

DAFTAR PUSTAKA

- Aprianto, A. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Smash Bolavoli Pada Klub Bolavoli Putera Junior Dishub Pekanbaru Riau. In *FKIP Universitas Islam Riau*. Universitas Islam 45 Bekasi.
- Arikunto, S. (2016). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2019). *Manajemen Penelitian Edisi Revisi*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Irwanto, E. (2021). Buku Ajar Bola Voli; Sejarah, Teknik Dasar, Strategi, Peraturan Dan Perwasitan. *K-Media*, 1–117.
- Kurniawan, F., & Mylsidayu, A. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung: Alfabeta.
- Mulyadi, D. Y. N., & Pratiwi, E. (2020). *Pembelajaran Bola Voli Untuk Umum dan Mahasiswa*. Palembang: Bening Media Publishing.
- Nasuka, N. (2019). *Pemain Bola Voli Prestasi* (Z. Zuliyanti (ed.)). LPPM Universitas Negeri Semarang.
- Nurhasan, & Cholil, H. (2017). Tes dan Pengukuran Keolahragaan. In *Jurusan Kepelatihan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: FPOK UPI.
- Pamungkas, F., & Zulraflia, Z. (2024). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Smash Pada Permainan Bola Voli Putra Ekstrakurikuler Di SMA Negeri 1 *Innovative: Journal Of Social Science ...*, 4(3), 6063–6072. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/11083>
- Penyusun, T. (2017). Kamus Bahasa Indonesia. In *Pusat Bahasa*. Jakarta: Pusat Bahasa.
- Prabowo, A. D. (2015). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, kekuatan Otot Lengan, dan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Hasil Smash Normal (Survei pada Atlet Klub Bolavoli Putra Mustika Blora tahun 2015). In *Skripsi, Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri*

Semarang. <http://lib.unnes.ac.id/20722/>

- Prasetyadi, 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.
- Pratiwi, E. (2021). *Buku Ajar Teori dan Praktik Bola Voli 1*. Palembang: Bening Media Publishing. www.bening-mediapublishing.com
- Putro, D. E., & Ismoko, A. P. (2017). *Teknik Dasar Bolavoli “Sebuah Model Pembelajaran”* (Cetakan Pe). Pacitan: LPPM Press SKTIP PGRI Pacitan. <http://lppm.stkippacitan.ac.id/>
- Samsudin. (2019). Pembelajaran bolavoli. In *Model Pembelajaran Bola Voli*. Jakarta: Prodi Penjas FIK UNJ. <https://fdokumen.com/document/buku-ajar-sipegunjac-buku-ajar-model-pembelajaran-bolavoli-oleh-dr-samsudin.html>
- Sepdianus, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Sobarna, A. (2015). *Metodologi Penelitian Kajian Dalam Olahraga*. Banten: Desanta Muliavisitama.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D* (Cetakan ke). Bandung: Alfabeta.
- Sujarwo. (2020). *Efektif Drills Dalam Bola Voli*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sukadiyanto. (2017). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukadiyanto. (2018). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Umi Chulsum, W. N. (2016). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Pusat Bahasa Kementerian Pendidikan Nasional.
- Wahyuni, T. E. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Smash Pada Permainan Bola Voli Putra Ekstrakurikuler di SMA Negeri 3 Tapung-Kampar. In *FKIP Universitas Islam Riau*. Universitas Islam Riau.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Widowati, H., & Rinata, E. (2020). *Buku Ajar Anatomi*. Sidoarjo: Umsida Press.

Winarno, M., Tomi, A., Sugiono, I., & Shandy, D. (2013). *Teknik Dasar Bermain Bolavoli*. FIK Universitas Negeri Malang.

Lampiran 1**Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai
dan Kemampuan Smash Bolavoli**

No	Nama	Daya Ledak	Smash
1	Abraham Mikhael	30	25
2	Adha Pangestu	27	24
3	Adika Fadillah	28	29
4	Albani Dhawala Wibowo	26	23
5	Aldiyansyah	25	30
6	Alyaa Haniifah	24	27
7	Aslam Abiyaz Zidan	28	26
8	Aswan Galang	27	24
9	Azzam Wahyu Utomo	26	23
10	Bagas Juniya Rohim Haryono	25	23
11	Haikal Habibi Farhan Asa	22	22
12	Irfan Aly Ilmi	27	24
13	Irsyad Nazhirul Asrofi	24	25
14	Isnan Ali	25	27
15	Mochamad Syafiq	26	25
16	Muhamad Abay	27	26
17	Muhamad Al Azam	28	28
18	Muhamad Alif Firdaus	23	24
19	Muhamad Badroi Musholi	25	23
20	Pandu Dwi Wicaksana	28	25

Lampiran 2

Nilai Hitung Rata-rata, Simpangan Baku dan Variansi Daya Ledak Otot Tungkai

No	Nama Siswa	Skor (X)	$X - \bar{X}$	$(X - \bar{X})^2$
1	Abraham Mikhael	22	-4.05	16.40
2	Adha Pangestu	23	-3.05	9.30
3	Adika Fadillah	24	-2.05	4.20
4	Albani Dhawala Wibowo	24	-2.05	4.20
5	Aldiyansyah	25	-1.05	1.10
6	Alyaa Haniifah	25	-1.05	1.10
7	Aslam Abiyaz Zidan	25	-1.05	1.10
8	Aswan Galang	25	-1.05	1.10
9	Azzam Wahyu Utomo	26	-0.05	0.00
10	Bagas Juniya Rohim Haryono	26	-0.05	0.00
11	Haikal Habibi Farhan Asa	26	-0.05	0.00
12	Irfan Aly Ilmi	27	0.95	0.90
13	Irsyad Nazhirul Asrofi	27	0.95	0.90
14	Isnani Ali	27	0.95	0.90
15	Mochamad Syafiq	27	0.95	0.90
16	Muhamad Abay	28	1.95	3.80
17	Muhamad Al Azam	28	1.95	3.80
18	Muhamad Alif Firdaus	28	1.95	3.80
19	Muhamad Badroi Musholi	28	1.95	3.80
20	Pandu Dwi Wicaksana	30	3.95	15.60
Σ		521		72.95
\bar{X}		26.05		
S		1.96		

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n} = \frac{521}{20} = 26.05$$

$$S = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n - 1}} = \sqrt{\frac{72.95}{20 - 1}} = 1.96$$

Lampiran 3**Nilai Hitung Rata-rata, Simpangan Baku dan Variansi Kemampuan Smash Bolavoli**

No	Nama Siswa	Skor (X)	$X - \bar{X}$	$(X - \bar{X})^2$
1	Abraham Mikhael	22	-3.15	9.92
2	Adha Pangestu	23	-2.15	4.62
3	Adika Fadillah	23	-2.15	4.62
4	Albani Dhawala Wibowo	23	-2.15	4.62
5	Aldiyansyah	23	-2.15	4.62
6	Alyaa Haniifah	24	-1.15	1.32
7	Aslam Abiyaz Zidan	24	-1.15	1.32
8	Aswan Galang	24	-1.15	1.32
9	Azzam Wahyu Utomo	24	-1.15	1.32
10	Bagas Juniya Rohim Haryono	25	-0.15	0.02
11	Haikal Habibi Farhan Asa	25	-0.15	0.02
12	Irfan Aly Ilmi	25	-0.15	0.02
13	Irsyad Nazhirul Asrofi	25	-0.15	0.02
14	Isnan Ali	26	0.85	0.72
15	Mochamad Syafiq	26	0.85	0.72
16	Muhamad Abay	27	1.85	3.42
17	Muhamad Al Azam	27	1.85	3.42
18	Muhamad Alif Firdaus	28	2.85	8.12
19	Muhamad Badroi Musholi	29	3.85	14.82
20	Pandu Dwi Wicaksana	30	4.85	23.52
Σ		503		88.55
\bar{X}		25.15		
S		2.16		

$$\bar{X} = \frac{\Sigma X}{n} = \frac{503}{20} = 25.15$$

$$S = \sqrt{\frac{\Sigma(X - \bar{X})^2}{n - 1}} = \sqrt{\frac{88.55}{20 - 1}} = 2.16$$

Lampiran 4

Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai

No	X	Zi	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi)-S(Zi)
1	22	-2.067	0.0192	0.050	-0.031
2	23	-1.557	0.0606	0.100	-0.039
3	24	-1.046	0.1492	0.150	-0.001
4	24	-1.046	0.1492	0.200	-0.051
5	25	-0.536	0.299	0.250	0.049
6	25	-0.536	0.299	0.300	-0.001
7	25	-0.536	0.299	0.350	-0.051
8	25	-0.536	0.299	0.400	-0.101
9	26	-0.026	0.492	0.450	0.042
10	26	-0.026	0.492	0.500	-0.008
11	26	-0.026	0.492	0.550	-0.058
12	27	0.485	0.6844	0.600	0.084
13	27	0.485	0.6844	0.650	0.034
14	27	0.485	0.6844	0.700	-0.016
15	27	0.485	0.6844	0.750	-0.066
16	28	0.995	0.8389	0.800	0.039
17	28	0.995	0.8389	0.850	-0.011
18	28	0.995	0.8389	0.900	-0.061
19	28	0.995	0.8389	0.950	-0.111
20	30	2.016	0.9778	1.000	-0.022

$L_{ohit} = 0,111$

$L_{otab} = 0,190$ pada $\alpha = 0,05$ dan $n = 20$

Maka $L_{ohit} < L_{otab}$

Kesimpulan data terdistribusi normal

Lampiran 5

Uji Normalitas Kemampuan Smash Bolavoli

No	X	Zi	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi)-S(Zi)
1	22	-1.459	0.0735	0.050	0.024
2	23	-0.996	0.1611	0.100	0.061
3	23	-0.996	0.1611	0.150	0.011
4	23	-0.996	0.1611	0.200	-0.039
5	23	-0.996	0.1611	0.250	-0.089
6	24	-0.533	0.299	0.300	-0.001
7	24	-0.533	0.299	0.350	-0.051
8	24	-0.533	0.299	0.400	-0.101
9	24	-0.533	0.299	0.450	-0.151
10	25	-0.069	0.4761	0.500	-0.024
11	25	-0.069	0.4761	0.550	-0.074
12	25	-0.069	0.4761	0.600	-0.124
13	25	-0.069	0.4761	0.650	-0.174
14	26	0.394	0.6517	0.700	-0.048
15	26	0.394	0.6517	0.750	-0.098
16	27	0.857	0.8023	0.800	0.002
17	27	0.857	0.8023	0.850	-0.048
18	28	1.320	0.9066	0.900	0.007
19	29	1.783	0.9625	0.950	0.013
20	30	2.247	0.9875	1.000	-0.013

$L_{ohit} = 0,174$

$L_{otab} = 0,190$ pada $\alpha = 0,05$ dan $n = 20$

Maka $L_{ohit} < L_{otab}$

Kesimpulan data terdistribusi normal

Lampiran 6

Koefisien Korelasi
Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Smash Bolavoli

No	X	Y	X ¹	Y ¹	(X ¹) ²	(Y ¹) ²	X ¹ Y ¹
1	25	28	3.950	4.850	15.603	23.523	19.158
2	22	22	0.950	-1.150	0.902	1.323	-1.093
3	23	27	1.950	3.850	3.803	14.823	7.508
4	21	21	-0.050	-2.150	0.003	4.622	0.108
5	20	23	-1.050	-0.150	1.103	0.022	0.157
6	19	22	-2.050	-1.150	4.203	1.323	2.358
7	23	24	1.950	0.850	3.803	0.723	1.658
8	22	25	0.950	1.850	0.902	3.423	1.758
9	21	21	-0.050	-2.150	0.003	4.622	0.108
10	20	21	-1.050	-2.150	1.103	4.622	2.258
11	17	20	-4.050	-3.150	16.403	9.922	12.758
12	22	22	0.950	-1.150	0.902	1.323	-1.093
13	19	23	-2.050	-0.150	4.203	0.022	0.307
14	20	25	-1.050	1.850	1.103	3.423	-1.943
15	21	23	-0.050	-0.150	0.003	0.022	0.008
16	22	24	0.950	0.850	0.902	0.723	0.808
17	23	26	1.950	2.850	3.803	8.123	5.558
18	18	22	-3.050	-1.150	9.303	1.323	3.508
19	20	21	-1.050	-2.150	1.103	4.622	2.258
20	23	23	1.950	-0.150	3.803	0.022	-0.292
	21.05	23.15			72.95	88.55	55.85

$$r_{xy} = \frac{\sum X^1 Y^1}{\sqrt{(\sum X_1^2)(\sum Y_1^2)}}$$

$$r_{xy} = \frac{55.85}{\sqrt{(72.95)(88.55)}}$$

$$r_{xy} = \frac{55.85}{80.37}$$

$$r_{xy} = 0.69$$

Lampiran 7

**Uji Signifikansi Koefisien Korelasi
 Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Smash Bolavoli**

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

$$t = \frac{0.69\sqrt{20-2}}{\sqrt{1-(0.69)^2}}$$

$$t = \frac{(0.69)(4.24)}{\sqrt{0.5239}}$$

$$t = \frac{2.9256}{0.7238}$$

$$t = 4.04$$

$$t_{hit} = 4.04$$

Pada $\alpha = 0,05$ dk = $n - 2 = 18$

Diperoleh $t_{tab} = 1,734$

$t_{hit} > t_{tab}$ hipotesis diterima

Kesimpulan :

Terdapat kontribusi yang positif dan signifikan dari daya ledak otot tungkai terhadap hasil smash bolavoli pada anggota club bolavoli Umtrib

Foto-Foto Penelitian



Tes Vertical Jump Untuk Mengukur Daya ledak otot tungkai

Foto-Foto Penelitian

Tes Vertical Jump Untuk Mengukur Daya ledak otot tungkai

Foto-Foto Penelitian

Tes *Smash* Bolavoli

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) 8801192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

NOMOR : 199 / SK.01/ E-DK / VII / 2024

TENTANG

PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI

DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

- Memimbang : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan SI untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.
 2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.
- 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 : **Dr. Dindin Abidin, M.Si**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :

Nama : **Muhammad Ilham Dwi Riantama**

NPM : 41182191170182

Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Smash Pada Anggota Club Bola Voli Umtrib

Kedua : Surat Keputusan Berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Ganjil T.A. 2024/2025**

Perpanjangan 1 Sampai : Akhir Semester **Ganjil T.A. 2023/2024**

Perpanjangan 2 Sampai : Akhir Semester **Ganjil T.A. 2024/2025**

Perpanjangan 3 Sampai : Akhir Semester **T.A.**

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

DITETAPKAN DI : Bekasi

TANGGAL : Wednesday, July 10, 2024


Yudi Budianti, M.Pd
 Dekan

Terbaca : Yib

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi

2. Dosen Pembimbing

3. Ansp

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 : 199,A / UNISMA.FKIP/EVII/ 2024
 Lampiran : 1 (satu) Berkas
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.

di
 Tempat

Assalamu'alaikum, Wr. Wb.

Dengan ini kami beritahukan dengan hormat, bahwa :

Nama Mahasiswa : Muhammad Ilham Dwi Riantama
 NPM : 41182191170182
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Waktu Penelitian Hingga : **28 Februari 2025**

Bermaksud akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :
Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Smash Pada Anggota Club Bola Voli Umtrib

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar yang bersangkutan dapat kiranya 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, 10 Juli 2024


 Endang M. Pd

Dekan

Surat Balasan Penelitian



UMIKA TRIBUANA VOLLEYBALL CLUB

Sekretariat : Jl. Radio Juyo Martono No. 8-9, Kel. Margahayu, Kec. Bekasi Timur, Kota Bekasi 17113
Telp. (021) 8806248, 8818904 Fax. (021) 8818904

SURAT KETERANGAN

Nomor: 029/SK/Umtrib-VC/VII/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini Pelatih Kepala Umika Tribuana Volleyball Club, menerangkan bahwa:

Nama : MUHAMMAD ILHAM DWI RIANTAMA
NPM : 41182191170182
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Islam 45 Bekasi

Yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul "**Kontribusi Daya ledak otot tungkai Terhadap Hasil Smash Pada Anggota Club Bolavoli Umtrib**", yang dilaksanakan pada tanggal 11-15 Juli 2024.

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya agar dapat dipergunakan oleh pihak-pihak yang berkepentingan.

Bekasi, 17 Juli 2024

Umika Tribuana Volleyball Club
Pelatih Kepala

Nen Heri, S.Pd.

Frekuensi Bimbingan



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Muhammad Iham Dwi Riantama
 NPM : 41182191170192
 Program Studi : Penjaskepres
 Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap
hasil Smash Pada Anggota Cwb Bola Voli UMITrib
 Pembimbing : Dr. Dindin Abidin M. Si

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	5/6/24	Diskusi sistematika skripsi dan instrumen penelitian	<i>[Signature]</i>
2	10/6/24	ace instrumen apuler BAB I	<i>[Signature]</i>
3	20/6/24	Perbaiki penulisan BAB I revisi operasional, apuler BAB II	<i>[Signature]</i>
4	23/6/24	ace BAB I Perbaiki BAB II - tabel gambar, apuler BAB III	<i>[Signature]</i>
5	25/6/24	Perbaiki penulisan BAB III gambar instrumen diperbaiki	<i>[Signature]</i>
6	2/7/24	ace BAB III tes Uholca fixasi instrumen	<i>[Signature]</i>
7	5/7/24	Perbaiki perhitungannya BAB IV	<i>[Signature]</i>
8	7/7/24	Perbaiki masalah penulisan BAB IV apuler BAB V	<i>[Signature]</i>

Riwayat Hidup



Muhammad Ilham Dwi Riantama, lahir di Bekasi, 12 Agustus 1999. Putra dari Bapak Jajat Sudrajat dan Ibu Aning Rohayani S.Pd Penulis merupakan anak kedua dari tiga bersaudara. Penulis memulai pendidikan formal di SDN PEKAYON JAYA VIII pada tahun 2005 dan tamat tahun 2011, pada tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan di SMPN 12 Kota Bekasi dan tamat pada tahun 2014. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMK WIDYA NUSANTARA dan tamat pada tahun 2017. Ditahun 2017 sampai 2024 penulis terdaftar sebagai Mahasiswa di Universitas Islam “45” Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Akhir kata penulis mengucapkan rasa syukur yang sebesar-besarnya kepada Allah SWT atas terselesainya skripsi ini. Terimakasih kepada orang tua yang selalu memberikan support dan do'a sehingga bisa menyelesaikan proses tugas akhir skripsi ini.