

**PENGARUH BENTUK LATIHAN KEKUATAN DINAMIS OTOT
LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN PASSING ATAS BOLAVOLI
KLUB GUNTUR 1000 KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai salah satu
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)*



Oleh :

**VELLYA DITA PRATIWI
NIM : 17087196**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Bentuk Latihan Kekuatan Dinamis Otot Lengan Terhadap Kemampuan Passing Atas Bola voli Klub Guntur 1000 Kota Padang

Nama : Vellya Dita Pratiwi

NIM/ BP : 17087196/ 2017

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

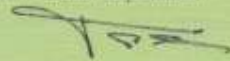
Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 16 September 2022

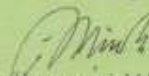
Disetujui oleh :

Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Donie S. Pd, M. Pd
NIP. 19720717 199803 1 004

Pembimbing



Des. Hermanzoni, M. Pd
NIP. 196104141986031007

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Vellya Dita Pratiwi
NIM/ BP : 17087196/ 2017

Diyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan Kepeleatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

**Pengaruh Bentuk Latihan Kekuatan Dinamis Otot Lengan Terhadap
Kemampuan Passing Atas Bolavoli Klub Gantur 1000 Kota Padang**

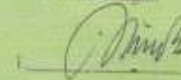
Padang, 16 September 2022

Tim Penguji

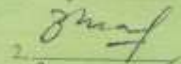
Nama:

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Hermansoni, M.Pd

1. 

2. Anggota : Dr. Masrun, M.Kes., AIFO

2. 

3. Anggota : Romi Mardela, S.Pd, M.Pd

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Pengaruh Bentuk Latihan Kekuatan Dinamis Otot Lengan Terhadap Kemampuan Passing Atas Bolavoli Klub Guntur 1000 Kota Padang", adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2021

Yang membuat pernyataan



Vellya Dita Pratiwi
Nim.17087196

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *passing* atas bolavoli Klub Guntur 1000 Kota Padang. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Bentuk Latihan Kekuatan Dinamis Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Bolavoli Klub Guntur 1000 Kota Padang. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu. Sampel Sampel dalam penelitian ini adalah 12 orang laki-laki dengan menggunakan *total sampling*. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Dengan diberikan perlakuan selama 9 kali pertemuan, dengan penelitian menggunakan Tes *Passing* Atas. Berdasarkan data yang telah dianalisis untuk menguji hipotesis dengan menggunakan uji-t. sebelum melakukan uji t terlebih dahulu dilakukan uji normalitas. Untuk mengetahui hasil uji hipotesis menggunakan rumus statistik yaitu uji t, berdasarkan hasil dari t hitung $t_{hitung} = 3,18 > t_{tabel} = 1,78$. Dengan demikian berarti menunjukkan bahwa bentuk latihan kekuatan dimanis otot lengan berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan *passing* atas bolavoli Klub Guntur 1000 Kota Padang.

Kata Kunci : Bolavoli, Kekuatan Dinamis Otot Lengan, *Passing* Atas

Effect of Dynamic Strength Training Form of Arm Muscles on Upper Passing Ability in Volleyball

ABSTRACT

The problem in this study is the low passing ability of the Thunder 1000 Club volleyball in Padang City. This study aims to determine the effect of the form of dynamic strength training of the arm muscles on the upper passing ability of the Thunder 1000 Club volleyball, Padang City. The type of research used in this study is a quasi-experimental. Sample The sample in this study were 12 men using total sampling. Total sampling is a sampling technique where the number of samples is the same as the population. By being given treatment for 9 meetings, with research using the Upper Passing Test. Based on the data that has been analyzed to test the hypothesis by using the t-test. Before conducting the t test, the normality test was first carried out. To find out the results of the hypothesis test using a statistical formula, namely the t test, based on the results of t count t count = 3.18 > t table = 1.78. Thus, it means that the form of arm muscle strength training has a significant effect on the passing ability of the Thunder 1000 Club volleyball, Padang City.

Keywords: *Volleyball, Dynamic Strength of Arm Muscles, Upper Passing*

KATA PENGANTAR



Syukur alhamdulillah penulis mengucapkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya dapat menyelesaikan Proposal Penelitian yang berjudul **“Pengaruh Bentuk Latihan Kekuatan Dinamis Otot Lengan Terhadap kemampuan Passing Atas Atlet Bolavoli Klub Guntur 1000 Kota Padang”**. Penulis Proposal Penelitian ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar S1 pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Terima kasih penulis ucapkan kepada Bapak Drs. Hermanzoni, M. Pd selaku Pembimbing dalam penulisan proposal penelitian ini yang telah memberikan arahan, nasehat dan saran kepada penulis selama penulisan proposal penelitian ini.

Selanjutnya penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Orang tua tersayang Ayahanda Supto Widodo dan Ibunda Lisa Umami yang telah mendukung. Bekerja keras dan selalu mendoakan penulis dalam menyelesaikan studi di program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Bapak Dr. Alnedral, M. Pd beserta staf-stafnya.
3. Ketua jurusan Bapak Dr. Donie, S. Pd, M. Pd Kepelatihan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Masrun, M.Kes. AIFO Selaku Dosen Penguji 1

5. Bapak Romi Mardela, S.Pd, M.Pd Selaku Dosen Penguji 2
6. Teman-teman pendidikan Kepelatihan Olahraga tahun 2017 yang telah memberikan masukan dan dorongan kepada penulis dalam pelaksanaan penulisan proposal penelitian.

Dalam penyelesaian proposal ini, penulis banyak mendapat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Semoga segala bimbingan dan bantuan serta perhatian yang telah diberikan mendapatkan balasan dari Allah SWT.

Penulisan menyadari dalam penulisan proposal ini masih banyak kekurangan dan kesalahan. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan dan kesempatan di masa yang akan datang.

Padang , Agustus 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN	
SURAT PERNYATAAN.....	i
ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan teori.....	8
1. Hakekat Permainan Bolavoli.....	8
2. Kemampuan <i>Passing</i> Atas.....	12
3. Kekuatan Dinamis Otot Lengan.....	17
4. Latihan Kekuatan Dinamis Otot Lengan.....	22
5. Bentuk-Bentuk Latihan Kekuatan Dinamis Otot Lengan.....	26
B. Penelitian yang Relevan.....	29
C. Kerangka Konseptual.....	30
D. Hipotesis Penelitian.....	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
C. Definisi Operasional.....	33
D. Populasi dan Sampel.....	34
E. Instrument dan Pengumpulan Data.....	35
F. Teknik Analisis Data.....	38

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Dskripsi Data.....	39
B. Pengujian Syarat Analisis.....	41
C. Pembahasan	43
D. keterbatasan Penelitian.....	45

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	47
B. Saran	47

DAFTAR PUSTAKA	48
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	53
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Table 1 Kerangka Konseptual	30
2. Table 2 Jumlah Populasi	34
3. Table 3 Alat Yang digunakan Dalam Penelitian	36
4. Table 4 Nama Tenaga Pembantu Penelitian	37
5. Table 5 Hasil Penelitian	39
6. Table 6 Distribusi Hasil Data Pre Test Kemampuan <i>Passing</i> Atas	39
7. Table 7 Distribusi Hasil Data Post Test Kemampuan <i>Passing</i> Atas	41
8. Table 8 Rangkuman Uji Normalitas Data	42
9. Table 9 Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gambar 1 Lapangan Permainan Bola Voli	11
2. Gambar 2 Pelaksanaan <i>Passing</i> Atas	15
3. Gambar 3 Pelaksanaan <i>Passing</i> Atas(Nurhasan, 2000)	36
4. Gambar 4. Histogram Tes Awal Kemampuan <i>Passing</i> Atas.....	40
5. Gambar 5. Histogram Tes Akhir Kemampuan <i>Passing</i> Atas	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Lampiran 1 Program Latihan <i>Passing</i> Atas Bolavoli	53
2. lampiran 2 Data Pre Test dan Post Test Kemampuan <i>Passing</i> Atas.....	679
3. lampiran 3 Data Hasil Distribusi Fekuensi (Pre Test) Kemampuan <i>Passing</i> Atas	70
4. lampiran 4 Data Hasil Distribusi Frekuensi (Post Test) Kemampuan <i>Passing</i> Atas	71
5. lampiran 5 Uji Normalitas Pre Test Kemampuan <i>Passing</i> Atas.....	72
6. lampiran 6 Uji Normalitas Post Test Kemampuan <i>Passing</i> Ats	73
7. lampiran 7 Analisis UjiHipotesis	74
8. lampiran 8 Tabel Norma Standar (baku) dari 0 ke z.....	75
9. lampiran 9 Daftar Nilai Kritis Uji Lilliefors	76
10. Nilai Distribusi t.....	77
11. Jadwal Latihan	78
12. lampiran Dokumentasi Penelitan	779
13. Surat Izin Penelitian	
14. Surat Keterangan Penelitian	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga bolavoli merupakan suatu cabang olahraga berkembang pesat di Indonesia serta digemari oleh masyarakat khususnya pelajar dan mahasiswa. Sehingga olahraga dapat menambah kualitas fisik dan mental seseorang. Dengan berolahraga dapat mencapai kesehatan jasmani. Tapi juga untuk memperoleh prestasi yang setinggi-tingginya dalam olahraga yang di tekuninya.

Kualitas atlet dapat dilihat dan diperoleh berdasarkan prestasi yang di capai. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 Bab II pasal IV tentang sistem keolahragaan Nasional sebagai berikut :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan kehormatan bangsa“.

Berdasarkan kutipan diatas, jelaslah bahwa salah satu tujuan olahraga nasional adalah untuk berprestasi. Olahraga merupakan sebuah sarana bagi individu maupun kelompok yang bertujuan membangkitkan rasa kepercayaan diri serta menumbuhkan rasa sportifitas dalam diri. Dengan meningkatkan prestasi olahraga negara yang ada didunia dengan memperlihatkan bahwa Indonesia sebagai negara berkembang dapat berprestasi seperti negara berkembang lainnya. Bolavoli merupakan olahraga permainan beregu, permainan bolavoli dimainkan

oleh 2 tim dengan jumlah 6 orang di masing-masing regu yang saling berlawanan dengan permainan dibatasi oleh net ditengah –tengah lapangan.

PBVSI Sebagai induk organisasi cabang olahraga bolavoli di Indonesia telah berupaya sesuai dengan kemampuannya untuk melakukan pembinaan seperti berdirinya klub-klub olahraga bolavoli yang ada di daerah-daerah. Klub-klub tersebut diharapkan mampu melahirkan atlet bolavoli yang memiliki prestasi yang gemilang. Untuk mencapai prestasi tersebut para atlet harus berjuang keras dan berlatih sebaik- baiknya sesuai dengan program latihan yang telah diberikan.

Dalam mendapatkan prestasi dalam permainan bolavoli, kondisifisik yang siap untuk melakukan latihan, sebab program latihan yang diberikan harus sesuai dengan bentuk latihan seperti : kondisi fisik, teknik dan taktik, dan faktor kejiawaan atlit. Semua ini berhubungan dengan prestasi yang akan di capai.

Seorang atlet untuk dapat berprestasi dalam olahraga bolavoli harus memiliki teknik yang baik dalam olahraga bolavoli. Hermanzoni, dkk (2019) dalam Utari Sasmita Ramadani (2020) mengatakan bahwa gerak teknik dasar dalam menunjang ide dasar permainan bolavoli dan menitik beratkan pengembangan kemampuan dan keterampilan gerak dalam permainan bolavoli, sebagai persiapan kondisi untuk penguasaan teknik beserta daktik metodik.

Keberhasilan dalam pembinaan dan pengembangan permainanbolavoli melalui proses latihan, atlet harus memiliki kemampuan kondisi fisik, kemampuan taktik dan kemampuan mental yang baik. Jonath krempel (1981) dalam Hendri irawadi (2019:1) menyatakan bahwa ”kondisifisik yaitu keadaan dimana meliputi faktor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi”.

Dari kutipan yang telah dikemukakan, maka dapat diartikan bahwa kondisi fisik mempengaruhi gerak, maksudnya gerak disini ialah bentuk-bentuk aksi/perbuatan/tindakan seseorang dalam olahraga untuk mencapai suatu tujuan gerakan secara efektif dan efisien. Dengan faktor yang meliputi kondisi fisik tersebut akan terlihat kualitas kondisi atlet.

Selain dari teknik yang baik, ada beberapa faktor yang penting menunjang keberhasilan dalam bermain bolavoli yaitu faktor *eksternal* dan *internal*, faktor *eksternal* yaitu adanya motivasi dari atlet, adanya asupan gizi, sarana dan prasarana, dan latar belakang pelatih yang baik, faktor *internal* yaitu kondisi fisik, taktik, teknik, dan mental. Jika faktor penunjang tersebut tidak ada, maka sulit bagi atlet untuk berprestasi secara optimal.

Seorang untuk dapat berprestasi dalam olahraga bolavoli mereka harus menguasai teknik-teknik yang ada dalam permainan bolavoli. Menurut Syafruddin (2004:55) mengatakan bahwa *passing* atas merupakan komponen terpenting dalam permainan bolavoli. Tanpa teknik ini tidak mungkin dapat dilakukan suatu serangan dalam permainan. Sebab umpan yang baik akan mempermudah *smasher* untuk melakukan *smash* sehingga dapat menghasilkan point untuk mencapai kemenangan. Dengan itu kekuatan otot lengan sangat menentukan kualitas umpan yang akan diberikan.

Klub Guntur 1000 Kota Padang adalah salah satu klub bolavoli yang ada di Kota Padang yang dipimpin Oleh Mas Rabiman yang merangkap langsung sebagai pelatih Klub Guntur 1000. Klub ini berdiri pada tanggal 17 maret 2006. Klub Guntur 1000 merupakan tempat bagi masyarakat dan mahasiswa

untuk menyalurkan bakat, minat serta untuk memperdalam kemampuan mereka dalam bermain bolavoli. Klub Guntur 1000 terdiri dari mahasiswa dan masyarakat dari berbagai daerah yang telah terdaftar dalam klub tersebut, tercatat 18 atlet telah terdaftar dalam Klub Guntur 1000 ini. Pada Klub Guntur 1000 Kota Padang tersebut terdapat sarana dan prasarana yang dapat menunjang proses latihan. Misalnya seperti : bola, net, peralatan fisik dan seorang pelatih. Diharapkan setelah melakukan latihan tersebut akan mendapatkan prestasi bollavoli.

Berdasarkan observasi dan pengamatan yang lakukan peneliti di lapangan sejak November 2020 ketika atlet Klub Guntur 1000 yang sedang mengikuti pertandingan bolavoli yang ada di Kota Padang, beberapa kali mengalami kekalahan yang di sebabkan kurangnya penguasaan teknik *passing* atas, hal ini terlihat pada saat *tosser* melakukan umpan (*set up*) bola yang di berikan tidak sampai, bola lewat kelapangan lawan, arah bola yang tidak beraturan sehingga membuat *smasher* kesulitan untuk mencetak point. Artinya bahwa kemampuan teknik *passing* atas atlet Klub Guntur 1000 belum begitu baik atau teknik *passing* atas bolavoli atlet belum terkuasai dengan baik. Hal ini terlihat dari cara atlet saat melakukan *passing* atas, dengan itu atlet perlu meningkatkan bentuk latihan kekuatan dinamis otot lengan untuk memperkuat teknik *passing* atas bolavoli atlet bolavoli Klub Guntur 1000.

Dalam melakukan *passing* atas banyak faktor yang mempengaruhi seperti, daya tahan kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai, koordinasi mata-tangan, kelincahan dan sebagainya. Hal ini penting bagi atlet dalam melakukan latihan agar kemampuan *passing* atas atlet Guntur 1000 dapat di tingkatkan.

Dari berbagai uraian diatas, maka peneliti akan melakukan sebuah penelitian mengenai kemampuan *passing* atas bolavoli atlet, yang penulis duga belum dimiliki dengan baik. Dengan demikian judul penelitian yaitu “Pengaruh bentuk latihan kekuatan dinamis otot lengan terhadap kemampuan *passing* atas bolavoli”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, maka diidentifikasi masalah yakni sebagai berikut:

1. Bentuk latihan kekuatan dinamis otot lengan mempengaruhi kemampuan *passing* atas bolavoli Klub Guntur 1000 Kota Padang.
2. Daya ledak otot tungkai mempengaruhi kemampuan *passing* atas bolavoli Klub Guntur 1000 Kota Padang.
3. Daya tahan kekuatan otot lengan mempengaruhi kemampuan *passing* atas bolavoli Klub Guntur 1000 Kota Padang.
4. Koordinasi mata-tangan mempengaruhi kemampuan *passing* atas bolavoli Klub Guntur 1000 Kota Padang.
5. Kelincahan mempengaruhi kemampuan *passing* atas bolavoli Klub Guntur 1000 Kota Padang.
6. Faktor eksternal seperti: motivasi atlet, gizi, latar belakang pelatih, Sarana dan prasarana mempengaruhi kemampuan *passing* atas bolavoli Klub Guntur 1000 Kota Padang.
7. Faktor internal seperti: kondisi fisik, teknik, taktik, mental mempengaruhi kemampuan *passing* atas bolavoli Klub Guntur 1000 Kota Padang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah begitu banyak faktor yang mempengaruhi Kemampuan *Passing* Atas pada atlet Klub Guntur 1000 Kota Padang maka agar peneliti lebih terfokus dan terarah penulis membatasi penelitian ini yaitu: “Pengaruh bentuk latihan kekuatan dinamis otot lengan terhadap kemampuan passing atas bolavoli Klub Guntur 1000 Kota Padang”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat diajukan perumusan masalah yaitu, Apakah terdapat pengaruh Bentuk Latihan Kekuatan Dinamis Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Passing Atas* Atlet Bolavoli Guntur 1000 Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Bentuk Latihan Kekuatan Dinamis Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Passing Atas* Bolavoli Guntur 1000 Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi :

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana kependidikan (S1) pada jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Memberikan masukan kepada pelatih dan pembina bolavoli Klub Guntur 1000 Kota Padang tentang kemampuan yang dimiliki atletnya dan bagaimana cara untuk meningkatkan prestasi atletnya.

3. Mahasiswa sebagai sumbangan bahan bacaan di Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang.
4. Peneliti selanjutnya untuk bahan masukan atau referensi yang ingin meneliti permasalahan yang sama secara lebih mendalam.