

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, KEKUATAN OTOT LENGAN DAN  
KELENTUKAN TERHADAP KEMAMPUAN AKURASI SMASH ATLET  
BOLAVOLI KLUB RAJAWALI MUDA KECAMATAN  
PELEPAT ILIR KABUPATEN BUNGO**

**SKRIPSI**

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan guna  
memperoleh gelar sarjana pendidikan**



**OLEH :  
ERA JULIANA  
NIM. 18086111**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2024**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

### SKRIPSI

**Judul** : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan, dan Kelentukan terhadap Kemampuan Akurasi Smash Atlet Bolavoli Klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo

**Nama** : Era Juliana

**NIM** : 18086111

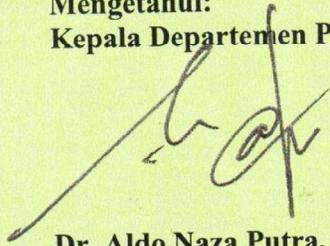
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Departemen** : Pendidikan Olahraga

**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

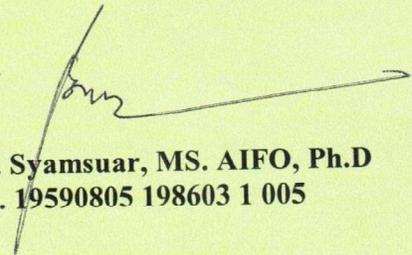
Padang, Maret 2024

**Mengetahui:**  
Kepala Departemen Pendidikan Olahraga



**Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd**  
NIP. 19890901 201803 1 001

**Disetujui:**  
Pembimbing



**Drs. Syamsuar, MS. AIFO, Ph.D**  
NIP. 19590805 198603 1 005

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Era Juliana  
NIM : 18086111

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

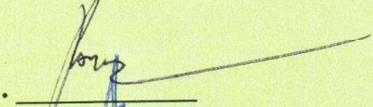
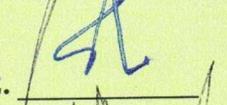
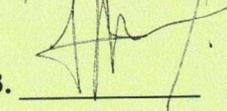
Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan,  
dan Kelentukan terhadap Kemampuan Akurasi Smash Atlet Bolavoli Klub  
Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo

Padang, Maret 2024

### Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Syamsuar, MS. AIFO, Ph.D
2. Anggota : Sepriadi, S.Si, M.Pd
3. Anggota : Haripah Lawanis, S.Pd, M.Pd

### Tanda Tangan

1.   
2.   
3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi saya yang berjudul Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Akurasi Smash Atlet Bolavoli Klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo adalah karya tulis saya dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana di Universitas Negeri Padang maupun Perguruan Tinggi lainnya.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya dan bukan merupakan duplikasi orang lain.
3. Di dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara jelas dicantumkan dalam kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Maret 2024  
Yang membuat pernyataan



Era Juliana  
NIM. 18086111

## ABSTRAK

### **Era Juliana. 2024. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Akurasi Smash Atlet Bolavoli Klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih rendahnya akurasi smash yang menyebabkan minimnya prestasi atlet bolavoli klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot tungkai, kekuatan otot lengan dan kelentukan dengan kemampuan akurasi smash atlet bolavoli klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bolavoli Klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo pada bulan Januari 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Bolavoli klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo yang berjumlah 25 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 25 orang atlet. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1) *vertical jump test*, 2) *push up test*, 3) *Bridge up test*, dan tes kemampuan akurasi smash. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi sederhana atau *product moment* yang dilanjutkan dengan analisis korelasi berganda.

Hasil penelitian ini adalah 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai memberikan dengan kemampuan akurasi smash atlet bolavoli klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo, 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan akurasi smash atlet bolavoli klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo, 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan kemampuan akurasi smash atlet bolavoli klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo, 4) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai, kekuatan otot lengan dan kelentukan secara bersama-sama dengan kemampuan akurasi smash atlet bolavoli klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo.

**Kata Kunci: Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan, Kelentukan Kemampuan Akurasi Smash, Bolavoli**

## KATA PENGANTAR



Assalamu' alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah Shallallahu Alaihi Wasallam atas berkat rahmat dan karunianya sehingga skripsi yang berjudul " Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Akurasi Smash Atlet Bolavoli Klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo " dapat diselesaikan.

Skripsi ini dapat diselesaikan tidak terlepas dari bantuan, dukungan dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan kali ini kami sampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Kedua orang tua saya, ayahanda dan ibu yang sangat saya cintai, saya sayangi dan yang telah banyak memberikan dukungan berupa material dan juga do'a yang tulus dan tiada henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd Ph.D Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Prof. Nurul Ihsan, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama proses perkuliahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

4. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd, M.Pd, Kepala Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif selama perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Syamsuar, MS. AIFO, Ph.D, dosen pembimbing yang telah banyak membantu penyusunan skripsi ini baik berupa nasehat, saran dan dukungan yang luar biasa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd dan ibu Haripah Lawanis, S.Pd, M.Pd, dosen penguji yang telah memberikan saran/masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu dosen yang telah memberikan banyak ilmu selama saya menempuh pendidikan di Universitas Negeri Padang.
8. Teman-teman mahasiswa Penjaskesrek angkatan 2018 dan atas segala motivasi dan bantuannya demi terselesaikannya skripsi ini.

Akhirnya semoga segala bantuan, dukungan, saran dan do'a yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT serta skripsi ini dapat menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca ataupun pihak yang membutuhkan.

Padang, Februari 2024

Penulis

Era Juliana  
NIM. 18086111/2018

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABLE</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar belakang masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	10
1. Permainan Bolavoli .....	10
2. Peraturan Dalam Permainan Bolavoli .....	11
3. <i>Smash</i> .....	14
B. Kerangka Konseptual .....	29
C. Hipotesis .....	31
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	33
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	33
C. Populasi dan Sempel Penelitian .....	33
D. Jenis dan Sumber Data .....	34
E. Instrument Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	35
F. Hasil Analisis Data .....	41

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data .....	44
1. Daya ledak otot tungkai ( $X_1$ ) .....	44
2. Kekuatan otot lengan ( $X_2$ ) .....	46
3. Kelentukan ( $X_3$ ) .....	47
4. Akurasi smash ( $Y$ ) .....	49
B. Uji Persyaratan Analisis .....	50
C. Pengujian Hipotesis .....	50
D. Pembahasan .....	54
1. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan akurasi smash atlet bolavoli klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo .....	54
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan akurasi smash atlet bolavoli klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo .....	57
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan dengan kemampuan akurasi smash atlet bolavoli klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo .....	58
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan kelentukan secara bersama-sama dengan kemampuan akurasi smash atlet bolavoli klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo .....	60
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	62
B. Saran .....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	64
<b>LAMPIRAN</b> .....	66

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Norma Standarisasi kekuatan otot lengan Dengan Menggunakan Tabel Skala .....	38
2. Norma Standarisasi kelentukan Dengan Menggunakan Tabel Skala lima	40
3. Kategori Skor Acuan Norma Ketepatan <i>Smash</i> .....	41
4. Distribusi Frekuensi Hasil Data Daya ledak otot tungkai Atlet bolavoli klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo .....	44
5. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kekuatan otot lengan Atlet bolavoli klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo .....	46
6. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kelentukan Atlet bolavoli klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo .....	47
7. Distribusi Frekuensi Hasil Data Akurasi smash Atlet bolavoli klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo .....	49
8. Uji Normalitas dengan Lilliefors .....	50
9. Hasil Uji Korelasi Sederhana $X_1$ -Y .....	51
10. Hasil Uji Korelasi Sederhana $X_2$ -Y .....	51
11. Hasil Uji Korelasi Sederhana $X_3$ -Y .....	52
12. Rangkuman Hasil Analisis Regresi Berganda .....	53
13. Analisis Korelasi Berganda .....	54

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Lapangan Permainan Bolavoli .....	12
2. Gerakan smash .....	15
3. Struktur otot tungkai a.sisi depan dan b. sisi belakang .....	20
4. Sturktur anatomi otot lengan .....	26
5. Kerangka konseptual .....	31
6. Pelaksanaan vertical jump .....	36
7. Pelaksanaan push-up .....	37
8. Pelaksanaan Bridge-Up Test .....	40
9. Lapangan untuk tes ketepatan <i>smash</i> .....	41
10. Histogram Frekuensi Hasil Data Daya ledak otot tungkai Atlet bolavoli klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo .....	45
11. Histogram Frekuensi Hasil Data Kekuatan otot lengan Atlet bolavoli klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo .....	47
12. Histogram Frekuensi Hasil Data Kelentukan Atlet bolavoli klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo .....	48
13. Histogram Frekuensi Hasil Data Akurasi smash Atlet bolavoli klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo .....	50

## **BAB 1 PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dilakukan untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot tubuh. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan, meningkatkan kualitas manusia, agar menjadi manusia-manusi yang terampil, cerdas, berpengetahuan, berkepribadian, sportifitas serta juga jasmani dan rohani, dan meningkatkan prestasi. Dengan prestasi olahraga diharapkan dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa Indonesia dimasa yang akan datang. Olahraga telah terdapat pada semua aspek kehidupan, seperti industry, perekonomian, pendidikan, dan lain sebagainya (Hermanzoni, 2020). Berbagai ragam cabang olahraga yang ada pada zaman sekarang ini semua bertujuan untuk mempertahankan agar tubuh tetap dalam kondisi prima agar prestasi yang diinginkan terwujud, dengan berolahraga secara terus menerus maka kondisi fisik tidak akan mengalami penurunan (Hermanzoni, 2020).

Dalam Undang-Undang tentang keolahragaan No. 11 tahun 2022 Bab 1 Pasal 1 di jelaskan bahwa :“Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, social dan budaya”.

Berdasarkan kutipan diatas, maka dapat dikritik suatu kesimpulan bahwa tujuan keolahragaan Nasional dapat diwujudkan melalui pengembangan dan pembinaan yang dilaksanakan secara terencana, sistematis, berkesinambungan dan terpadu.

Diantara cabang olahraga yang banyak mendapat perhatian adalah olahraga bola voli. Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang beregu yang di tandingkan dari tingkat kecamatan, kabupaten/kota dan nasional, bahkan ke jenjang internasional.

Seperti yang diungkapkan Kenniadi et al., (2021) bahwa bola voli yaitu suatu cabang olahraga beregu, dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu menepati petak lapangn permainan yang dibatasi oleh net atau jaring. Olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer dan di senangi di kalangan anak-anak remaja, dewasa maupun orang tua baik laki-laki atau perempuan. Popularisan permainan bola voli tersebut merupakan hal yang wajar karena dalam bermain diperlukan berbagai adegan gerakan dan teknik keterampilan yang tinggi untuk dapat melakukannya dengan baik. permainan bola voli merupakan permainan dengan tempo yang cepat, dan bila tidak menguasai teknik dasar dengan baik akan memungkinkan kesalahan-kesalahan teknik yang sangat merugikan bagi tim (Achmad et al., 2019).

Kondisi fisik adalah keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan.

Sefri Hardiansyah (2018:118) “Kondisi fisisk merupakan keadaan yang meliputi factor kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, dan koordinasi”. Dengan adanya factor yang meliputi kondisi fisik tersebut akan terlihat dari kualitas untuk kerja yang dilakukan.

Daya tahan kekuatan otot lengan merupakan komponen sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena kekuatan merupakan daya penggerak dari setiap aktifitas fisik. Daya ledak otot tungkai merupakan kualitas yang memungkinkan otot untuk menghasilkan kerja fisik secara eksplosif dan intensif otot tergantung pengaruh sebanyak mungkin terhadap volume otot.

Menurut (ROZZAQ, 2018) faktor yang paling penting yang harus dimiliki dalam upaya mencapai prestasi yang maksimal, bahkan dikatakan kondisi fisik merupakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Di samping penguasaan teknik yang baik sangat diperlukan kondisi fisik yang bagus, karena tanpa kondisi fisik yang bagus seorang pemain tidak akan dapat menguasai teknik dengan baik.

Dalam permainan bola voli terdapat gerakan teknik seperti *passing*, *service*, *smash* dan *block*, semua merupakan gerakan teknik dasar yang mempunyai tujuan, fungsi gerakan yang berbeda dan dalam pelaksanaannya berbeda pula kondisi fisik mana yang dibutuhkan. *Smash* adalah salah satu teknik andalan yang merupakan serangan utama dalam bola voli, dengan melakukan *smash* yang baik dan akurat maka lawan akan sulit untuk mengembalikan bola. Seseorang untuk dapat melakukan *smash* dengan baik

banyak factor yang mempengaruhi *smash* antara lain daya ledak otot tungkai, kekuatan otot lengan, kelentukan tubuh, koordinasi mata-tangan, kecepatan reaksi, ayunan lengan, dan perkenaan tangan dengan bola. Dengan mempelajari teknik *smash* dengan benar maka kemampuan seseorang dalam menguasai bola akan jauh lebih baik. Oleh karena itu teknik merupakan salah satu factor yang dapat meningkatkan suatu prestasi pemain voli tim putra club *Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo* kota Bungo kecamatan Pelepat Ilir.

Klub *Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo* merupakan salah satu klub bola voli yang bertepatan latihan dibalai desa Karya Hrapan Mukti, kecamatan Pelepat Ilir, kabupaten Bungo, Jambi. Hingga saat ini *Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo* masih aktif melakukan pembinaan prestasi pada para atlet. Usaha untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi atlet maka pengurus menetapkan jadwal latihan tiga kali seminggu yang didukung oleh sarana dan prasarana latihan yang memadai. Pengrekrutan bibit bakat dan minat serta menunjuk pelatih yang berkompeten tidak luput guna melahirkan atlet-atlet bola voli yang prestasi. Kemudian tidak kalah pentingnya pelatih seringkali melakukan uji coba secara berkesinambungan dengan klub lain guna meningkatkan semangat latihan para atlet.

Berdasarkan pengamatan dan pengalaman penulis di lapangan menunjukkan bahwa dari pertandingan-pertandingan bolavoli yang diikuti, baik dari tingkat kecamatan Pelepat Ilir, kabupaten Bungo, yang dilaksanakan oleh

pemain bolavoli Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Iilir Kabupaten Bungo belum meraih juara. Dalam pertandingan tim Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Iilir Kabupaten Bungo kalah dalam pertandingan.rendahnya prestasi atlet bolavoli putra Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Iilir Kabupaten Bungo ditemukan karena kemampuan *smash*-nya yang masih kurang. Berdasarkan informasi dari pelatih dan pengurus banyaknya *smash* yang dilakukan atlet mudah di *block* oleh lawan, mudah di antisipasi oleh lawan, sering nyangkut net, dan bola sering keluar. Hal ini diduga penyebabnya dari beberapa fsktor salah satunya yaitu kondisi fisik, kelentukan dan daya ledak otot tungkai. Di samping itu teknik, taktik, mental, sarana dan prasaranan, program latihan, serta kualitas pelatih merupakan factor lainnya yang sangat mempengaruhi suatu kemampuan *smash*.

Factor lain yang mempengaruhi kemampuan *smash* atlet bola voli seperti kualitas pelatih.pelatih yang bagus dapat meningkatkan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental atlet melalui program latihan yang diberikan pada saat latihan berlangsung yang telah tersusun secara sistematis. Sehingga dengan memiliki kualitas pelatih yang bagus serta program latihan yang baik akan dapat meningkatkan performa atlet.

Berdasarkan uraian diatas, maka ketepatan *smash* pemain bolavoli Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Iilir Kabupaten Bungo tersebut masih kurang maksimal, dengan banyak factor yang mempengaruhinya di antaranya adalah daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, ketepatan pukulan bola, koordinasi mata tangan, perkenaan bola dengan tangan, kecepatan reaksi dan serta emosional pemain pada saat melakukan *smash*. Factor mana yang

dominan mempengaruhi ketepatan *smash* belum diketahui secara pasti. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis melakukan suatu penelitian dengan judul “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Daya Tahan Kekuatan Otot lengan dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Akurasi Smash Pada Atlet club Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut, maka terdapat permasalahan yang dapat diidentifikasi factor yang mempengaruhi prestasi atlet sebagai berikut :

1. Masalah Daya ledak otot tungkai yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo.
2. Masalah Daya tahan kekuatan otot lengan yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo.
3. Masalah Kelentukan yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo.
4. Masalah Teknik lambung bola yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo.
5. Masalah Koordinasi mata tangan yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo.
6. Masalah Keseimbangan yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo.

7. Masalah Kekuatan pukulan yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo.
8. Masalah Kecepatan reaksi yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo.
9. Masalah Ketepatan smash yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli klub Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang ditemukan di atas banyaknya variable yang mempengaruhi ketepatan smash dalam permainan bola voli, ketepatan waktu dan kemampuan peneliti serta agar penelitian lebih focus dan terarah, maka penulis membatasi variable dalam penelitian ini adalah:

1. Daya ledak otot tungkai
2. Daya tahan kekuatan otot lengan
3. Kelentukan
4. Akurasi smash

### **D. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan pembatasan masalah di atas maka dapat peneliti simulkan bahwa rumusan masalah pada penelitian ini adalah :

1. Apakah ada hubungan daya ledak otot tungkai dengan akurasi smash bola voli atlet club Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo?
2. Apakah ada hubungan daya tahan kekuatan otot lengan dengan akurasi smash bola voli atlet club Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo?

3. Apakah ada hubungan kelentukan tubuh dengan akurasi smash bola voli atlet club Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo?
4. Apakah ada hubungan dengan daya ledak otot tungkai, daya tahan kekuatan otot lengan, kelentukan dan pada akurasi smash bola voli atlet club Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo?

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

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Hubungan daya ledak otot tungkai dengan akurasi smash bola voli atlet club Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo.
2. Hubungan daya tahan kekuatan otot lengan dengan akurasi smash bola voli atlet club Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo.
3. Hubungan kelentukan tubuh dengan akurasi smash bola voli atlet club Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo.
4. Hubungan koordinasi mata-tangan dengan akurasi smash bolavoli atlet club Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo.
5. Hubungan daya ledak otot tungkai, daya tahan kekuatan otot lengan, kelentukan dan koordinasi mata-tangan dengan akurasi smash bola voli atlet club Rajawali Muda Kecamatan Pelepat Ilir Kabupaten Bungo.

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

1. Penulis persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana jurusan pendidikan olahraga.
2. Pemain bola voli sebagai bahan masukan dalam peningkatan kemampuan kondisi fisik, khususnya daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai, dan akurasi smash.

3. Perpustakaan bacaan untuk pembedaharaan, sumber referensi.
4. Pembasa menambah pengetahuan di bidang olahraga bola voli.
5. Peneliti selanjutnya sebagai bahan pengetahuan ilmu dalam kkajian yang sama secara lebih mendalam.
6. Mahasiswa untuk bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahraan dan perpustakaan Universitas Negeri Padang.