

KONTRIBUSI *POWER* OTOT LENGAN DAN *POWER* OTOT TUNGKAI
TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH* PADA PEMAIN KLUB
BOLA VOLI SPARTA AMOR BABELAN
KABUPATEN BEKASI

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Srata Satu Pendidikan Program Studi Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh

CITRA AMALIA
41182191130222

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI

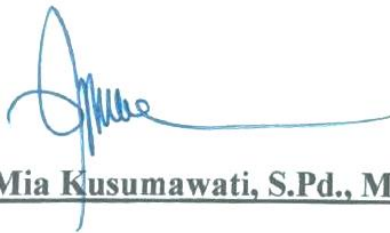
2020

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul: "Kontribusi *power* lengan dan *power* tungkai terhadap kemampuan *smash* pada pemain klub bola voli Sparta Amor Babelan Kabupaten Bekasi"

Telah disetujui untuk disidangkan dihadapan Tim Penguji Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam "45" Bekasi

Pembimbing



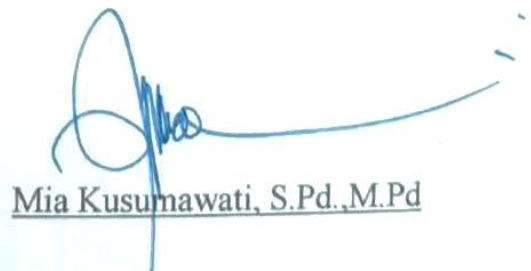
Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd

Mengetahui
Dekan FKIP UNISMA Bekasi



Dr. H. Mener Muhammad, M.Pd

Disahkan oleh
Ketua Jurusan Pendidikan
Jasmani kesehatan dan Rekreasi



Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul: “Kontribusi *power* lengan dan *power* tungkai terhadap kemampuan *smash* pada pemain klub bola voli Sparta Amor Babelan Kabupaten Bekasi”
Telah diterima dan disahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas “45” Bekasi

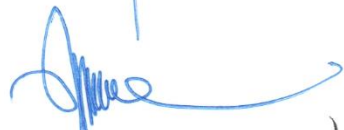
Hari : Jum'at
Tanggal : 18 Desember 2020

Panitia Ujian Sidang Skripsi UNISMA Bekasi

Ketua : Dr. H. Memet Muhamad, M.Pd


()

Sekretaris : Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd


()

Dosen Penguji

1. Dr. H. Memet Muhamad, M.Pd


()

2. Dr. Apta Mylsidayu, M.Or., AIFO


()

3. Elly Diana Mamesah, M.Pd


()

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

N a m a : Citra Amalia

NPM : 41182191130222

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Kontribusi *power* lengan dan *power* tungkai terhadap kemampuan *smash* pada pemain klub bola voli Sparta Amor Babelan Kabupaten Bekasi” dan beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko, sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 18 Desember 2020
Yang membuat pernyataan,



Citra Amalia

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

***Pendidikan merupakan senjata paling ampuh yang
bisa kamu gunakan untuk merubah
dunia" (Nelson Mandela)***

Persembahan

*Skripsi ini
Saya persembahkan pada
kedua Orang tua tercinta, Suamiku tersayang,
serta Teman-temanku seperjuangan.*

ABSTRAK

Citra Amalia, NPM: 41182191130222, Kontribusi *power* lengan dan *power* tungkai terhadap kemampuan *smash* pada pemain klub bola voli Sparta Amor Babelan Kabupaten Bekasi. Skripsi. Jurusan Penjaskesrek. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam “45” Bekasi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: 1) apakah terdapat kontribusi kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *smash* permainan bola voli pada pemain klub bola voli Sparta Amor Babelan Kabupaten Bekasi; 2) apakah terdapat kontribusi *power* lengan terhadap kemampuan *smash* permainan bola voli pada pemain klub bola voli Sparta Amor Babelan Kabupaten Bekasi, dan 3) apakah terdapat kontribusi *power* tungkai terhadap kemampuan *smash* permainan bola voli pada pemain klub bola voli Sparta Amor Babelan Kabupaten Bekasi. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode deskriptif korelasional, dengan populasi adalah pemain bola voli klub bola voli Amor Babelan Kabupaten Bekasi yang berjumlah 14 orang. Dengan menggunakan teknik sampling jenuh, dimana semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.

Berdasarkan analisis data, *power* otot lengan secara parsial memberikan kontribusi terhadap peningkatan kemampuan *smash* permainan bola voli pada pemain klub bola voli Sparta Amor Babelan Kabupaten Bekasi, dengan nilai *coefficients correlation* sebesar 0,755, signifikan pada *alpha* 5%, besarnya kontribusi *power* otot lengan terhadap peningkatan kemampuan *smash* permainan bola voli pada pemain klub bola voli Sparta Amor Babelan Kabupaten Bekasi sebesar 57.1%. *Power* otot tungkai juga memberikan hal sama dengan *power* otot lengan dimana secara parsial *power* otot tungkai memberikan kontribusi terhadap peningkatan dengan kemampuan *smash* permainan bola voli pada pemain klub bola voli Sparta Amor Babelan Kabupaten Bekasi, dengan nilai *coefficients correlation* sebesar 0,732, signifikan pada *alpha* 5%, besarnya kontribusi *power* otot tungkai terhadap peningkatan kemampuan *smash* permainan bola voli pada pemain klub bola voli Sparta Amor Babelan Kabupaten Bekasi sebesar 53,6%. Secara bersama-sama *power* otot lengan dan *power* otot tungkai memberikan kontribusi yang signifikan dengan peningkatan kemampuan *smash* permainan bola voli pada pemain klub bola voli Sparta Amor Babelan Kabupaten Bekasi dengan nilai *coefficients correlation* sebesar 0,833 signifikan pada $\alpha = 5\%$, sedangkan besarnya kontribusi 78%. Artinya peningkatan kemampuan *smash* permainan bola voli pada pemain klub bola voli Sparta Amor Babelan Kabupaten Bekasi 78% dipengaruhi oleh *power* otot lengan dan *power* otot tungkai secara bersama-sama.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Puji Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan segala rahmatnya, sehingga penulisan skripsi ini telah dapat diselesaikan dengan baik. Penyusunan skripsi ini disajikan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi sarjana satu pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

Dalam penyusunan skripsi ini banyak diperoleh bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung yang berupa tenaga dan pikiran, sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu perkenankanlah saya untuk mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya dan penghargaan yang setinggi-tinggi kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. H. Memet Muhamad, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Mia Kusumawati, S.Pd.,M.Pd, sebagai Ketua Jurusan Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi, sekaligus bertindak selaku pembimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak dan Ibu dosen jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNISMA Bekasi
4. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan pendidikan olahraga kesehatan dan rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi.

5. Pengurus dan tenaga pengajar (pelatih) klub bola voli Sparta Amor Babelan Kabupaten Bekasi, yang telah membantu penyelesaian penelitian ini.
6. Kedua Orang tua dan Suamiku yang selalu mendo'akan penulis agar berhasil dalam mencapai cita-cita.

Tidak ada sesuatu yang penulis perbuat untuk dapat membalas budi baiknya, kecuali hanya mendo'akan semoga amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapat imbalan dari Yang Maha Kuasa, Aamiin.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAKSI	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaar Penelitian.....	7
E. Defenisi Operasional.....	7
 BAB II. KAJIAN TEORITIS.....	 9
A. Hakikat Permainan Bola voli.....	9
1. Sejarah Permainan Bola voli.....	9
2. Pengertian Permainan Bola voli.....	11
3. Teknik dasar permainan bola voli.....	13
B. Hakekat <i>Smash</i> Permainan Bola voli.....	20
1. Pengertian <i>Smahs</i>	20
2. Kemampuan <i>Smash</i>	24

C. Hakikat Kemampuan Fisik	27
1. Pengertian Kemampuan Fisik	27
2. Manfaat Kondisi Fisik	30
3. Komponen Kondisi Fisik	30
D. Hakikat Power (Daya Ledak)	31
1. Pengertian <i>Power</i>	31
2. <i>Power</i> Otot Lengan	33
3. <i>Power</i> Otot Tungkai	36
E. Dasar Pemikiran dan Hipotesis	40
1. Dasar Pemikiran	40
2. Hipotesis	41
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	42
A. Metode Penelitian	42
B. Populasi dan Sampel	42
C. Waktu dan Tempat Penelitian	43
D. Desain dan Instrumen Penelitian	43
E. Prosedur Pengolahan Data	48
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	52
A. Deskripsi Data	52
B. Uji Normalitas	52
C. Pengujian Hipotesis	53
D. Diskusi dan Penemuan	56
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	59
A. Simpulan	59
B. Saran	60

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Servis Bawah.....	15
Gambar 2.2 Servis Atas	16
Gambar 2.3 <i>Passing</i> Bawah.....	17
Gambar 2.4 <i>Passing</i> Atas.....	17
Gambar 2.5 <i>Spike</i>	18
Gambar 2.6 <i>Block</i>	19
Gambar 2.7 Tahap Awalan Dalam <i>Smash</i>	22
Gambar 2.8 Tahap Meloncat Dalam <i>Smash</i>	23
Gambar 2.9 Tahap Memukul Bola Dalam <i>Smash</i>	24
Gambar 2.10 Tahap Mendarat Dalam <i>Smash</i>	24
Gambar 2.11 Struktur Otot Lengan	34
Gambar 2.12 Struktur Tungkai	39
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	44
Gambar 3.2 <i>Overhand Medicine Ball Throw</i>	45
Gambar 3.3 Vertical Jump	46
Gambar 3.4 Peta Sasaran <i>Smash</i> Bola voli	47

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Deskripsi Data	52
Tabel 4.2 Uji Normalitas Lilliefors dari Tiap-Tiap Tes	53
Tabel 4.3 Koefisien Korelasi <i>power</i> otot lengan dan <i>power</i> otot tungkai Terhadap kemampuan smash permainan bola voli	53
Tabel 4.4 Nilai Koefisien Determinasi <i>power</i> otot lengan dan <i>power</i> otot tungkai Dengan Kemampuan smash permainan bola voli	56

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1	Data Mentah Hasil Penelitian 64
Lampiran 2	Proses Pencarian Rata-rata, St. Deviasi dan Varian 65
Lampiran 3	Uji Normalitas Data 68
Lampiran 4	Uji Homogenitas 71
Lampiran 5	Proses Pencarian Korelasi <i>Power</i> Otot Lengan (X_1) dengan Smash Bola voli (Y) 72
Lampiran 6	Proses Pencarian Korelasi <i>Power</i> Otot Tungkai (X_2) dengan Smash Bola voli (Y) 74
Lampiran 7	Proses Pencarian Korelasi <i>Power</i> Otot Lengan (X_1) dengan <i>Power</i> Otot Tungkai (X_2) 76
Lampiran 8	Uji Korelasi X_1 X_2 dan X_3 dengan Y 78
Lampiran 9	Tabel-tabel 80
Lampiran 10	Dokumen Penelitian..... 85