

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN DAYA LEDAK
OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN SMASH ATLET
BOLAVOLI PUSKOPPABRI KOTA PARIAMAN**

SKRIPSI

*Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



Oleh :

**RISWAN AFANDI
15087178/2015**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinjauan Minat dan Motivasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kelas XI SMA Negeri 1 Pariaman Selama Pandemi Covid 19

N a m a : Rivaldo
NIM : 17086287
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

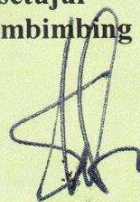
Padang, Maret 2022

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Disetujui
Pembimbing



Sepriadi, S.Si. M.Pd
NIP. 19890901 201404 1 002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Rivaldo
NIM : 17086287

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul**

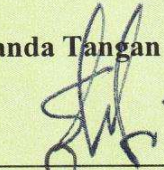
**Tinjauan Minat dan Motivasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kelas XI SMA Negeri 1
Pariaman Selama Pandemi *Covid 19***

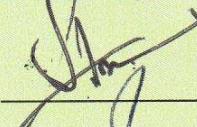
Padang, Maret 2022

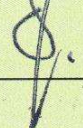
Tim Penguji

1. Ketua : Sepriadi, S.Si. M.Pd
2. Anggota : Drs. Ali Asmi, M.Pd
3. Anggota : Sefri Hardiansyah, M.Pd

Tanda Tangan

1. 

2. 

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan Minat dan Motivasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Kelas XI SMA N 1 Pariaman Selama Pandemi *Covid-19*”, 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, Februari 2022
Yang membuat pernyataan



Rivaldo
NIM.17086287

ABSTRAK

Riswan Afandi. 2022. “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Smash* Atlet Bolavoli PUSKOPPABRI Kota Pariaman”. Skripsi. Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan – Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini yaitu kemampuan *smash* yang dimiliki atlet Bolavoli PUSKOPPABRI Kota Pariaman masih terbilang rendah. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *smash* atlet Bolavoli PUSKOPPABRI Kota Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah korelasional bertujuan melihat seberapa erat hubungan antara suatu variabel dengan variabel lainnya. Populasi dalam penelitian ini seluruh atlet Bolavoli PUSKOPPABRI Kota Pariaman sebanyak 18 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling* yaitu sebanyak 18 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan *vertical jump test* mengukur daya ledak otot tungkai dan mengukur daya ledak otot lengan menggunakan *one hand medicine ball put*, sedangkan kemampuan *smash* menggunakan tes kemampuan *smash* Bolavoli. Data di analisis dengan metode korelasi *product moment* dan analisis korelasi ganda. Dilanjutkan dengan rumus koefisien *determinan*.

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa 1.Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai sebesar 34,33% terhadap kemampuan *smash* atlet Bolavoli PUSKOPPABRI Kota Pariaman. 2.Terdapat kontribusi daya ledak otot lengan sebesar 29,05% terhadap kemampuan *smash* atlet Bolavoli PUSKOPPABRI Kota Pariaman. 3.Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan secara bersama-sama sebesar 47,19% terhadap kemampuan *smash* atlet Bolavoli PUSKOPPABRI Kota Pariaman.

Kata Kunci : Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan, Kemampuan Smash Bolavoli.

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah *Subhanallahu Wa Ta'ala*, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul ” **Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli PUSKOPPABRI Kota Pariaman**”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Kedua orang tua yang sangat berarti dalam hidup penulis yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepadaku, serta keluarga besar yang selalu berdoa memberikan bantuan moril dan materil selama penulis dalam pendidikan
2. Bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd Ketua Jurusan Kepelatihan dan Bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd Sekretaris Jurusan Kepelatihan.
3. Bapak Romi Mardela, S.Pd., M.Pd., Penasehat Akademik sekaligus pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing penulis selama dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Dr. Roma Irawan, S.Pd, M.Pd, Ibuk Sari Mariati, S.Pd, M.Pd, Tim Penguji, yang telah memberikan nasehat, saran, masukan, arahan dan koreksi selama penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
6. Teman-teman mahasiswa seperjuangan Jurusan Kepelatihan tahun 2015 Fakultas Ilmu Keolahragaan.
7. Seluruh teman-teman mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah *Subhanallahu Wa Ta'ala*. Akhir kata hanya kepada Allah *Subhanallahu Wa Ta'ala* tempat menyerahkan diri, semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-Nya, serta bermanfaat bagi yang membaca.

Padang, April 2022

Riswan Afandi
15087178/2015

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	11
1. Permainan Bolavoli	11
2. Teknik <i>Smash</i> Bolavoli.....	14
3. Kondisi Fisik	20
4. Daya Ledak Otot Tungkai	22
5. Daya Ledak Otot Lengan	26
B. Penelitian Relevan.....	30
C. Kerangka Konseptual	31
D. Hipotesis Penelitian.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain penelitian	34
B. Defenisi Operasional Variabel	34
C. Tempat dan Waktu Penelitian	35
D. Populasi dan Sampel Penelitian	35
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	36

F. Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	44
B. Uji Persyaratan Analisis Data	48
C. Uji Hipotesis	50
D. Pembahasan	52
E. Keterbatasan Penelitian	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	62
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	69

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian PUSKOPPABRI Kota Pariaman	35
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	36
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	44
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Lengan	46
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan <i>Smash</i>	47
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	49
Tabel 7. Analisis Korelasi Sederhana dan Analisis Koefisien <i>Determinan</i> Hipotesis Pertama	50
Tabel 8. Analisis Korelasi Sederhana dan Analisis Koefisien <i>Determinan</i> Hipotesis Kedua	51
Tabel 9. Analisis Korelasi Ganda dan Analisis Koefisien <i>Determinan</i> Hipotesis Ketiga	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Tahap Awalan	16
Gambar 2. Tahapan Meloncat	17
Gambar 3. Tahapan Memukul Bola.....	18
Gambar 4. Tahapan Mendarat.....	19
Gambar 5. Kerangka Konseptual	32
Gambar 6. <i>Vertical Jump Test</i>	37
Gambar 7. <i>One Hand Medicine Ball Put</i>	39
Gambar 8. Tes Kemampuan <i>Smash</i>	40
Gambar 9. Histogram Data Daya Ledak Otot Tungkai.....	45
Gambar 10. Histogram Data Daya Ledak Otot Lengan.....	47
Gambar 11. Histogram Data Kemampuan <i>Smash</i>	48

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli PUSKOPPABRI Kota Pariaman	69
Lampiran 2. Data Pengukuran Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bolavoli PUSKOPPABRI Kota Pariaman	70
Lampiran 3. Data Pengukuran Kemampuan <i>Smash</i> Atlet Bolavoli PUSKOPPABRI Kota Pariaman	71
Lampiran 4. Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai	72
Lampiran 5. Uji Normalitas Daya Ledak Otot Lengan	73
Lampiran 6. Uji Normalitas Kemampuan <i>Smash</i>	74
Lampiran 7. Tabel Kerja Analisis Korelasi	75
Lampiran 8. Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan <i>Smash</i>	76
Lampiran 9. Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan <i>Smash</i> Dilanjutkan Dengan Uji t.....	77
Lampiran 10. Uji Koefisien <i>Determinan</i> Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan <i>Smash</i>	78
Lampiran 11. Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan <i>Smash</i>	79
Lampiran 12. Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan <i>Smash</i> Dilanjutkan Dengan Uji t.....	80
Lampiran 13. Uji Koefisien <i>Determinan</i> Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan <i>Smash</i>	81
Lampiran 14. Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai dengan Daya Ledak Otot Lengan	82
Lampiran 15. Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Ganda Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan <i>Smash</i>	83

Lampiran 16. Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Ganda Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan <i>Smash</i> dilanjutkan dengan uji F	84
Lampiran 17. Uji Koefisien <i>Determinan</i> Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan <i>Smash</i>	85
Lampiran 18. Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors.....	86
Lampiran 19. Tabel Daftar Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z	87
Lampiran 20. Tabel Harga Kritik dari r <i>Product Moment</i>	88
Lampiran 21. Tabel Persentil Untuk Distribusi <i>t</i>	89
Lampiran 22. Tabel Nilai Persentil Untuk Distribusi F	90
Lampiran 23. Dokumentasi Penelitian.....	93

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga pada zaman sekarang telah menjadi suatu kegiatan yang tidak terlepas dari kehidupan manusia dan olahraga adalah aktifitas sehari-hari yang berdampak baik terhadap kesehatan jasmani dan rohani. Hingga kini olahraga memberikan sumbangan yang positif dan nyata bagi kesehatan masyarakat, sebagian masyarakat di Indonesia menyadari bahwa pemeliharaan kesehatan sangat diperlukan selama manusia masih menginginkan hidup sehat jasmani dan rohani. Selain itu olahraga juga bertujuan untuk rekreasi serta dijadikan tempat untuk menjalin silaturahmi antara masyarakat di seluruh dunia dan juga di Indonesia dengan berbagai kompetisi olahraga yang digelar atau dipertandingkan demi terjalannya kebersamaan yang kuat, kemudian olahraga juga berfungsi sebagai wadah untuk menumbuhkan nilai moral, akhlak mulia, sportifitas dan disiplin dalam masyarakat, terbukti dengan berlombanya masyarakat Indonesia melaksanakan kegiatan olahraga, serta seringnya kompetisi yang digelar baik itu tingkat daerah, nasional maupun internasional yang didukung oleh kebijakan pemerintah tentang sistem keolahragaan nasional dalam Undang-Undang RI no 3 tahun 2005 bab 2 pasal 4 yang berbunyi:

“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 meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Olahraga di masyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Pencapaian prestasi olahraga adalah alasan yang tepat untuk mendukung pembangunan dalam bidang olahraga, misalnya dalam pengadaan sarana dan prasarana olahraga.

Bolavoli adalah salah satu cabang olahraga yang dimainkan dalam bentuk tim. Permainan Bolavoli telah dikenal di Indonesia pada tahun 1928 yang diperkenalkan oleh guru dari Belanda di sekolah-sekolah di Indonesia sebagai bagian dari pendidikan jasmani maupun rekreatif. Permainan Bolavoli banyak digemari oleh setiap lapisan masyarakat baik itu orang tua, anak-anak, laki-laki maupun perempuan. Permainan Bolavoli di Indonesia berkembang dengan baik setelah terbentuknya persatuan Bolavoli seluruh Indonesia (PBVSI) yang telah disahkan oleh Komite Olahraga Indonesia (KONI) pada tahun 1955. Pada awalnya permainan Bolavoli di masyarakat hanya sebatas kesenangan dan dijadikan sebagai rekreasi dalam mengisi waktu luang setelah lelah bekerja, namun dengan berjalannya waktu dan perkembangan zaman serta telah terbentuknya organisasi persatuan Bolavoli di Indonesia, permainan Bolavoli berkembang ke arah pencapaian prestasi yang tinggi, yang mana hal tersebut dapat mengharumkan nama daerah, bangsa dan negara. Prestasi ialah hasil maksimal yang diperoleh seorang atlet atau sekelompok atlet melalui seorang pelatih dalam suatu kegiatan olahraga yang diberikan melalui latihan dan kompetensi yang terprogram dengan baik dan terarah. Pencapaian prestasi dalam olahraga Bolavoli atau olahraga lainnya ditentukan oleh beberapa

faktor, faktor-faktor tersebut dapat dibagi menjadi dua bagian yaitu faktor *internal* dan faktor *eksternal*.

Faktor *internal* merupakan faktor yang berasal dari dalam diri atlet, seperti kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Kondisi fisik merupakan hal mendasar yang harus dimiliki oleh seorang atlet untuk mencapai prestasi dalam olahraga, kondisi fisik yang baik akan mendukung atlet dalam penguasaan teknik, contohnya pada saat melakukan *smash* dalam permainan Bolavoli, dalam pelaksanaannya dibutuhkan daya ledak otot tungkai agar *smash* dapat dilakukan. Begitu juga dengan taktik yang akan dilakukan, kondisi fisik juga dibutuhkan dalam menjalankan taktik, contohnya pada saat menjalankan suatu taktik dalam penyerangan, jika kondisi fisik atlet lemah dan mengalami kelelahan maka taktik yang telah direncanakan tidak akan berjalan sesuai dengan rencana. Kemudian mental, jika kondisi fisik atlet baik, maka mental atlet tersebut akan bertambah dengan sendirinya, karena atlet lebih percaya diri dengan kondisi fisik yang dimilikinya.

Penguasaan teknik akan berdampak pada taktik yang akan dilakukan oleh atlet maupun tim, jika atlet memiliki teknik yang baik, maka taktik yang telah direncanakan akan berjalan dengan baik, karena didukung oleh penguasaan teknik yang baik. Penguasaan teknik juga berpengaruh terhadap mental atlet, penguasaan teknik yang baik, akan berdampak baik terhadap mental atlet, karena hal tersebut akan menambah mental atlet itu sendiri. Begitu juga dengan taktik berpengaruh terhadap mental atlet, jika taktik yang dilakukan atlet atau tim berjalan sesuai rencana, maka mental atlet tersebut

akan bertambah serta membuat atlet tersebut lebih percaya diri. Keempat komponen tersebut memiliki keterkaitan antara satu dengan yang lainnya dan harus diperhatikan dalam pencapaian prestasi olahraga. Sedangkan faktor *eksternal* adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet seperti pelatih, pembina, program latihan, iklim, gizi, dukungan keluarga, penonton, wasit, sarana dan prasarana.

Teknik merupakan keterampilan khusus yang harus dikuasai oleh atlet Bolavoli. Penguasaan teknik yang bagus sangat mendukung dalam penguasaan lapangan serta berdampak pada pencapaian prestasi yang lebih maksimal. Penguasaan suatu teknik memerlukan latihan secara terus menerus dan berulang-ulang terhadap suatu teknik yang dipelajari, guna untuk memantapkan dan menstabilkan teknik yang dimiliki. Dalam permainan Bolavoli teknik yang harus dikuasai oleh atlet, menurut Erianti (2004:143) antara lain: “*Servis, passing, umpan, smash dan block*”

Kondisi fisik adalah salah satu faktor yang menentukan seseorang atlet dalam mengoptimalkan teknik yang dipelajari serta mengembangkan suatu keterampilan teknik dalam berolahraga. Contohnya bagi seorang *spiker* dalam permainan Bolavoli tidak akan dapat memukul bola dengan baik jika tidak didukung oleh kemampuan kondisi fisik seperti daya ledak otot, kekuatan otot dan fleksibilitas tubuh. Pengalaman gerakan adalah salah satu faktor yang menentukan keberhasilan seseorang atlet dalam berlatih teknik. Bagi seseorang yang memiliki pengalaman gerakan tertentu cenderung lebih cepat dalam mempelajari suatu teknik, dibandingkan dengan orang yang

memiliki sedikit pengalaman gerakan. Bakat dan kemampuan adalah salah satu faktor penentu keberhasilan seseorang dalam berlatih teknik. Seseorang yang memiliki bakat dan kemampuan belajar yang bagus akan lebih cepat memperoleh keterampilan teknik dibandingkan dengan orang yang kurang berbakat serta kemampuan belajar yang rendah. Motivasi merupakan suatu dorongan atau semangat yang ada dalam diri seseorang untuk sukses dalam suatu pekerjaan, dan motivasi ini tentu merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan seseorang dalam berlatih teknik. Bentuk informasi dan instruksi yang diberikan adalah metode penyampaian dan menerima informasi dalam kegiatan berlatih teknik. Agar atlet dalam belajar dan berlatih teknik lebih optimal maka pelatih harus memperhatikan jenis informasi dan instruksi yang diberikan. Lingkungan adalah salah satu faktor penentu keberhasilan seseorang dalam berlatih teknik. Lingkungan merupakan hal yang terkait dengan sarana prasarana, iklim, cuaca, temperatur, dll. Contohnya seperti sarana prasarana yang memadai tentunya akan berpengaruh terhadap keberhasilan atlet dalam berlatih teknik.

Salah satu dari teknik di atas, *smash* menjadi peluang besar dalam pencapaian point dengan kata lain *smash* menjadi pukulan serangan untuk mencapai kemenangan. Budiarti (2019:240) juga mengatakan bahwa “*Smash* dalam permainan Bolavoli adalah suatu bentuk rangkaian gerakan yang dilakukan oleh seorang pemain dengan tujuan menyilangkan bola ke arah lawan sambil mematikan permainan lawan dan mendapatkan poin”. *Smash* yang efektif selama permainan ialah dengan cara memukul bola dari atas

jaring net. Agar dapat melakukan *smash* dengan keras dan akurat harus didukung oleh komponen fisik yang maksimal/ekstra. Kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet tidaklah sama dengan atlet yang lain. Untuk memperoleh capaian pemain Bolavoli yang baik perlu diketahui seberapa besar faktor dapat mempengaruhi. Diantara faktor-faktor tersebut daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan yang dimiliki setiap atlet Bolavoli.

Atlet yang memiliki daya ledak baik akan mudah melakukan gerakan *smash*, karena untuk melakukan puncak pukulan bola di atas udara dibutuhkan loncatan yang tinggi sehingga daya ledak otot tungkai menjadi salah satu faktor untuk melakukan gerakan lompatan meraih puncak bola. Oleh karena itu dengan melatih otot tungkai maka akan muncul rangsangan berupa kontraksi otot, sebab otot merupakan pusat gerakan tubuh. Jadi untuk menghasilkan pukulan yang keras dan optimal diperlukan penguasaan teknik dan strategi serta latihan yang intensif yaitu berupa latihan otot tungkai. Permainan Bolavoli merupakan contoh olahraga yang sering digunakan para ahli dalam membahas daya ledak otot lengan, karena dalam permainan Bolavoli banyak menampilkan gerakan menggunakan otot lengan.

Klub Bolavoli PUSKOPPABRI merupakan salah satu klub Bolavoli yang populer dikalangan masyarakat Kota Pariaman sehingga klub Bolavoli PUSKOPPABRI banyak ditonton oleh masyarakat umum yang menyaksikan kegiatan klub ini. Klub PUSKOPPABRI memiliki atlet yang telah lama berkecimpung di olahraga Bolavoli, dengan kata lain atlet PUSKOPPABRI memiliki kemampuan di atas klub lain yang berada di Kota Pariaman. Namun

kemampuan yang dimiliki setiap pemain atau kelompok tidak mampu memberi nama di ajang Bolavoli Nasional.

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan pelatih Icha Nuriya Putri yang peneliti lakukan pada pemain Bolavoli klub PUSKOPPABRI dalam suatu pertandingan uji coba, peneliti melihat lemahnya kemampuan *smash* Bolavoli pada pemain voli PUSKOPPABRI sehingga lawan dapat dengan mudah membaca bola *smash* yang dilakukan dan bisa menjadi yang serangan balik dari tim lawan. Hal ini diduga dari daya ledak otot tungkai pemain yang terlihat di saat melakukan lompatan *smash* masih lemah sehingga *timing* dalam melakukan *smash* kurang maksimal. Kemudian dilihat dari daya ledak otot lengan yang dimiliki juga terlihat lemah sehingga pukulan *smash* yang dilakukan tidak terlalu keras atau mudah dikembalikan melalui *blocking* oleh lawan dan lawan bisa dengan mudah melakukan *counter attack*..

Dari masalah di atas maka peneliti perlu melakukan penelitian di klub PUSKOPPABRI yang mengalami kesulitan untuk mencetak poin. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “kontribusi daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *smash* Bolavoli putra klub PUSKOPPABRI Kota Pariaman”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka ditemukan masalah sebagai berikut:

1. Kemampuan *smash* klub Bolavoli PUSKOPPABRI Kota Pariaman masih kurang optimal.

2. Daya ledak otot tungkai mempengaruhi kemampuan *smash* atlet Bolavoli PUSKOPPABRI Kota Pariaman
3. Kordinasi mata tangan mempengaruhi kemampuan *smash* atlet Bolavoli PUSKOPPABRI Kota Pariaman
4. Daya ledak otot lengan mempengaruhi kemampuan *smash* atlet Bolavoli PUSKOPPABRI Kota Pariaman.
5. Kondisi fisik merupakan faktor yang menentukan seseorang altet dalam mengoptimalkan teknik yang dipelajari serta mengembangkan suatu keterampilan teknik dalam berolahraga.
6. Kemampuan seorang pelatih dalam memberikan program latihan sangat mempengaruhi kemampuan *smash* atlet Bolavoli.
7. Motivasi merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan seorang atlet dalam berlatih teknik *smash* Bolavoli.
8. Sarana dan prasarana berperan dalam penyediaan alat dalam latihan yang terkhusus terhadap kemampuan *smash* pada Bolavoli.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, banyak faktor diduga mempengaruhi kemampuan *smash* atlet Bolavoli, maka peneliti membatasi hanya beberapa faktor saja yaitu sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai atlet Bolavoli PUSKOPPABRI Kota Pariaman
2. Daya ledak otot lengan atlet Bolavoli PUSKOPPABRI Kota Pariaman .
3. Kemampuan *smash* atlet Bolavoli PUSKOPPABRI Kota Pariaman.

D. Rumusan Masalah

Masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *smash* atlet Bolavoli PUSKOPPABRI Kota Pariaman?
2. Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *smash* atlet Bolavoli PUSKOPPABRI Kota Pariaman?
3. Apakah terdapat kontribusi secara bersama sama antara daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *smash* atlet Bolavoli PUSKOPPABRI Kota Pariaman?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada :

1. Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *smash* atlet Bolavoli PUSKOPPABRI Kota Pariaman.
2. Kontribusi daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *smash* atlet Bolavoli PUSKOPPABRI Kota Pariaman.
3. Kontribusi secara bersama sama antara daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *smash* atlet Bolavoli PUSKOPPABRI Kota Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini, manfaat yang ingin dicapai adalah sebagai berikut:

1. Bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan dan memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar sarjana.
2. Bagi pelatih sebagai acuan untuk menyusun program latihan khususnya melatih berbagai teknik dasar servis bawah Bolavoli.
3. Bagi atlet bola voly sebagai bahan pertimbangan dalam penerapan latihan.
4. Bagi atlet dalam meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan atlet Bolavoli.
5. Bagi mahasiswa FIK UNP dalam mengembangkan olahraga Bolavoli.