

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTURAN OTOT  
PINGGANG TERHADAP KETEPATAN *SMASH OPEN* PEMAIN PUTRA  
BOLAVOLISMA N 8 PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan Pada Departemen Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*



**Oleh:**  
**MUHAMMAD RIVAN**  
**NIM : 18087114**

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

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

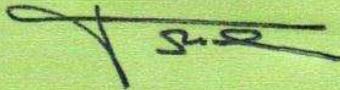
**Judul** : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelenturan Otot Pinggang Terhadap Ketepatan Smash Open Pemain Putra Bolavoli SMA N 8 Padang

**Nama** : Muhammad Rivan  
**Nim/BP** : 18087114/2018  
**Program Studi** : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
**Departemen** : Kepeleatihan  
**Fakultas** : Fakultas Ilmu Keolahragaan

**Padang, Januari 2023**

**Disetujui Oleh:**

**Kepala Departemen**



**Dr. Donie, S.Pd, M.Pd**  
**NIP. 197207 199803 1 004**

**Pembimbing**



**Drs. Afrizal S, M.Pd**  
**NIP. 19590616 198603 1 003**



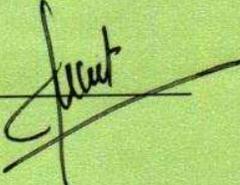
## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Muhammad Rivan  
NIM : 18087114/2018

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul

Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelenturan Otot Pinggang  
Terhadap Ketepatan Smash Open Pemain Putra Bolavoli  
SMA N 8 Padang

Padang, Januari 2023

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Afrizal S, M.Pd	1. 
2. Anggota : Drs. Witarayah, M.Pd	2. 
3. Anggota : Yogi Setiawan, S.Pd, M.Pd	3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “ Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelenturan Otot Pinggang Terhadap Ketepatan *Smash Open* Pemain Bolavoli Sma 8 Padang “ adalah karya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali dari pembimbing dan penguji .
3. Didal karya tulis ini, tidak tedapatkarya atau pendapat yang telah dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan helas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada keputakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akadeik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hokum yang berlaku.

Padang, Januari 2023



Muhammad Rivan

Nim. 18087114

## ABSTRAK

### **Muhammad Rivani (2022). "Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelenturan Otot Pinggang Terhadap Ketepatan *Smash Open* Pemain Putra Bolavoli SMA N 8 Padang".**

Masalah penelitian ini adalah diduga bahwa masih kurang maksimalnya ketepatan *Smash Open* yang dimiliki oleh pemain putra Bolavoli SMA N 8 Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelenturan otot pinggang terhadap ketepatan *Smash Open* pemain putra Bolavoli SMA N 8 Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2022 di lapangan Bolavoli SMA N 8 Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Bolavoli SMA N 8 Padang yang berjumlah 24 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, maka sampel penelitian ini adalah sampel putra sebanyak 14 orang pemain. Instrumen dalam penelitian ini adalah: 1) *vertical jump test* untuk mengukur daya ledak otot tungkai, 2) *Bridge Up Test* untuk mengukur kelenturan otot pinggang, dan 3) Tes kemampuan ketepatan *Smash Open* untuk mengetahui ketepatan *Smash Open*. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik korelasi sederhana dan korelasi berganda yang kemudian dilanjutkan dengan analisis uji determinasi untuk mengetahui kontribusi masing-masing variabel.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Daya Ledak Otot Tungkai memberikan kontribusi terhadap Ketepatan *Smash Open* pemain putra Bolavoli SMA N 8 Padang sebesar 55,05% 2) Kelenturan Otot Pinggang memberikan kontribusi terhadap Ketepatan *Smash Open* pemain putra Bolavoli SMA N 8 Padang sebesar 42,04%, 3) Daya ledak Otot Tungkai dan Kelenturan Otot Pinggang memberikan Kontribusi secara bersama-sama terhadap Ketepatan *Smash Open* pemain putra Bolavoli SMA N 8 Padang sebesar sebesar 56,94%.

**Kata Kunci: Daya Ledak Otot Tungkai, Kelenturan Otot Pinggang, Ketepatan *Smash Open*, Bolavoli**

## KATA PENGANTAR



Puji syukur Peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, Sang pencipta langit dan bumi serta segala isinya yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, serta kasih sayang-Nya kepada Peneliti sehingga Peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini. Tak lupa pula shalawat dan salam Peneliti panjatkan kepada Rasulullah Muhammad SAW yang telah diutus ke bumi sebagai lentera bagi hati manusia, Nabi yang telah membawa manusia dari zaman kebodohan menuju zaman yang penuh dengan pengetahuan yang luar biasa seperti ini.

Skripsi ini berjudul “Kontibusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelenturan Otot Pinggang Terhadap Ketepatan *Smash Open* Pemain Putra Klub Bolavoli SMA N 8 Padang ” disusun sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Departmen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Selama proses penelitian skripsi ini, Peneliti mengalami beberapa hambatan maupun kesulitan. Dalam penelitian skripsi ini tidak lepas dari dukungan, bantuan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil. Untuk itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada:.

1. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan sehingga Peneliti dapat menyelesaikannya.

2. Bapak Dr. Donie, S. Pd., M. Pd, Ketua Departmen Kepeleatihan dan Bapak Dr. Roma Irawan, S. Pd., M. Pd, Sekretaris Departmen Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
  3. Bapak Drs. Afrizal, M. Pd, Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam memberikan petunjuk dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
  4. Bapak Drs. Witarasyah, M. Pd dan Bapak Yogi Setiawan, M. Pd, Dosen Pengui yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam memberikan petunjuk dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
  5. Bapak Hasmal S. Pd selaku pelatih Bolavoli SMAN 8 Padang yang telah memberikan arahan dan ilmunya selama proses penelitian.
  6. Teristimewa buat kedua orang tua Papa, Mama, adik, kakak dan Fauziah Indah Gummanema A. Md. Kes. Tercinta yang telah memberikan semangat, dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini
- Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun untuk perbaikan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membaca.

Padang, Oktober 2022

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR BAGAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>10</b>
A. Kajian Teori .....	10
1. Permainan Bolavoli.....	10
2. Daya Ledak Otot Tungkai.....	15
3. Kelenturan otot pinggang .....	19
B. Penelitian Yang Relevan.....	22
C. Kerangka Konseptual .....	23
D. Hipotesis Penelititan .....	255
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>27</b>
A. Desain Penelitian .....	27
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	277
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	288
D. Instrument Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	299

E. Teknik Analisis Data .....	355
<b>BAB IV HASI PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>38</b>
A. Deskripsi Data.....	38
B. Uji Persyaratan Analisis .....	43
C. Pengujian Hipotesis.....	43
D. Pembahasan .....	47
E. Keterbatasan dalam Penelitian.....	54
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>56</b>
A. kesimpulan .....	56
B. Saran.....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>58</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>64</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Atlet Putra dan Putri.....	29
Tabel 2. Menentukan Norma Penilaian Masing-masing Variabel Menggunakan Rumus Skala Lima .....	34
Tabel 3. Tim Pengumpul Data .....	35
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Data Daya ledak otot tungkai pemain putra Bolavoli SMA N 8 Padang .....	38
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kelenturan otot pinggang pemain putra Bolavoli SMA N 8 Padang.....	40
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil Data Ketepatan <i>Smash Open</i> pemain putra Bolavoli SMA N 8 Padang... ..	41
Tabel 7. Uji Normalitas dengan Lilliefors .....	43
Tabel 8. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara Daya ledak otot tungkai dengan Ketepatan <i>Smash Open</i> pemain putra Bolavoli SMA N 8 Padang.....	44
Tabel 9. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara Kelenturan otot pinggang Dengan Ketepatan <i>Smash Open</i> pemain putra Bolavoli SMA N 8 Padang.....	45
Tabel 10. Rangkuman Uji korelasi dan Uji signifikansi Koefisien Korelasi antara daya ledak otot tungkai dan Kelenturan otot pinggang secara bersama-sama dengan Ketepatan <i>Smash Open</i> pemain putra Bolavoli SMA N 8 Padang .....	46

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Vertical Jump Test.....	31
Gambar 2.	Bridge up test .....	32
Gambar 3.	Lapangan Untuk Tes Ketepatan Smash Bolavoli .....	33
Gambar 4.	Histogram Frekuensi Hasil Data Daya ledak otot tungkai pemain putra Bolavoli SMA N 8 Padang .....	39
Gambar 5.	Histogram Frekuensi Hasil Data Kelenturan otot pinggang pemain putra Bolavoli SMA N 8 Padang .....	41
Gambar 6.	Histogram Frekuensi Hasil Data Ketepatan <i>Smash Open</i> pemain putra Bolavoli SMA N 8 Padang .....	42
Gambar 7.	Peneliti sedang memberikan pengarahan tentang tata cara pelaksanaan penelitian pemain putra Bolavoli SMA N 8 Padang.....	84
Gambar 8.	Rangkaian pengukuran daya ledak otot tungkai dengan <i>vertical jump test</i> pemain putra Bolavoli SMA N 8 Padang.....	84
Gambar 9.	Pelaksanaan pengukuran kelenturan otot pinggang dengan menggunakan <i>bridge up test</i> pemain putra Bolavoli SMA N 8 Padang.....	85
Gambar 10.	Pelaksanaan pengukuran ketepatan <i>Smash Open</i> .....	85
Gambar 11.	Instrument penelitian ketepatan <i>Smash Open</i> .....	86
Gambar 12.	Alat Penelitian .....	86



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Daya Ledak Otot Tungkai ( $X_1$ ) .....	64
Lampiran 2. Data Kelentukan ( $X_2$ ) .....	65
Lampiran 3. Data Kemampuan <i>Smash Open</i> (Y) .....	66
Lampiran 4. Uji Normalitas Data Daya Ledak Otot Tungkai ( $X_1$ ) .....	67
Lampiran 5. Uji Normalitas Data Kelenturan Otot Pinggang ( $X_2$ ) .....	68
Lampiran 6. Uji Normalitas Data Kemampuan <i>Smash Open</i> (Y) .....	69
Lampiran 7. Konversi Data Daya Ledak Otot Tungkai Ke Dalam Bentuk T Score.....	70
Lampiran 8. Konversi Data Daya Ledak Otot Tungkai Ke Dalam Bentuk T Score.....	71
Lampiran 9. Konversi Data Kemampuan <i>Smash Open</i> Ke Dalam Bentuk T Score.....	72
Lampiran 10. Data Pengujian Hipotesis.....	73
Lampiran 11. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors .....	78
Lampiran 12. Tabel Dari Harga Kritik Dari <i>Product-Moment</i> .....	79
Lampiran 13. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke Z.....	80
Lampiran 14. Tabel Persentil Untuk Distribusi <i>T</i> .....	81
Lampiran 15. Nilai Kritis Distribusi F Tabel .....	82
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian.....	87
Lampiran 17. Surat Izin Penelitian .....	88



## DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Konseptual Kontribusi Daya ledak Otot Tungkai dan Kelenturan Otot Pinggang terhadap Ketepatan ( <i>Smash Open</i> ) Bolavoli.....	25
---	----



## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan rangkaian dari aktivitas fisik maupun psikis yang dapat berguna untuk meningkatkan kesehatan tubuh baik jasmani maupun rohani. Prestasi olahraga merupakan bagian dari bentuk keseharian manusia untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat baik fisik maupun psikis manusia. Menurut Afrizal & Soniawan (2021:1) “Sport is not only for the sake of education, recreation, physical fitness, and as a profession and economy, but also as an arena for the formation of achievements that can elevate the nation's dignity” artinya Olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi, kesegaran jasmani, serta sebagai profesi dan ekonomi, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi yang dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa

Kegiatan pembinaan olahraga harus dilakukan secara terstruktur dan berkesinambungan oleh komponen – komponen yang terlibat didalamnya, seperti atlet, pelatih, pengurus, organisasi, pemerintah, sarana prasarana, serta lingkungan masyarakat. Kegiatan pembinaan olahraga, salah satu tujuannya untuk mengembangkan potensi individu terhadap olahraga yang digelutinya dalam mencapai prestasi yang optimal, baik ditingkat daerah, nasional, maupun internasional”. (Kiram, 2017: 205). Prestasi merupakan salah satu unsur yang menunjang keberhasilan pembangunan olahraga di dunia olahraga.

Sesuai dengan UU RI No. 11 Tahun 2022 Pasal 1 bab I ayat 22 bahwa : “pembinaan dan pengembangan keolahragaan adalah usaha sadar yang dilakukan secara sistematis untuk mencapai tujuan Keolahragaan”. “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana,

berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi” Setiawan, Y., Sodikoen, I., & Syahara, S. (2018:15). Berdasarkan kutipan diatas, pembinaan olahraga berprestasi harus dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan yang melibatkan lembaga pendidikan, organisasi, dan masyarakat dalam mencapai prestasi yang membanggakan bangsa. (Efendi Hastria, 2016: 22) mengklaim bahwa “memaksimalkan kinerja adalah tujuan dari pembinaan olahraga”. “Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam olahraga bolavoli, semua unsur yang tepat menunjang prestasi sama-sama memegang peranan penting, karena setiap program latihan yang dibuat harus selalu mencakup beberapa aspek seperti: kondisi fisik, teknik, taktik dan mental pemain” (Qudsi, Syahara, Irawadi, & Setiawan” (2021:48).

“Proses pembelajaran pendidikan jasmani yang ada di sekolah tetap menekankan pada aktivitas jasmani dengan standar kompetensi mata pelajaran pendidikan yang meliputi permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri atau senam, aktivitas ritmik, akuatik, dan pendidikan luar kelas.” (Depdiknas, 2004: 8). Adapun salah satu cabang olahraga yang permainan yang diajarkan pada siswa yaitu permainan Bolavoli. Permainan Bolavoli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim berjumlah 6 orang pemain.

Permainan Bolavoli dimainkan menggunakan satu bola yang dipantulkan dari satu pemain ke pemain lain dengan cara passing yang diakhiri dengan *smash* pada tim lawan, dan untuk kedua tim dipisahkan oleh net dengan ketinggian tertentu. Di dalam permainan Bolavoli terdapat beberapa teknik dasar, yaitu service, passing, *smash* dan blocking. Teknik adalah cara melakukan atau

melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif (Muhajir, 2007: 19). “*Smash* adalah teknik dasar yang sering digunakan dalam pertandingan Bolavoli karena sangat efektif dalam mematikan bola dan dalam perolehan nilai/angka”. Untuk dapat mengembangkan teknik dasar smash, maka dibutuhkan penguasaan teknik yang sempurna dan kemampuan fisik yang memadai. Menurut Sajoto (1995:8). “karena semakin baik kondisi atau keterampilan fisik seseorang, semakin besar kesempatan untuk berprestasi begitu juga sebaliknya” (Alnedral et al, 2018). Komponen fisik dalam tubuh manusia ada 10 yaitu : kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya otot (*muscularpower*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*)”. Adapun kondisi fisik yang dapat mempengaruhi serangan *smash* antara lain daya ledak otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan Kelenturan otot pinggang.

“Dalam olahraga daya ledak otot tungkai digunakan untuk melakukan gerakan seperti menolak, melompat, dan sebagainya” (Ahmadi, 2007: 14). Seorang *smasher* bergerak seperti pada pelompat tinggi sehingga memberikan momentum kepada badan dan memungkinkan kepada *smasher* untuk menempatkan tapak kaki dengan kuat dilantai agar mendapat gaya maksimum untuk melompat. Untuk memukul bola di atas net dengan keras. maka seorang *smasher* harus menggunakan gaya yang sebesarbesarnya. Untuk melakukan *smash* yang baik maka seorang *smasher* harus mempunyai lompatan yang tinggi, sehingga sasaran akan lebih luas. Sedangkan untuk dapat melompat dengan tinggi seorang harus memiliki daya ledak otot tungkai yang besar.

Sesuai pendapat Sanusi (2008: 4) “Dalam gerakan *smash* atas kekuatan otot-otot lengan memegang peranan yang sangat penting karena agar mampu melakukan pukulan smash Bolavoli seperti yang diharapkan yaitu laju bola tetap cepat dan keras maka gerakan tersebut membutuhkan kekuatan yang berasal dari kumpulan otot-otot lengan”. Pada permainan Bolavoli untuk memukul bola di atas net dengan keras maka *smasher* harus mengayunkan lengan kebelakang dengan kuat. Kekuatan otot lengan yang memadai berpengaruh terhadap pukulan smash bisa diarahkan sampai ke belakang lapangan lawan. Tanpa memiliki kekuatan otot lengan yang baik, jangan mengharapka atlet dapat melakukan smash dengan baik. Kekuatan otot lengan yang baik memberikan dampak positif berkaitan dengan penggunaan daya dalam melakukan suatu pukulan. Dengan memiliki daya yang lebih besar, akan lebih menguntungkan pada saat akan memukul bola.

Dalam melakukan smash agar bola hasil pukulan keras maka *smasher* harus memulai gerakan memukul dengan cara melantingkan tubuh kebelakang dan akhirnya memukul bola dengan telapak tangan. Pada saat melakukan gerakan tersebut maka Kelenturan otot pinggang sangat berpengaruh, karena gerakan lengan memerlukan dukungan dan kinerja otot perut, maka untuk mendapatkan pukulan smash yang kuat membutuhkan. Kelenturan otot pinggang yang baik.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 62 tahun 2014 tentang ekstrakurikuler menyebutkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan. Menurut Yudha (1998:8) “kegiatan ekstrakurikuler sebagai kegiatan suatu program di luar jam pelajaran sekolah yang dikembangkan untuk memperlancar

program kurikuler dengan kegiatan ini dapat berjalan lancar, dari dua pendapat tersebut kita bisa melihat bahwa ekstrakurikuler digunakan sebagai bagian penunjang proses pembelajaran yang sifatnya tidak hanya teori tetapi langsung kepada prakteknya sehingga memudahkan dalam pemahaman teori dan juga melatih konsentrasi”.

Menurut Lutan (1986:72) “Ekstrakurikuler adalah program ekstrakurikuler merupakan bagian internal dari proses belajar yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan anak didik”. Antara kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler sesungguhnya tidak dapat dipisahkan, bahkan kegiatan ekstrakurikuler perpanjangan pelengkap atau penguat kegiatan intrakurikuler untuk menyalurkan bakat atau pendorong perkembangan potensi anak didik mencapai tarap maksimum. Hastuti (2008:63) “Ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa, optimasi pelajaran terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan untuk memantapkan kepribadian siswa”. Kegiatan ekstrakurikuler tersebut memperoleh manfaat dan nilai-nilai luhur yang terkandung dalam kegiatan yang diikuti.

SMA N 8 Padang juga memiliki klub yang sebagai tempat melakukan pembinaan pada cabang olahraga Bolavoli, sebagai upaya untuk menyalurkan bakat, minat serta untuk meningkatkan ketepatan bermain Bolavoli mereka.

Selain dari beberapa prestasi yang dimiliki SMA N 8 Padang dalam beberapa kejuaraan Bolavoli yang telah diadakan diantaranya:

1. Pada tahun 2017 SMA N 8 Padang meraih juara 4 dalam mengikuti kejuaraan Dandim *Cup* yang diadakan di UNP.

2. Tahun 2018 SMA N 8 Padang meraih juara 2 pada Kejuaraan Smandel *Cup 2* antar SMA se-Sumbar.
3. Tahun 2019 pada Kejuaraan Saicom 3 di MAN 2 Padang antar SMA se-Sumbar, meraih juara 2,
4. Sedangkan pada tahun 2019 juga, SMA N 8 Padang mengikuti kejuaraan antar SMA se-Kota Padang, hanya mampu meraih juara 3.

Namun demikian, berdasarkan atas hasil observasi pada tanggal 19 Januari 2022 ke lapangan SMA N 8 Padang, ternyata prestasi dari pemain SMA N 8 Padang dapat dikatakan masih rendah. Rendahnya prestasi pemain Bolavoli putra SMA N 8 Padang diduga atau disebabkan oleh lemahnya *smash* pemain, hal ini dibuktikan dengan bola *smash* yang dilakukan oleh pemain sering tersangkut *net*, kecepatan bola rendah atau akurasi pukulan yang jauh dari sasaran. Gejala ini sering muncul apabila dikaitkan dengan lamanya waktu pertandingan, seperti pada daya tahan lompatan, kekuatan pukulan, ketepatan sasaran, maupun kelenturan pinggang yang menurun saat melakukan *smash*.

Munculnya masalah tersebut tentu tidak datang dengan sendirinya, ada faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya masalah tersebut, apakah itu secara internal maupun eksternal. Dari sisi internal, faktor yang muncul dari dalam siswa atau pemain itu sendiri seperti, kepribadian, kondisi fisik, taktik, teknik, dan intelegensi. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar pemain seperti, pelatih, sarana prasarana, keluarga, gizi, dan sebagainya.

Melihat kenyataan ini, maka peneliti bermaksud ingin mengetahui akar permasalahan melalui tindakan penelitian mengapa prestasi pemain Bolavoli

SMA N 8 Padang cenderung menurun, khususnya pada ketepatan *smash*. Penelitian ini diiringi dengan harapan, bahwa hasil penelitian ini dapat digunakan pelatih sebagai bahan evaluasi program latihan ke depan, sehingga menghasilkan perubahan kearah perbaikan prestasi yang selama ini cenderung menurun.

Untuk itu peneliti termotivasi untuk melakukan penelitian tentang Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelenturan Otot Pinggang Terhadap Ketepatan *Smash* Pemain Putra Bolavoli SMA N 8 Padang. Dengan harapan dapat membantu dalam memecahkan masalah di atas.

#### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap ketepatan *smash* atlet putra Bolavoli SMA N 8 Padang.
2. Kelenturan otot pinggang berkontribusi terhadap ketepatan *smash* atlet putra Bolavoli SMA N 8 Padang.
3. Teknik berkontribusi terhadap ketepatan atlet putra Bolavoli SMA N 8 Padang.

#### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi yang dikemukakan di atas dan terlalu banyaknya faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan *smash* dan mencegah yang berbeda perlu diberikan pembatasan masalah supaya ruang lingkup penelitian ini menjadi jelas, terarah dan dapat dikontrol. Maka penelitian ini dibatasi variabel yaitu:

Daya Ledak Otot Tungkai, Kelenturan Otot Pinggang (Variabel Bebas) dan Ketepatan *Smash Open* Bolavoli (Variabel Terikat)

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Seberapa besar daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap ketepatan *smash* atlet Bolavoli putra SMA N 8 Padang?
2. Seberapa besar Kelenturan otot pinggang berkontribusi terhadap ketepatan *smash* atlet Bolavoli putra SMA N 8 Padang?
3. Seberapa besar daya ledak otot tungkai dan Kelenturan otot pinggang secara bersama-sama berkontribusi terhadap ketepatan *smash* atlet Bolavoli putra SMA N 8 Padang?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui dan menjelaskan :

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan *smash*.
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi Kelenturan otot pinggang terhadap ketepatan *smash*.
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan Kelenturan otot pinggang secara bersama-sama terhadap ketepatan *smash*.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Peneliti sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana.

2. Untuk pemain dan pengurus klub Bolavoli sebagai bahan pertimbangan dan pedoman untuk meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga Bolavoli
3. Sebagai sumber dan bahan bacaan bagi mahasiswa untuk menambah ilmu keolahragaan.