

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN UNTUK MENINGKATKAN
DAYA LEDAK OTOT (POWER) TERHADAP HASIL SMASH BOLA
VOLI**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh
Gelar Strata Satu Pendidikan Program Studi Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**



Oleh:

Kuntawa Aji

41182191170012

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI**

2022

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini yang berjudul “Pengembangan Model Latihan Untuk Meningkatkan Daya Ledak Otot (Power) Terhadap Hasil Smash Bola Voli”, telah diterima dan disahkan oleh dewan penguji skripsi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi

Oleh:

Kuntawa Aji

41182191170012

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Achmad Rifai M.Pd

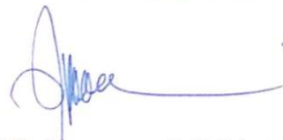
Mengetahui:

Dekan FKIP UNISMA Bekasi



Yudi Budianti, S.Pd, M.Pd

Ketua Program Studi
FKIP UNISMA Bekasi



Mia Kusumawati, M.Pd. AIFO

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi

**“PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN UNTUK MENINGKATKAN
DAYA LEDAK OTOT (POWER) TERHADAP HASIL SMASH BOLA
VOLI”**

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

KUNTAWA AJI
41182191170012

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji
Pada Tanggal 14 Juli 2022
dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

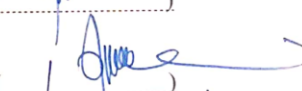
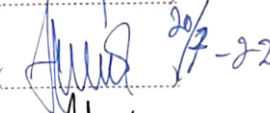
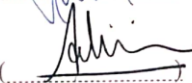
Ketua : Yudi Budianti, S.Pd, M. Pd

Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd, AIFO

Penguji I : Mia Kusumawati, M.Pd, AIFO

Penguji II : Azi Faiz Ridlo, M.Pd

Penguji III : Andini Dwi Intani, M.Or

()
()
()
( 20/7-22)
()

Bekasi, 14 Juli 2022
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam “45” Bekasi


Yudi Budianti, S.Pd, M. Pd

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Kuntawa Aji
NPM : 41182191170012
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Judul Skripsi : Pengembangan Model Latihan Untuk
Meningkatkan Daya Ledak Otot (Power) Terhadap Hasil Smash Bola Voli

Menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Bekasi, 14 Juli 2022

Yang membuat pernyataan



Kuntawa Aji
NPM: 41182191170012

Motto dan Persembahan

Motto

Jika menyerah terlalu cepat maka kegagalan adalah pilihan, bukan lagi nasib

Persembahan

*Skripsi ini saya persembahkan kepada orang tua saya, sahabat, serta kawan
seperjuangan*

ABSTRAK

Kuntawa Aji. 2022. ***Pengembangan Model Latihan Untuk Meningkatkan Daya Ledak Otot (Power) Terhadap Hasil Smash Bola Voli***. Skripsi, jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi, Pembimbing: Achmad Rifai M.Pd

Penelitian ini bertujuan mengembangkan model latihan untuk meningkatkan daya ledak otot (power) terhadap hasil smash bola voli

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan (research and development) Menurut (Sugiyono, 2013:407) menyatakan bahwa “Research and Development adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut”.

Berdasarkan hasil uji validasi, pada ahli bola voli didapat presentase 98,75% (Layak), pada ahli motorik didapat presentase 94% (Layak), dan pada ahli kepelatihan didapat presentase 94,7% (Layak). Berdasarkan dari hasil rata-rata validasi para ahli didapat presentase sebesar 95,8% (Layak)

Setelah mengetahui hasil rata-rata penilaian dari para ahli Pelatih Bola Voli, Ahli Motorik dan Ahli Kepelatihan, model latihan untuk meningkatkan daya ledak otot (power) terhadap hasil smash bola voli ini mendapatkan hasil 95,8%. Dimana skor tersebut kategori baik/layak untuk diterapkan ketahap selanjutnya.

Kata Kunci: Pengembangan, Latihan, Daya Ledak Otot (Power), Smash Bola Voli

ABSTRACT

Kuntawa Aji. 2022. Development of Exercise Models to Increase Muscle Explosive Power (Power) Against Volleyball Smash Results. Thesis, Department of Physical Education, Health and Recreation, Faculty of Teacher Training and Education, Former “45” Islamic University, Supervisor: Achmad Rifai M.Pd

This study aims to develop an exercise model to increase muscle explosive power (power) on the results of volleyball smashes

The research method used in this study is research and development (research and development). According to (Sugiyono, 2013:407) states that "Research and Development is a research method used to produce certain products and test the effectiveness of these products".

Based on the results of the validation test, the volleyball expert got a percentage of 98.75% (Eligible), the motorist got a percentage of 94% (Eligible), and the coaching expert got a percentage of 94.7% (Eligible). Based on the results of the average validation of the experts obtained a percentage of 95.8% (Eligible)

After knowing the average results of the assessments of the Volleyball Coaches, Motorists and Coaching Experts, the training model to increase muscle explosive power (power) on the results of the volleyball smash results in 95.8%. Where the score is in the good / worthy category to be applied to the next stage.

Keywords: Development, Exercise, Muscle Explosion (Power), Volleyball Smash

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas berkah, rahmat dan hidayah-nya, Tugas akhir skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengembangan Model Latihan Untuk Meningkatkan Daya Ledak Otot (Power) Terhadap Hasil Smash Bola Voli” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., M.M. M.Pd. selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi, yang telah menerima penulis menjadi mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi
3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd. AIFO selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi yang telah memberikan izin penulis skripsi ini
4. Bapak Achmad Rifai, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing yang telah mengarahkan dan membantu penulis selama penyusunan skripsi ini.
5. Orang Tua tercinta Bapak Anugrah Purnama dan Ibu Kartewi yang telah memberikan doa dan dukungan selama proses pembuatan skripsi
6. Sahabat Seperjuangan saya Kelas A PJKR angkatan 2017 yang selalu memberikan semangat dan inspirasi saya dalam mengerjakan skripsi ini

7. Semua pihak yang tidak dapat saya sebut satu persatu yang telah membantu dalam menyelesaikan penulisan naskah skripsi ini.

Teriring do'a semoga amal kebaikan dari berbagai pihak tersebut mendapat balasan dari Allah SWT, Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharap kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis, pembaca dan bagi dunia pendidikan

Bekasi, 14 Juli 2022

Penulis

Kuntawa Aji
NPM: 41182191170012

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	4
B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah	4
1. Batasan Masalah	4
2. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Spesifikasi Produk	5
BAB II PEMBAHASAN	7
A. Hakikat Bola Voli	7
1. Pengertian Bola Voli	8
2. Teknik Dasar Permainan Bola Voli	9

B. Hakikat Smash	16
C. Hakikat Latihan	16
D. Hakikat Daya Ledak	17
1. Macam-macam Power	18
2. Metode Latihan Power.....	19
E. Pengembangan Model Latihan	23
1. Tujuan Latihan	23
2. Variasi Latihan.....	24
F. Penelitian Yang Relevan.....	31
G. Kerangka Berpikir	34
BAB III.....	37
PROSEDUR PENELITIAN.....	37
A. Metode Penelitian.....	37
B. Waktu dan Tempat Penelitian	37
C. Desain Penelitian	38
D. Definisi Operasioanal Penelitian.....	38
E. Prosedur Penelitian.....	40
F. Instrumen Penelitian	41
G. Teknik Analisa Data	45
BAB IV	48
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
A. Produk Pengembangan.....	48
1. Analisis kebutuhan.....	48
2. Deskripsi Draf Produk Awal.....	50
3. Deskripsi Data Validasi Ahli	57
4. Revisi Draft Produk Awal	65
5. Kajian Produk Akhir	78
6. Hasil Penilaian Rata-rata Uji Validasi.....	85

B. Pembahasan.....	87
BAB V.....	90
KESIMPULAN DAN SARAN	90
A. KESIMPULAN.....	90
B. SARAN.....	90
DAFTAR PUSTAKA.....	92
LAMPIRAN.....	96
RIWAYAT HIDUP	137

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Penelitian Yang Relefan	31
Tabel 3.1. Instrumen Penelitian	42
Tabel 3.2. Kategori Presentase Kelayakan	46
Tabel 4.1. Penilaian Ahli Bola Voli	59
Tabel 4.2. Penilaian Ahli Motorik	61
Tabel 4.4. Penilaian Ahli Kepelatihan	63
Tabel 4.5. Revisi Draft Produk Awal	65
Tabel 4.6. Kategori Presentase Kelayakan	87

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Servis Bawah	11
Gambar 2.2. Servis Atas	12
Gambar 2.3. Passing Bawah	13
Gambar 2.4. Passing Atas	14
Gambar 2.5. <i>Smash</i>	15
Gambar 2.6. <i>Blocking</i>	16
Gambar 2.7. Variasi Latihan 1	24
Gambar 2.8. Variasi Latihan 2	25
Gambar 2.9. Variasi Latihan 3	26
Gambar 2.10. Variasi Latihan 4	27
Gambar 2.11. Variasi Latihan 5	28
Gambar 2.12. Variasi Latihan 6	28
Gambar 2.13. Variasi Latihan 7	29
Gambar 2.14. Variasi Latihan 8	30
Gambar 2.15. Variasi Latihan 9	30
Gambar 2.16. Variasi Latihan 10	31
Gambar 2.17. Kerangka Berpikir	36
Gambar 3.1. Langkah-langkah Penelitian	38
Gambar 3.2. Prosesur Penelitian Pengembangan	40
Gambar 4.1. Variasi Latihan 1	50
Gambar 4.2. Variasi Latihan 2	51
Gambar 4.3. Variasi Latihan 3	52
Gambar 4.4. Variasi Latihan 4	53
Gambar 4.5. Variasi Latihan 5	54

Gambar 4.6. Variasi Latihan 6	54
Gambar 4.7. Variasi Latihan 7	55
Gambar 4.8. Variasi Latihan 8	56
Gambar 4.9. Variasi Latihan 9	56
Gambar 4.10. Variasi Latihan 10	57
Gambar 4.11. Variasi Latihan	79
Gambar 4.12. Variasi Latihan	80
Gambar 4.13. Variasi Latihan	80
Gambar 4.14. Variasi Latihan	81
Gambar 4.15. Variasi Latihan	82
Gambar 4.16. Variasi Latihan	83
Gambar 4.17. Variasi Latihan	83
Gambar 4.18. Variasi Latihan	84
Gambar 4.19. Variasi Latihan	84
Gambar 4.20. Variasi Latihan	85