

DAFTAR PUSTAKA

- Alimin. (2019). Pengaruh Power Lengan, Panjang Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Smk Negeri 10 Makassar. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(02), 79–88. <https://doi.org/10.21009/gjik.102.02>
- Alsah, M., Jafar, M., & Rinaldy, A. (2016). Hubungan Power Otot Lengan Dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan *Smash* Bola Voli Pada Klub Pjvc Punge Juroeng Tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*, Volume 2, 348 – 358.
- Arikunto, S. (2013). *Manajemen penelitian Edisi Revisi*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Budiman, I. A., & Sahudi, U. (2020). Kontribusi Latihan Depth Jump, Push Up, Dan Wrist Curl Terhadap Peningkatan Keterampilan *Smash*. *Research Physical Education and Sports*, 2(2), 91–94.
- Hamdan. (2017). Pengaruh Latihan Clapping Push Up Pada Daya Ledak Otot Lengan Atas Terhadap Kecepatan *Smash* Pemain Bola Voli. *Naskah Publikasi Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta*.
- Kuncoro, A. D. (2021). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Panjang Lengan Dengan Hasil Servis Atas Bola Voli. *Journal Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi (PORKES)*, Vol.4, No., 118–125.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung: Alfabeta.
- Nurhasan. (2007). Tes dan Pengukuran Keolahragaan. In *Jurusan Kepeleatihan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: FPOK UPI.
- Payoga, T. Y., Nurina, T., & Septiadi, F. (2019). Pengaruh Latihan Push-Up Standar dan Clapping Push-Up terhadap Ketepatan *Smash* Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli. *Utile: Jurnal Kependidikan*, 5(1), 61–68.
- Prasetiadi, A. (2016). Hubungan Antara Panjang Lengan Kekuatan Otot Lengan Koordinasi Mata-Tangan Dan Daya Ledak Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Smash*. *Jurnal Keolahragaan*, Volume 4 –, 110–118.
- Rahayu, R., & Sepdianus, E. (2020). Pengaruh Latihan Drop Push Up Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Karate Forki Kota Solok. *Jurnal Stamina*, 3, 452–464. <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/522/267>
- Rahayu, S., Juita, A., & Sports, E. C. (2018). THE Effect Of Catch And Drop Push Ups Exercise Toward The Power Of Arm And Shoulder Muscle Of Randori Adult Men Athlete Of Dojo Rumbai Group Pengaruh Latihan Catch And Drop

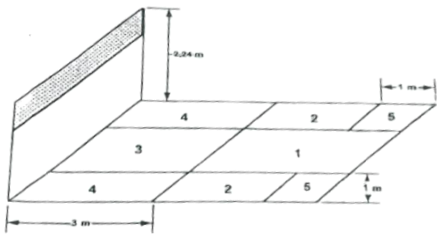
- Push Ups. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 1–11.
- Sepdianus, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Rajawali Pers.
- Suarsana, I. M., & Baan, A. B. (2013). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli Club Sigma Palu. *E-Journal Tadulako Physical Education, Health And Recreation*, 1(3), 1–11.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D* (Cetakan ke). Bandung: Alfabeta.
- Suwondo, S. (2019). *Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Panjang Lengan Dengan Kemampuan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli Siswa Putra Kelas IX SMP Negeri 1 Bringin Kabupaten Semarang Tahun Pelajaran 2018/2019*. 18.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Lampiran 1

Program Latihan

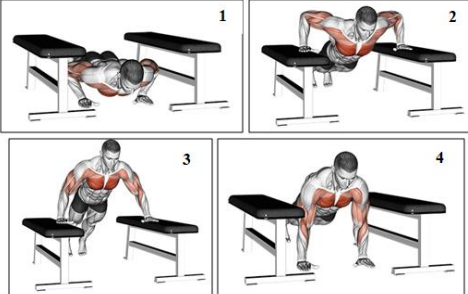
Cabang Olahraga : Bola voli
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : Tes awal
 Jumlah Atlet : 15 orang
 Hari, tanggal : Kamis, 7 Juli 2022
 Waktu : Pukul 07.00-08.30

Periodasi : Khusus
 Mikro : I
 Sesi : 1
 Peralatan : dinding, bola voli,
 stopwatch, peluit.

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengantar, berbaris dan berdoa	5 menit	<pre> xxxxx xxxxx xxxxx X </pre>	Atlet berbaris untuk diberikan pengarahannya mengenai program latihan
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, lari keliling lapangan	10 menit	<pre> x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x </pre>	Salah satu atlet memimpin pemanasan
3	Tes awal atlet melakukan tes keterampilan <i>smash</i> bola voli	30 menit	 <ol style="list-style-type: none"> 1. Testi berada dalam daerah serang atau bebas di dalam lapangan permainan 2. Bola dilambungkan atau diumpan dekat atas jaring ke arah testi 3. Dengan atau tanpa awalan, testi loncat dan memukul bola melampaui jaring ke dalam lapangan di seberangnya dimana terdapat sasaran dengan angka-angka 4. Stopwatch dijalankan pada waktu bola tersentuh oleh tangan testi, dan diberhentikan pada saat bola menyentuh lantai. 	Pelatih mencatat hasil tes awal keterampilan <i>smash</i> atlet
4	Latihan teknik	30 menit	Latihan teknik dasar bola voli, seperti passing, serve, <i>smash</i> dan block serta penerapan dalam permainan.	
5	Pendinginan, peregangan statis	15 menit	<pre> x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x </pre>	Atlet melakukan pendinginan dipimpin salah satu atlet

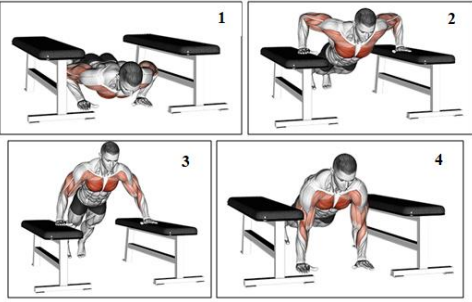
Program Latihan

Cabang Olahraga	: Bola voli	Periodasi	: Khusus
Waktu	: 90 menit	Mikro	: I
Sasaran Latihan	: Keterampilan <i>smash</i>	Sesi	: 2, 3, dan 4
Jumlah Atlet	: 15 orang	Peralatan	: Lapangan
Hari, tanggal	: Sabtu, Selasa, dan Kamis		bola voli, net, kursi
	9, 12, dan 14 Juli 2022		peluit, stopwatch
Waktu	: Pukul 15.30-17.00		

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengantar, berbaris dan berdoa	5 menit	xxxxx xxxxx xxxxx X	Atlet berbaris untuk diberikan pengarahan mengenai program latihan
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, lari keliling lapangan	10 menit	x x	Salah satu atlet memimpin pemanasan
3	Latihan inti Latihan dilakukan secara individu, namun untuk mengefektifkan waktu dilakukan dalam tiga kelompok kecil yang berisi lima orang.	30 menit RM: 5x Set : 3x	 <p style="text-align: center;">Atlet melakukan latihan <i>drop push up</i> dengan bantuan ketinggian tumpuan 20cm, lakukan <i>drop push up</i> secara perlahan dan dengan pengawas</p>	Pelatih mengawasi proses latihan agar berjalan dengan baik, atlet tidak salam dalam melakukan <i>drop push up</i> dan terhindar cedera.
4	Latihan teknik	30 menit	Latihan teknik dasar bola voli, seperti passing, serve, <i>smash</i> dan block serta penerapan dalam permainan.	
5	Pendinginan, peregangan statis	15 menit	x x	Atlet melakukan pendinginan dipimpin salah satu atlet

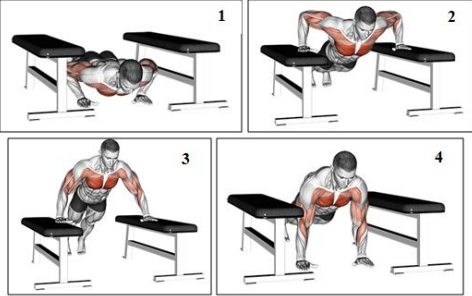
Program Latihan

Cabang Olahraga : Bola voli	Periodasi : Khusus
Waktu : 90 menit	Mikro : II
Sasaran Latihan : Keterampilan <i>smash</i>	Sesi : 5, 6, dan 7
Jumlah Atlet : 15 orang	Peralatan : Lapangan,
Hari, tanggal : Sabtu, Selasa, dan Kamis 16, 19, dan 21 Juli 2022	bola voli, net, kursi peluit, stopwatch
Waktu : Pukul 15.30-17.00	

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengantar, berbaris dan berdoa	5 menit	<pre> XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX X </pre>	Atlet berbaris untuk diberikan pengarahan mengenai program latihan
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, lari keliling lapangan	10 menit	<pre> X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X </pre>	Salah satu atlet memimpin pemanasan
3	Latihan inti Latihan dilakukan secara individu, namun untuk mengefektifkan waktu dilakukan dalam tiga kelompok kecil yang berisi lima orang.	30 menit RM: 10x Set : 3x	 <p style="text-align: center;">Atlet melakukan latihan <i>drop push up</i> dengan bantuan ketinggian tumpuan 20cm, lakukan <i>drop push up</i> secara perlahan dan dengan pengawas</p>	Pelatih mengawasi proses latihan agar berjalan dengan baik, atlet tidak salam dalam melakukan <i>drop push up</i> dan terhindar cedera.
4	Latihan teknik	30 menit	Latihan teknik dasar bola voli, seperti passing, serve, <i>smash</i> dan block serta penerapan dalam permainan.	
5	Pendinginan, peregangan statis	15 menit	<pre> X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X </pre>	Atlet melakukan pendinginan dipimpin salah satu atlet

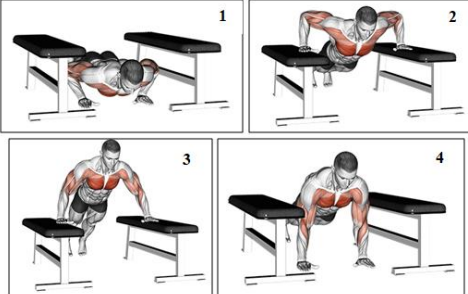
Program Latihan

Cabang Olahraga	: Bola voli	Periodasi	: Khusus
Waktu	: 90 menit	Mikro	: III
Sasaran Latihan	: Keterampilan <i>smash</i>	Sesi	: 8, 9, dan 10
Jumlah Atlet	: 15 orang	Peralatan	: Lapangan, bola voli, net, kursi peluit, stopwatch
Hari, tanggal	: Sabtu, Selasa, dan Kamis 23, 26, dan 28 Juli 2022		
Waktu	: Pukul 15.30-17.00		

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengantar, berbaris dan berdoa	5 menit	<pre> XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX X </pre>	Atlet berbaris untuk diberikan pengarahan mengenai program latihan
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, lari keliling lapangan	10 menit	<pre> x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x </pre>	Salah satu atlet memimpin pemanasan
3	Latihan inti Latihan dilakukan secara individu, namun untuk mengefektifkan waktu dilakukan dalam tiga kelompok kecil yang berisi lima orang.	30 menit RM: 15x Set : 3x	 <p>Atlet melakukan latihan <i>drop push up</i> dengan bantuan ketinggian tumpuan 20cm, lakukan <i>drop push up</i> secara perlahan dan dengan pengawasan</p>	Pelatih mengawasi proses latihan agar berjalan dengan baik, atlet tidak salam dalam melakukan <i>drop push up</i> dan terhindar cedera.
4	Latihan teknik	30 menit	Latihan teknik dasar bola voli, seperti passing, serve, <i>smash</i> dan block serta penerapan dalam permainan.	
5	Pendinginan, peregangan statis	15 menit	<pre> x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x </pre>	Atlet melakukan pendinginan dipimpin salah satu atlet

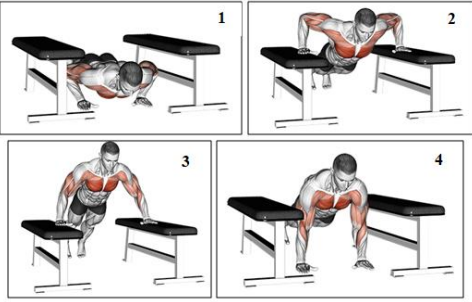
Program Latihan

Cabang Olahraga : Bola voli	Periodasi : Khusus
Waktu : 90 menit	Mikro : IV
Sasaran Latihan : Keterampilan <i>smash</i>	Sesi : 11, 12, dan 13
Jumlah Atlet : 15 orang	Peralatan : Lapangan,
Hari, tanggal : Sabtu, Selasa, dan Kamis	bola voli, net, kursi
Waktu : Pukul 15.30-17.00	peluit, stopwatch

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengantar, berbaris dan berdoa	5 menit	xxxxx xxxxx xxxxx X	Atlet berbaris untuk diberikan pengarahan mengenai program latihan
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, lari keliling lapangan	10 menit	x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x	Salah satu atlet memimpin pemanasan
3	Latihan inti Latihan dilakukan secara individu, namun untuk mengefektifkan waktu dilakukan dalam tiga kelompok kecil yang berisi lima orang.	30 menit RM: 10x Set : 3x	 <p style="text-align: center;">Atlet melakukan latihan <i>drop push up</i> dengan bantuan ketinggian tumpuan 20cm, lakukan <i>drop push up</i> secara perlahan dan dengan pengawas</p>	Pelatih mengawasi proses latihan agar berjalan dengan baik, atlet tidak salam dalam melakukan <i>drop push up</i> dan terhindar cedera.
4	Latihan teknik	30 menit	Latihan teknik dasar bola voli, seperti passing, serve, <i>smash</i> dan block serta penerapan dalam permainan.	
5	Pendinginan, peregangan statis	15 menit	x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x	Atlet melakukan pendinginan dipimpin salah satu atlet

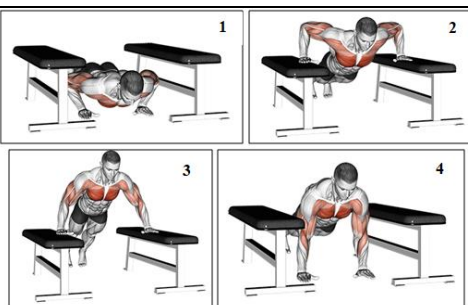
Program Latihan

Cabang Olahraga	: Bola voli	Periodasi	: Khusus
Waktu	: 90 menit	Mikro	: IV
Sasaran Latihan	: Keterampilan <i>smash</i>	Sesi	: 11, 12, dan 13
Jumlah Atlet	: 15 orang	Peralatan	: Lapangan, bola voli, net, kursi
Hari, tanggal	: Sabtu, Selasa, dan Kamis 6, 9, dan 11 Agustus 2022		peluit, stopwatch
Waktu	: Pukul 15.30-17.00		

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengantar, berbaris dan berdoa	5 menit	xxxxx xxxxx xxxxx X	Atlet berbaris untuk diberikan pengarahan mengenai program latihan
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, lari keliling lapangan	10 menit	x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x	Salah satu atlet memimpin pemanasan
3	Latihan inti Latihan dilakukan secara individu, namun untuk mengefektifkan waktu dilakukan dalam tiga kelompok kecil yang berisi lima orang.	30 menit RM: 15x Set : 3x	 <p style="text-align: center;">Atlet melakukan latihan <i>drop push up</i> dengan bantuan ketinggian tumpuan 20cm, lakukan <i>drop push up</i> secara perlahan dan dengan pengawas</p>	Pelatih mengawasi proses latihan agar berjalan dengan baik, atlet tidak salam dalam melakukan <i>drop push up</i> dan terhindar cedera.
4	Latihan teknik	30 menit	Latihan teknik dasar bola voli, seperti passing, serve, <i>smash</i> dan block serta penerapan dalam permainan.	
5	Pendinginan, peregangan statis	15 menit	x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x	Atlet melakukan pendinginan dipimpin salah satu atlet

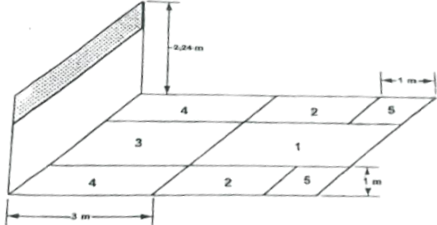
Program Latihan

Cabang Olahraga	: Bola voli	Periodasi	: Khusus
Waktu	: 90 menit	Mikro	: IV
Sasaran Latihan	: Keterampilan <i>smash</i>	Sesi	: 11, 12, dan 13
Jumlah Atlet	: 15 orang	Peralatan	: Lapangan, bola voli, net, kursi peluit, stopwatch
Hari, tanggal	: Sabtu, Selasa, dan Kamis 13, 16, dan 18 Agustus 2022		
Waktu	: Pukul 15.30-17.00		

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengantar, berbaris dan berdoa	5 menit	xxxxx xxxxx xxxxx X	Atlet berbaris untuk diberikan pengarahan mengenai program latihan
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, lari keliling lapangan	10 menit	<pre> x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x </pre>	Salah satu atlet memimpin pemanasan
3	Latihan inti Latihan dilakukan secara individu, namun untuk mengefektifkan waktu dilakukan dalam tiga kelompok kecil yang berisi lima orang.	30 menit RM: 20x Set : 3x	 <p style="text-align: center;">Atlet melakukan latihan <i>drop push up</i> dengan bantuan ketinggian tumpuan 20cm, lakukan <i>drop push up</i> secara perlahan dan dengan pengawas</p>	Pelatih mengawasi proses latihan agar berjalan dengan baik, atlet tidak salam dalam melakukan <i>drop push up</i> dan terhindar cedera.
4	Latihan teknik	30 menit	Latihan teknik dasar bola voli, seperti passing, serve, <i>smash</i> dan block serta penerapan dalam permainan.	
5	Pendinginan, peregangan statis	15 menit	<pre> x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x </pre>	Atlet melakukan pendinginan dipimpin salah satu atlet

Program Latihan

Cabang Olahraga	: Bola voli	Periodasi	: Khusus
Waktu	: 90 menit	Mikro	: V
Sasaran Latihan	: Tes akhir	Sesi	: 14
Jumlah Atlet	: 15 orang	Peralatan	: dinding, bola voli, stopwatch, peluit
Hari, tanggal	: Sabtu, 20 Agustus 2022		
Waktu	: Pukul 15.30-17.00		

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengantar, berbaris dan berdoa	5 menit	<pre> XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX X </pre>	Atlet berbaris untuk diberikan pengarahan mengenai program latihan
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, lari keliling lapangan	10 menit	<pre> x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x </pre>	Salah satu atlet memimpin pemanasan
3	Tes akhir atlet melakukan tes keterampilan <i>smash</i> bola voli	30 menit	 <ol style="list-style-type: none"> Testi berada dalam daerah serang atau bebas di dalam lapangan permainan Bola dilambungkan atau diumpan dekat atas jaring ke arah testi Dengan atau tanpa awalan, testi loncat dan memukul bola melampaui jaring ke dalam lapangan di seberangnya dimana terdapat sasaran dengan angka-angka Stopwatch dijalankan pada waktu bola tersentuh oleh tangan testi, dan dihentikan pada saat bola menyentuh lantai. 	Pelatih mencatat hasil tes akhir keterampilan <i>smash</i> atlet
4	Latihan teknik	30 menit	Latihan teknik dasar bola voli, seperti passing, serve, <i>smash</i> dan block serta penerapan dalam permainan.	
5	Pendinginan, peregangan statis	15 menit	<pre> x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x </pre>	Atlet melakukan pendinginan dipimpin salah satu atlet

Lampiran 2Hasil Tes *Smash* Bola Voli

No	Nama	Awal		Akhir		Peningkatan	
		Sasaran	Waktu	Sasaran	Waktu	Sasaran	Waktu
1	Testi 1	16	2.4	21	1.7	5	-0.7
2	Testi 2	15	2.3	19	2.1	4	-0.2
3	Testi 3	18	2.2	20	2.5	2	0.3
4	Testi 4	16	2.8	19	2.8	3	0.0
5	Testi 5	18	2.7	21	2.2	3	-0.5
6	Testi 6	13	2.4	16	2.7	3	0.3
7	Testi 7	15	3.4	19	3.5	4	0.1
8	Testi 8	19	3.1	23	3.6	4	0.5
9	Testi 9	16	3.3	20	2.5	4	-0.8
10	Testi 10	15	2.5	18	2.8	3	0.3
11	Testi 11	17	3.2	21	2.5	4	-0.7
12	Testi 12	19	2.4	22	3.3	3	0.9
13	Testi 13	16	2.7	20	2.6	4	-0.1
14	Testi 14	17	2.7	20	3.3	3	0.6
15	Testi 15	16	2.5	19	2.9	3	0.4

Lampiran 3Perhitungan T Skor Hasil Tes *Smash*

No	Nama	TS Awal		TS Akhir		TS Peningkatan	
		Sasaran	Waktu	Sasaran	Waktu	Sasaran	Waktu
1	Testi 1	48	42	57	31	71	36
2	Testi 2	41	39	45	38	57	46
3	Testi 3	60	37	51	46	30	55
4	Testi 4	48	52	45	51	44	49
5	Testi 5	60	50	57	40	44	40
6	Testi 6	29	42	27	49	44	55
7	Testi 7	41	68	45	64	57	51
8	Testi 8	66	60	69	66	57	59
9	Testi 9	48	66	51	46	57	34
10	Testi 10	41	45	39	51	44	55
11	Testi 11	54	63	57	46	57	36
12	Testi 12	66	42	63	61	44	67
13	Testi 13	48	50	51	47	57	48
14	Testi 14	54	50	51	61	44	61
15	Testi 15	48	45	45	53	44	57

Lampiran 4

Total Nilai Hasil T Skor Tiap Tes

No	Nama	Tes Awal	Tes Akhir	Peningkatan
1	Testi 1	90	99	87
2	Testi 2	81	84	83
3	Testi 3	96	87	96
4	Testi 4	100	97	96
5	Testi 5	110	107	97
6	Testi 6	71	69	76
7	Testi 7	110	113	109
8	Testi 8	126	129	135
9	Testi 9	113	116	96
10	Testi 10	86	83	90
11	Testi 11	117	120	102
12	Testi 12	108	105	123
13	Testi 13	97	101	98
14	Testi 14	103	101	111
15	Testi 15	92	89	98

Lampiran 5

Tabel Data

Nilai Rata-rata, Simpangan Baku, dan Variansi Tes Awal

No	Nama	X	$(X - \bar{X})$	$(X - \bar{X})^2$
1	Testi 6	71	-28.80	829.53
2	Testi 2	81	-19.22	369.57
3	Testi 10	86	-13.97	195.19
4	Testi 1	90	-10.50	110.16
5	Testi 15	92	-7.87	61.92
6	Testi 3	96	-3.54	12.57
7	Testi 13	97	-2.62	6.84
8	Testi 4	100	0.01	0.00
9	Testi 14	103	3.49	12.15
10	Testi 12	108	7.81	61.00
11	Testi 5	110	9.59	91.93
12	Testi 7	110	9.67	93.47
13	Testi 9	113	13.14	172.75
14	Testi 11	117	16.62	276.19
15	Testi 8	126	26.20	686.24
Σ		1500		2979.50
\bar{X}		100		
S		14.58		
S^2		212.82		

Rata-rata (\bar{X})

$$\frac{1500}{15} = 100$$

Simpangan Baku (S)

$$\sqrt{\frac{2979.5}{14}} = 14.58$$

Variansi (S^2)

$$14.58^2 = 212.82$$

Lampiran 6

Tabel Data

Nilai Rata-rata, Simpangan Baku, dan Variansi Tes Akhir

No	Nama	X	$(X - \bar{X})$	$(X - \bar{X})^2$
1	Testi 6	69	-31.01	961.43
2	Testi 10	83	-16.51	272.53
3	Testi 2	84	-15.83	250.46
4	Testi 3	87	-12.52	156.66
5	Testi 15	89	-10.57	111.78
6	Testi 4	97	-2.69	7.25
7	Testi 1	99	-1.33	1.76
8	Testi 13	101	0.62	0.38
9	Testi 14	101	0.62	0.38
10	Testi 12	105	4.61	21.24
11	Testi 5	107	6.55	42.93
12	Testi 7	113	13.07	170.73
13	Testi 9	116	16.38	268.16
14	Testi 11	120	19.69	387.50
15	Testi 8	129	28.93	836.96
Σ		1500		3490.16
\bar{X}		100		
S		15.79		
S^2		249.30		

Rata-rata (\bar{X})

$$\frac{1500}{15} = 100$$

Simpangan Baku (S)

$$\sqrt{\frac{3490.16}{14}} = 15.79$$

Variansi (S^2)

$$15.79^2 = 249.30$$

Lampiran 7

Tabel Data
Rata-rata, Simpangan Baku, dan Variansi Peningkatan

No	Nama	X	$(X - \bar{X})$	$(X - \bar{X})^2$
1	Testi 6	76	-23.58	555.99
2	Testi 2	83	-17.06	291.14
3	Testi 1	87	-12.72	161.76
4	Testi 10	90	-9.83	96.55
5	Testi 4	96	-3.89	15.13
6	Testi 3	96	-3.60	12.96
7	Testi 9	96	-3.60	12.96
8	Testi 5	97	-3.31	10.95
9	Testi 15	98	-2.01	4.03
10	Testi 13	98	-1.72	2.95
11	Testi 11	102	2.34	5.46
12	Testi 7	109	9.28	86.17
13	Testi 14	111	11.46	131.22
14	Testi 12	123	23.33	544.15
15	Testi 8	135	34.91	1218.60
Σ		1500		3150.01
\bar{X}		100		
S		15.00		
S^2		225		

Rata-rata (\bar{X})

$$\frac{1500}{15} = 100$$

Simpangan Baku (S)

$$\sqrt{\frac{3150.01}{14}} = 15.00$$

Variansi (S^2)

$$15.00^2 = 225$$

Lampiran 8

Tabel Data
Uji Kenormalan Tes Awal

No	X	Zi	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi)-S(Zi)
1	71	-1.974	0.0244	0.067	-0.042
2	81	-1.318	0.0951	0.133	-0.038
3	86	-0.958	0.1711	0.200	-0.029
4	90	-0.719	0.2388	0.267	-0.028
5	92	-0.539	0.299	0.333	-0.034
6	96	-0.243	0.4052	0.400	0.005
7	97	-0.179	0.4325	0.467	-0.034
8	100	0.001	0.5	0.533	-0.033
9	103	0.239	0.591	0.600	-0.009
10	108	0.535	0.701	0.667	0.034
11	110	0.657	0.7422	0.733	0.009
12	110	0.663	0.7454	0.800	-0.055
13	113	0.901	0.8159	0.867	-0.051
14	117	1.139	0.8708	0.933	-0.063
15	126	1.796	0.9638	1.000	-0.036

$Lo_{hit} = 0,063$

Pada $(\alpha) = 0,05$ dan $n = 15$ diperoleh $Lo_{tab} = 0,220$

Maka $Lo_{hit} < Lo_{tab}$

Kesimpulan data terdistribusi normal

Lampiran 9

Tabel Data
Uji Kenormalan Tes Akhir

No	X	Zi	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi)-S(Zi)
1	69	-1.964	0.025	0.067	-0.042
2	83	-1.046	0.1492	0.133	0.016
3	84	-1.002	0.1587	0.200	-0.041
4	87	-0.793	0.2148	0.267	-0.052
5	89	-0.670	0.2514	0.333	-0.082
6	97	-0.171	0.4325	0.400	0.033
7	99	-0.084	0.469	0.467	0.002
8	101	0.039	0.512	0.533	-0.021
9	101	0.039	0.512	0.600	-0.088
10	105	0.292	0.6141	0.667	-0.053
11	107	0.415	0.6591	0.733	-0.074
12	113	0.828	0.7939	0.800	-0.006
13	116	1.037	0.8485	0.867	-0.018
14	120	1.247	0.8925	0.933	-0.041
15	129	1.832	0.9664	1.000	-0.034

$Lo_{hit} = 0,088$

Pada $(\alpha) = 0,05$ dan $n = 15$ diperoleh $Lo_{tab} = 0,220$

Maka $Lo_{hit} < Lo_{tab}$

Kesimpulan data terdistribusi normal

Lampiran 10

Tabel Data
Uji Kenormalan Peningkatan

No	X	Zi	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi)-S(Zi)
1	76	-1.572	0.0582	0.067	-0.008
2	83	-1.138	0.1292	0.133	-0.004
3	87	-0.848	0.2004	0.200	0.000
4	90	-0.655	0.2578	0.267	-0.009
5	96	-0.259	0.4013	0.333	0.068
6	96	-0.240	0.4052	0.400	0.005
7	96	-0.240	0.4052	0.467	-0.061
8	97	-0.221	0.4129	0.533	-0.120
9	98	-0.134	0.4483	0.600	-0.152
10	98	-0.115	0.4562	0.667	-0.210
11	102	0.156	0.5596	0.733	-0.174
12	109	0.619	0.7291	0.800	-0.071
13	111	0.764	0.7764	0.867	-0.090
14	123	1.555	0.9394	0.933	0.006
15	135	2.327	0.9898	1.000	-0.010

$Lo_{hit} = 0,210$

Pada $(\alpha) = 0,05$ dan $n = 15$ diperoleh $Lo_{tab} = 0,220$

Maka $Lo_{hit} < Lo_{tab}$

Kesimpulan data terdistribusi normal

Uji Homogenitas (Variansi)

$$F = \frac{249.30}{212.82} = 1.17$$

Pada dk (14,14) dan L = (0,05) diperoleh $F_{\text{tab}} = 2.46$

Maka $F_{\text{hit}} < F_{\text{tab}}$

Kesimpulan data terdistribusi homogen

Uji distribusi t Peningkatan

$$t = \frac{\bar{B}}{Sb/\sqrt{n}}$$

$$t = \frac{100}{15/\sqrt{15}}$$

$$t = \frac{100}{3.88}$$

$$t = 25.77$$

$$t_{hit} = 25.77$$

Pada $(\alpha) = 0,05$ dan $(dk) = 14$ diperoleh $t_{tab} = 1,761$

Maka

$$t_{hit} > t_{tab}$$

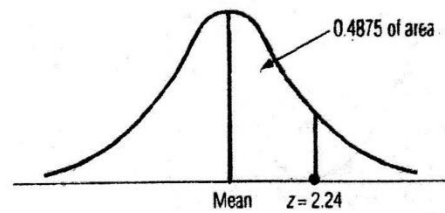
Kesimpulan Hipotesa diterima

Artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *drop push up* terhadap keterampilan *smash* dalam permainan bolavoli pada atlet bolavoli Mentari Kabupaten Bekasi

Daftar Tabel Lampiran 1

Distribusi Normal Standar (Distribusi Z)

Misal: Luas daerah dibawah kurva normal untuk $0 < Z < 2,24$ adalah 0,4875

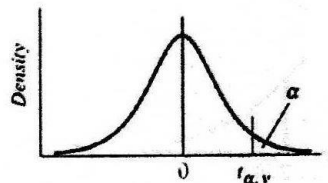


z	0.00	0.01	0.02	0.03	0.04	0.05	0.06	0.07	0.08	0.09
0.0	0.0000	0.0040	0.0080	0.0120	0.0160	0.0199	0.0239	0.0279	0.0319	0.0359
0.1	0.0398	0.0438	0.0478	0.0517	0.0557	0.0596	0.0636	0.0675	0.0714	0.0753
0.2	0.0793	0.0832	0.0871	0.0910	0.0948	0.0987	0.1026	0.1064	0.1103	0.1141
0.3	0.1179	0.1217	0.1255	0.1293	0.1331	0.1368	0.1406	0.1443	0.1480	0.1517
0.4	0.1554	0.1591	0.1628	0.1664	0.1700	0.1736	0.1772	0.1808	0.1844	0.1879
0.5	0.1915	0.1950	0.1985	0.2019	0.2054	0.2088	0.2123	0.2157	0.2190	0.2224
0.6	0.2257	0.2291	0.2324	0.2357	0.2389	0.2422	0.2454	0.2486	0.2517	0.2549
0.7	0.2580	0.2611	0.2642	0.2673	0.2704	0.2734	0.2764	0.2794	0.2823	0.2852
0.8	0.2881	0.2910	0.2939	0.2967	0.2995	0.3023	0.3051	0.3078	0.3106	0.3133
0.9	0.3159	0.3186	0.3212	0.3238	0.3264	0.3289	0.3315	0.3340	0.3365	0.3389
1.0	0.3413	0.3438	0.3461	0.3485	0.3508	0.3531	0.3554	0.3577	0.3599	0.3621
1.1	0.3643	0.3665	0.3686	0.3708	0.3729	0.3749	0.3770	0.3790	0.3810	0.3830
1.2	0.3849	0.3869	0.3888	0.3907	0.3925	0.3944	0.3962	0.3980	0.3997	0.4015
1.3	0.4032	0.4049	0.4066	0.4082	0.4099	0.4115	0.4131	0.4147	0.4162	0.4177
1.4	0.4192	0.4207	0.4222	0.4236	0.4251	0.4265	0.4279	0.4292	0.4306	0.4319
1.5	0.4332	0.4345	0.4357	0.4370	0.4382	0.4394	0.4406	0.4418	0.4429	0.4441
1.6	0.4452	0.4463	0.4474	0.4484	0.4495	0.4505	0.4515	0.4525	0.4535	0.4545
1.7	0.4554	0.4564	0.4573	0.4582	0.4591	0.4599	0.4608	0.4616	0.4625	0.4633
1.8	0.4641	0.4649	0.4656	0.4664	0.4671	0.4678	0.4686	0.4693	0.4699	0.4706
1.9	0.4713	0.4719	0.4726	0.4732	0.4738	0.4744	0.4750	0.4756	0.4761	0.4767
2.0	0.4772	0.4778	0.4783	0.4788	0.4793	0.4798	0.4803	0.4808	0.4812	0.4817
2.1	0.4821	0.4826	0.4830	0.4834	0.4838	0.4842	0.4846	0.4850	0.4854	0.4857
2.2	0.4861	0.4864	0.4868	0.4871	0.4875	0.4878	0.4881	0.4884	0.4887	0.4890
2.3	0.4893	0.4896	0.4898	0.4901	0.4904	0.4906	0.4909	0.4911	0.4913	0.4916
2.4	0.4918	0.4920	0.4922	0.4925	0.4927	0.4929	0.4931	0.4932	0.4934	0.4936
2.5	0.4938	0.4940	0.4941	0.4943	0.4945	0.4946	0.4948	0.4949	0.4951	0.4952
2.6	0.4953	0.4955	0.4956	0.4957	0.4959	0.4960	0.4961	0.4962	0.4963	0.4964
2.7	0.4965	0.4966	0.4967	0.4968	0.4969	0.4970	0.4971	0.4972	0.4973	0.4974
2.8	0.4974	0.4975	0.4976	0.4977	0.4977	0.4978	0.4979	0.4979	0.4980	0.4981
2.9	0.4981	0.4982	0.4982	0.4983	0.4984	0.4984	0.4985	0.4985	0.4986	0.4986
3.0	0.4987	0.4987	0.4987	0.4988	0.4988	0.4989	0.4989	0.4989	0.4990	0.4990

Daftar Tabel Lampiran 2

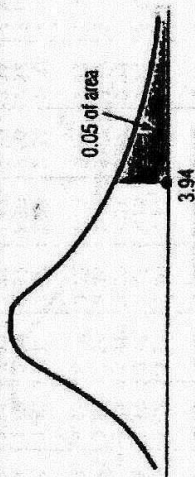
Distribusi t

Misal: $\alpha = 5\%$, degrees of freedom = 15, nilai t = 1,753



Degrees of Freedom ν	$t_{.10}$	$t_{.05}$	$t_{.025}$	$t_{.01}$	$t_{.005}$
1	3.078	6.314	12.706	31.821	63.657
2	1.886	2.920	4.303	6.965	9.925
3	1.638	2.353	3.182	4.541	5.841
4	1.533	2.132	2.776	3.747	4.604
5	1.476	2.015	2.571	3.365	4.032
6	1.440	1.943	2.447	3.143	3.707
7	1.415	1.895	2.365	2.998	3.499
8	1.397	1.860	2.306	2.896	3.355
9	1.383	1.833	2.262	2.821	3.250
10	1.372	1.812	2.228	2.764	3.169
11	1.363	1.796	2.201	2.718	3.106
12	1.356	1.782	2.179	2.681	3.055
13	1.350	1.771	2.160	2.650	3.012
14	1.345	1.761	2.145	2.624	2.977
15	1.341	1.753	2.131	2.602	2.947
16	1.337	1.746	2.120	2.583	2.921
17	1.333	1.740	2.110	2.567	2.898
18	1.330	1.734	2.101	2.552	2.878
19	1.328	1.729	2.093	2.539	2.861
20	1.325	1.725	2.086	2.528	2.845
21	1.323	1.721	2.080	2.518	2.831
22	1.321	1.717	2.074	2.508	2.819
23	1.319	1.714	2.069	2.500	2.807
24	1.318	1.711	2.064	2.492	2.797
25	1.316	1.708	2.060	2.485	2.787
26	1.315	1.706	2.056	2.479	2.779
27	1.314	1.703	2.052	2.473	2.771
28	1.313	1.701	2.048	2.467	2.763
29	1.311	1.699	2.045	2.462	2.756
30	1.310	1.697	2.042	2.457	2.750
40	1.303	1.684	2.021	2.423	2.704
60	1.296	1.671	2.000	2.390	2.660
120	1.289	1.658	1.980	2.358	2.617
∞	1.282	1.645	1.960	2.326	2.576

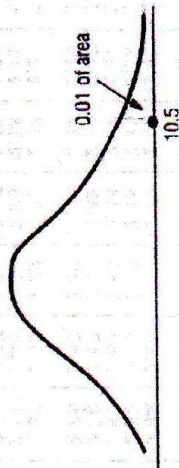
Distribusi F dengan $\alpha = 5\%$



		Degrees of freedom for numerator																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	15	20	24	30	40	60	120	∞
Degrees of freedom for denominator	1	161	200	216	225	230	234	237	239	241	242	244	246	248	249	250	251	252	253	254
	2	18.5	19.0	19.2	19.2	19.3	19.3	19.4	19.4	19.4	19.4	19.4	19.4	19.4	19.4	19.4	19.5	19.5	19.5	19.5
3	10.1	9.55	9.28	9.12	9.01	8.94	8.89	8.85	8.81	8.79	8.79	8.74	8.70	8.66	8.64	8.62	8.59	8.57	8.55	8.53
4	7.71	6.94	6.59	6.39	6.26	6.16	6.09	6.04	6.00	5.98	5.96	5.91	5.86	5.80	5.77	5.72	5.69	5.66	5.63	5.63
5	6.61	5.79	5.41	5.19	5.05	4.95	4.88	4.82	4.77	4.74	4.74	4.68	4.62	4.56	4.53	4.50	4.46	4.43	4.40	4.37
6	5.99	5.14	4.76	4.53	4.39	4.28	4.21	4.15	4.10	4.06	4.06	4.00	3.94	3.87	3.84	3.81	3.77	3.74	3.70	3.67
7	5.59	4.74	4.35	4.12	3.97	3.87	3.79	3.73	3.68	3.64	3.64	3.57	3.51	3.44	3.41	3.38	3.34	3.30	3.27	3.23
8	5.32	4.46	4.07	3.84	3.69	3.58	3.50	3.44	3.39	3.35	3.35	3.28	3.22	3.15	3.12	3.08	3.04	3.01	2.97	2.93
9	5.12	4.26	3.86	3.63	3.48	3.37	3.29	3.23	3.18	3.14	3.14	3.07	3.01	2.94	2.90	2.86	2.83	2.79	2.75	2.71
10	4.96	4.10	3.71	3.48	3.33	3.22	3.14	3.07	3.02	2.98	2.98	2.91	2.85	2.77	2.74	2.70	2.66	2.62	2.58	2.54
11	4.84	3.98	3.59	3.36	3.20	3.09	3.01	2.95	2.90	2.85	2.85	2.79	2.72	2.65	2.61	2.57	2.53	2.49	2.45	2.40
12	4.75	3.89	3.49	3.26	3.11	3.00	2.91	2.85	2.80	2.75	2.75	2.69	2.62	2.54	2.51	2.47	2.43	2.38	2.34	2.30
13	4.67	3.81	3.41	3.18	3.03	2.92	2.83	2.77	2.71	2.67	2.67	2.60	2.53	2.46	2.42	2.38	2.34	2.30	2.25	2.21
14	4.60	3.74	3.34	3.11	2.96	2.85	2.76	2.70	2.65	2.60	2.60	2.53	2.46	2.39	2.35	2.31	2.27	2.22	2.18	2.13
15	4.54	3.68	3.29	3.06	2.90	2.79	2.71	2.64	2.59	2.54	2.54	2.48	2.40	2.33	2.29	2.25	2.20	2.16	2.11	2.07
16	4.49	3.63	3.24	3.01	2.85	2.74	2.66	2.59	2.54	2.49	2.49	2.42	2.35	2.28	2.24	2.19	2.15	2.11	2.06	2.01
17	4.45	3.59	3.20	2.96	2.81	2.70	2.61	2.55	2.49	2.45	2.45	2.38	2.31	2.23	2.19	2.15	2.10	2.06	2.01	1.96
18	4.41	3.55	3.16	2.93	2.77	2.66	2.58	2.51	2.46	2.41	2.41	2.34	2.27	2.19	2.15	2.11	2.06	2.02	1.97	1.92
19	4.38	3.52	3.13	2.90	2.74	2.63	2.54	2.48	2.42	2.38	2.38	2.31	2.23	2.16	2.11	2.07	2.03	1.98	1.93	1.88
20	4.35	3.49	3.10	2.87	2.71	2.60	2.51	2.45	2.39	2.35	2.35	2.28	2.20	2.12	2.08	2.04	1.99	1.95	1.90	1.84
21	4.32	3.47	3.07	2.84	2.68	2.57	2.49	2.42	2.37	2.32	2.32	2.25	2.18	2.10	2.05	2.01	1.96	1.92	1.87	1.81
22	4.30	3.44	3.05	2.82	2.66	2.55	2.46	2.40	2.34	2.30	2.30	2.23	2.15	2.07	2.03	1.98	1.94	1.89	1.84	1.78
23	4.28	3.42	3.03	2.80	2.64	2.53	2.44	2.37	2.32	2.27	2.27	2.20	2.13	2.05	2.01	1.96	1.91	1.86	1.81	1.76
24	4.26	3.40	3.01	2.78	2.62	2.51	2.42	2.36	2.30	2.25	2.25	2.18	2.11	2.03	1.98	1.94	1.89	1.84	1.79	1.73
25	4.24	3.39	2.99	2.76	2.60	2.49	2.40	2.34	2.28	2.24	2.24	2.16	2.09	2.01	1.96	1.92	1.87	1.82	1.77	1.71
30	4.17	3.32	2.92	2.69	2.53	2.42	2.33	2.27	2.21	2.16	2.16	2.09	2.01	1.93	1.89	1.84	1.79	1.74	1.68	1.62
40	4.08	3.23	2.84	2.61	2.45	2.34	2.25	2.18	2.12	2.08	2.08	2.00	1.92	1.84	1.79	1.74	1.69	1.64	1.58	1.51
60	4.00	3.15	2.76	2.53	2.37	2.25	2.17	2.10	2.04	1.99	1.99	1.92	1.84	1.75	1.70	1.65	1.59	1.53	1.47	1.39
120	3.92	3.07	2.68	2.45	2.29	2.18	2.09	2.02	1.96	1.91	1.91	1.83	1.75	1.66	1.61	1.55	1.50	1.43	1.35	1.25
∞	3.84	3.00	2.60	2.37	2.21	2.10	2.01	1.94	1.88	1.83	1.83	1.75	1.67	1.57	1.52	1.46	1.39	1.32	1.22	1.00

Sumber: M. Merrington and C.M. Thompson, *Biometrika* 33 (1943).

Distribusi F dengan $\alpha = 1\%$



		Degrees of freedom for numerator																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	15	20	24	30	40	60	120	∞	
Degrees of freedom for denominator	1	4.052	5.000	5.403	5.625	5.764	5.859	5.928	5.982	6.023	6.056	6.106	6.157	6.209	6.235	6.261	6.287	6.313	6.339	6.366	
	2	98.5	99.0	99.2	99.2	99.3	99.3	99.4	99.4	99.4	99.4	99.4	99.4	99.4	99.4	99.5	99.5	99.5	99.5	99.5	99.5
	3	34.1	30.8	29.5	28.7	28.2	27.9	27.7	27.5	27.3	27.2	27.1	27.1	26.9	26.7	26.6	26.5	26.4	26.3	26.2	26.1
	4	21.2	18.0	16.7	16.0	15.5	15.2	15.0	14.8	14.7	14.5	14.4	14.2	14.2	14.0	13.9	13.8	13.7	13.7	13.5	13.5
	5	16.3	13.3	12.1	11.4	11.0	10.7	10.5	10.3	10.2	10.1	9.89	9.89	9.72	9.55	9.47	9.38	9.29	9.20	9.11	9.02
	6	13.7	10.9	9.78	9.15	8.75	8.47	8.26	8.10	7.98	7.87	7.72	7.72	7.56	7.40	7.31	7.23	7.14	7.06	6.97	6.88
	7	12.2	9.55	8.45	7.85	7.46	7.19	6.99	6.84	6.72	6.62	6.47	6.47	6.31	6.16	6.07	5.99	5.91	5.82	5.74	5.65
	8	11.3	8.65	7.59	7.01	6.63	6.37	6.18	6.03	5.91	5.81	5.67	5.67	5.52	5.36	5.28	5.20	5.12	5.03	4.95	4.86
	9	10.6	8.02	6.99	6.42	6.06	5.80	5.61	5.47	5.35	5.26	5.11	5.11	4.96	4.81	4.73	4.65	4.57	4.48	4.40	4.31
	10	10.0	7.56	6.55	5.99	5.64	5.39	5.20	5.06	4.94	4.85	4.71	4.71	4.56	4.41	4.33	4.25	4.17	4.08	4.00	3.91
	11	9.65	7.21	6.22	5.67	5.32	5.07	4.89	4.74	4.63	4.54	4.40	4.40	4.25	4.10	4.02	3.94	3.86	3.78	3.69	3.60
	12	9.33	6.93	5.95	5.41	5.06	4.82	4.64	4.50	4.39	4.30	4.16	4.16	4.01	3.86	3.78	3.70	3.62	3.54	3.45	3.36
	13	9.07	6.70	5.74	5.21	4.86	4.62	4.44	4.30	4.19	4.10	3.96	3.96	3.82	3.66	3.59	3.51	3.43	3.34	3.25	3.17
	14	8.86	6.51	5.56	5.04	4.70	4.46	4.28	4.14	4.03	3.94	3.80	3.80	3.66	3.51	3.43	3.35	3.27	3.18	3.09	3.00
	15	8.68	6.36	5.42	4.89	4.56	4.32	4.14	4.00	3.89	3.80	3.67	3.67	3.52	3.37	3.29	3.21	3.13	3.05	2.96	2.87
	16	8.53	6.23	5.29	4.77	4.44	4.20	4.03	3.89	3.78	3.69	3.55	3.55	3.41	3.26	3.18	3.10	3.02	2.93	2.84	2.75
	17	8.40	6.11	5.19	4.67	4.34	4.10	3.93	3.79	3.68	3.59	3.46	3.46	3.31	3.16	3.08	3.00	2.92	2.83	2.75	2.65
	18	8.29	6.01	5.09	4.58	4.25	4.01	3.84	3.71	3.60	3.51	3.37	3.37	3.23	3.08	3.00	2.92	2.84	2.75	2.66	2.57
	19	8.19	5.93	5.01	4.50	4.17	3.94	3.77	3.63	3.52	3.43	3.30	3.30	3.15	3.00	2.92	2.84	2.76	2.67	2.58	2.49
	20	8.10	5.85	4.94	4.43	4.10	3.87	3.70	3.56	3.46	3.37	3.23	3.23	3.09	2.94	2.86	2.78	2.69	2.61	2.52	2.42
	21	8.02	5.78	4.87	4.37	4.04	3.81	3.64	3.51	3.40	3.31	3.17	3.17	3.03	2.88	2.80	2.72	2.64	2.55	2.46	2.36
	22	7.95	5.72	4.82	4.31	3.99	3.76	3.59	3.45	3.35	3.26	3.12	3.12	2.98	2.83	2.75	2.67	2.58	2.50	2.40	2.31
	23	7.88	5.66	4.76	4.26	3.94	3.71	3.54	3.41	3.30	3.21	3.07	3.07	2.93	2.78	2.70	2.62	2.54	2.45	2.35	2.26
	24	7.82	5.61	4.72	4.22	3.90	3.67	3.50	3.36	3.26	3.17	3.03	3.03	2.89	2.74	2.66	2.58	2.49	2.40	2.31	2.21
	25	7.77	5.57	4.68	4.18	3.86	3.63	3.46	3.32	3.22	3.13	2.99	2.99	2.85	2.70	2.62	2.53	2.45	2.36	2.27	2.17
30	7.56	5.39	4.51	4.02	3.70	3.47	3.30	3.17	3.07	2.98	2.84	2.84	2.70	2.55	2.47	2.39	2.30	2.21	2.11	2.01	
40	7.31	5.18	4.31	3.83	3.51	3.29	3.12	2.99	2.89	2.80	2.66	2.66	2.52	2.37	2.29	2.20	2.11	2.02	1.92	1.80	
60	7.08	4.98	4.13	3.65	3.34	3.12	2.95	2.82	2.72	2.63	2.50	2.50	2.35	2.20	2.12	2.03	1.94	1.84	1.73	1.60	
120	6.85	4.79	3.95	3.48	3.17	2.96	2.79	2.66	2.56	2.47	2.34	2.34	2.19	2.03	1.95	1.86	1.76	1.66	1.53	1.38	
∞	6.63	4.61	3.78	3.32	3.02	2.80	2.64	2.51	2.41	2.32	2.18	2.18	2.04	1.88	1.79	1.70	1.59	1.47	1.32	1.00	

Daftar Tabel Lampiran 4

NILAI KRITIS L UNTUK UJI LILLIEFORS

Ukuran Sampel	Taraf Nyata (α)				
	0,01	0,05	0,10	0,15	0,20
n = 4	0,417	0,381	0,352	0,319	0,300
5	0,405	0,337	0,315	0,299	0,285
6	0,364	0,319	0,294	0,277	0,265
7	0,348	0,300	0,276	0,258	0,247
8	0,331	0,285	0,261	0,244	0,233
9	0,311	0,271	0,249	0,233	0,223
10	0,294	0,258	0,239	0,224	0,215
11	0,284	0,249	0,230	0,217	0,206
12	0,275	0,242	0,223	0,212	0,199
13	0,268	0,234	0,214	0,202	0,190
14	0,261	0,227	0,207	0,194	0,183
15	0,257	0,220	0,201	0,187	0,177
16	0,250	0,213	0,195	0,182	0,173
17	0,245	0,206	0,189	0,177	0,169
18	0,239	0,200	0,184	0,173	0,166
19	0,235	0,195	0,179	0,169	0,163
20	0,231	0,190	0,174	0,166	0,160
25	0,200	0,173	0,158	0,147	0,142
30	0,187	0,161	0,144	0,136	0,131
n > 30	<u>1,031</u>	<u>0,886</u>	<u>0,805</u>	<u>0,768</u>	<u>0,736</u>
	\sqrt{n}	\sqrt{n}	\sqrt{n}	\sqrt{n}	\sqrt{n}

Sumber: Conover, W.J., *Practical Nonparametric Statistics*, John Wiley & Sons, Inc., 1973.

SK Dosen Pembimbing



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113
 Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 880192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 NOMOR : 247 / SK.01/E-DK / IV / 2022

TENTANG
 PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
 DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

- Menimbang : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.
 2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan
- Mengingat : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
 2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
 3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
 4. Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani
- Memperhatikan : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

MEMUTUSKAN

- Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Domi Bustomi, M. Pd**
- Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi
 Nama : **Meri Eriana**
 NPM : 41182191180047
Pengaruh Latihan Drop Push Up Untuk Power Otot Lengan Terhadap Peningkatan Keterampilan Smas Bola Voli Pada Atlet Mentari Kabupaten Bekasi
- Kedua : Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Ganjil T.A. 2022/2023**
- Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

DITETAPKAN DI : Bekasi
 TANGGAL : Senin, 25 April 2022


Yudi Budiantu, M.Pd
 Dekan

- Tembusan : Yth.
 1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
 2. Dosen Pembimbing
 3. Arsip

Surat Izin Penelitian



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

Nomor : 248 / SE / FKIP / UNISMA / VII / 2022
 Lampiran : 1 (satu) Berkas
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.

Pelatih Voli Mentari Kabupaten Bekasi

di
 Tempat

Assalamu'alaikum, Wr. Wb.

Dengan ini kami beritahukan dengan hormat, bahwa :

Nama Mahasiswa : Meri Eriana
 NPM : 41182191180047
 Program Studi : PENJAS
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Waktu Penelitian Hingg : **28 Februari 2023**

Bermaksud akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :
Pengaruh Latihan Drop Push Up Untuk Power Otot Lengan Terhadap Peningkatan Keterampilan Smas Bola Voli Pada Atlit Mentari Kabupaten Bekasi

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar yang bersangkutan dapat kirannya diberikan izin penelitian, sehingga data yang diperlukan dapat terkumpul dengan baik.

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum, Wr. Wb.

Bekasi, 05 Juli 2022


Yudi Budianti, M.Pd
 Dekan

Surat Balasan Penelitian

SURAT KETERANGAN

No.

Yang bertanda tangan di bawah ini Pelatih Kepala Klub Bola Voli Mentari menerangkan bahwa :

Nama : MERIERIANA
NPM : 41182191180047
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menerangkan bahwa yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di Klub Bola Voli Mentari dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan *Drop Push Up* Untuk *Power* Otot Lengan Terhadap Peningkatan Keterampilan *Smash* Bolavoli Pada Atlet Mentari Kabupaten Bekasi" pada tanggal 7 Juli s.d. 20 Agustus 2022.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bekasi, 20 Agustus 2022

Pelatih Kepala


[Handwritten Signature]
(..... Prawoto)

Kartu Frekuensi Bimbingan

Nama Mahasiswa	: Mei Eriana
NPM	: 41182191180047
Jurusan	: PJKR
Pembimbing	: Dami Burtomi, M.Pd.
Judul	: "Pengaruh Latihan Drop Push Up untuk Power Otot Lengan Terhadap Peningkatan Keterampilan Smash Bola Voli Pada Atlet Mentari"

Frekuensi Bimbingan

NO	TGL	KOMENTAR	PARAF	NO	TGL	KOMENTAR	PARAF
1	2/08/2022	Bimbingan Bab 1-3		6	30/08/2022	Bimbingan Revisi bab IV	
2	9/08/2022	Revisi bab 1-3		7	05/09/2022	Bimbingan bab V	
3	16/08/2022	Bimbingan tentang Program latihan		8	09/09/2022	Bimbingan bab V (revisi)	
4	15/08/2022	Bimbingan Pembahasan treatment yang sudah dilakukan saat pengambilan data		9	14/09/2022	Pengerjaan Skripsi secara keseluruhan	
5	25/08/2022	Bimbingan bab IV		10	29/09/2022	Acc sedang	

Foto-Foto Penelitian



Pengarahan oleh peneliti tentang pelaksanaan penelitian

Foto-Foto Penelitian



Pelaksanaan pemanasan sebelum mulai kegiatan latihan

Foto-Foto Penelitian



Tes Kemampuan *Smash* Bola Voli

Foto-Foto Penelitian

Latihan Drop Push Up

Foto-Foto Penelitian



Latihan Drop Push Up

Foto-Foto Penelitian

Latihan Drop Push Up

RIWAYAT HIDUP



Meri Eriana, lahir di Bekasi 23 Mei 1998 tinggal di kp. lubang buaya RT/RW 002/03 Des.lubang buaya kec.setu kab.bekasi .anak ke dua dari, pasangan bapak Endin Agus Yani S.pd dan ibu Endeh , ini memulai studi pendidikan dasarnya SD N Lubang Buaya 02 yang lulus tahun 2010, kemudian di lanjutkan studi menengahnya di SMPN 4 Setu lulus tahun 2013 dan melanjutkan masa menengah akhirnya di SMAN 1 setu tahun 2016. Saat ini penulis sedang menyelesaikan masa studi sarjana pendidikannya di FKIP Unisma Bekasi jurusan penjas kesrek.