskripsi Hasil Penelitian .....	32
4.2 Pembahasan .....	35

### **BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN**

5.1 Simpulan.....	36
-------------------	----

5.6 Saran.....	36
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>37</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>39</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>57</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata (mean), dan Standar Deviasi dari Tiap Tes.....	32
Tabel 4.2 Hasil Pengujian Normalitas Data dari Masing-masing Tes.....	33
Tabel 4.3 Hasil pengujian homogenitas data dari tes Two Hand Medice Ball Pu .....	33
Tabel 4.4 Pengujian Hipotesis .....	34

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Sistem Tangga .....	8
Gambar 2 Karet Latihan.....	16
Gambar 3 Rangkaian Gerakan Hit Band.....	17
Gambar 4 Otot Lengan Atas dan Bawah.....	19
Gambar 5 One Group Pre Tes-Post Tes Design .....	25



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan.....	39
Lampiran 2. Hasil Data Tes Two Hand Medice Ball Put .....	42
Lampiran 3. Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata, Standar Deviasi, Variansi Dan Uji Normalitas Data Skor Tes Awal .....	43
Lampiran 4. Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata, Standar Deviasi, Variansi Dan Uji Normalitas Data Skor Tes Awal .....	44
Lampiran 5. Uji Homogenitas Dan Penghitungan Uji Peningkatan Hasil Latihan (Uji Hipotesis).....	45
Lampiran 6. Tabel Distribusi Z (O-Z) .....	47
Lampiran 7. Tabel Nilai Distribusi Uji Lilliefors.....	48
Lampiran 8. Tabel Nilai-Nilai Distribusi T.....	49
Lampiran 9. Tabel Nilai-Nilai Distribusi F.....	50
Lampiran 10. Sk Bimbingan .....	51
Lampiran 11. Surat Ijin Penelitian.....	52
Lampiran 12. Foto Dokumentasi Penelitian.....	53
Lampiran 13. Riwayat Hidup .....	57