

**“TINJAUAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN, KELENTUKAN TUBUH,
DAN KEMAMPUAN TEKNIK SERVIS ATAS PEMAIN CLUB BVC
LASAHAN KABUPATEN LIMA PULUH KOTA”**

SKRIPSI

**Diajukan kepada tim penguji skripsi departemen pendidikan olahraga
sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh:
DINI KHAIRANISYAH
NIM 18086105 / 2018**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Tinjauan Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan
Tubuh, Dan Kemampuan Teknik Servis Atas Pemain
Club BVC Lasahan Kabupaten Lima Puluh Kota

Nama : Dini Khairanisyah

NIM/TM : 18086105

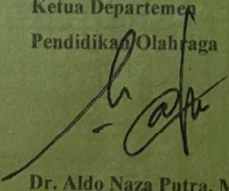
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

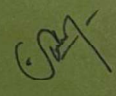
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 01 Februari 2023

Mengetahui
Ketua Departemen
Pendidikan Olahraga


Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd
NIP. 198909012018031001

Disetujui
Pembimbing


Dra. Erianti, M.Pd
NIP. 196207051987112001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : DINI KHAIRANISYAH

Nim : 18086105

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi didepan Tim Penguji

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

dengan judul

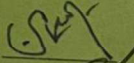
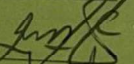

Tinjauan Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan Tubuh, Dan Kemampuan
Teknik Servis Atas Pemain Club Bvc Lasahan Kabupaten Lima Puluh Kota

Padang, 01 Februari 2023

Tim Penguji

1. Ketua : Dra. Erianti, M.Pd
2. Anggota : Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO
3. Anggota : Haripah Lawanis, S.Pd, M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:


Nama : Dini Khairanisyah
NIM/BP : 18086105/ 2018
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyampaikan bahwa skripsi/tugas akhir/proyek akhir, saya dengan judul: **Tinjauan Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan Tubuh, dan Kemampuan Teknik Servis Atas Pemain Club BVC Lasahan Kabupaten Lima Puluh Kota**, adalah benar hasil karya saya bukan merupakan plagiat dari karya orang lain.

Apabila suatu saat terbukti saya melakukan plagiat maka saya bersedia di proses dan menerima sanksi akademis maupun hukum dan ketentuan yang berlaku, baik di institusi UNP maupun di masyarakat dan negara.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Padang, 27 Maret 2024


DINI KHAIRANISYAH
NIM.18086105

ABSTRAK

Dini Khiaranisyah. 2022. Tinjauan Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan Tubuh, Dan Kemampuan Teknik Servis Atas Pemain Club Bvc Lasahan Kabupaten Lima Puluh Kota

Masalah penelitian ini adalah diduga masih rendahnya kemampuan kondisi fisik dan teknik seperti daya ledak otot lengan, kelentukan tubuh, dan kemampuan teknik servis atas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan daya ledak otot lengan, kelentukan tubuh, dan teknik servis atas pemain Club BVC Lasahan Kabupaten Lima Puluh Kota.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bolavoli Club BVC Lasahan Kabupaten Lima Puluh Kota. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sensus, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang pemain. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah: 1) *one hand medicine ball put*, 2) *sit and reach test* 3) tes kemampuan servis atas. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Kemampuan Daya ledak otot lengan pemain Club BVC Lasahan Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori baik dengan rata-rata 5,86 meter. 2) Kemampuan kelentukan pemain Club BVC Lasahan Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori sedang dengan rata-rata 59,6. 3) Kemampuan servis atas pemain Club BVC Lasahan Kabupaten Lima Puluh Kota berada pada kategori sedang dengan rata-rata 20,95.

Kata kunci: daya ledak otot lengan, kelentukan tubuh, servis atas, bolavoli

KATA PENGANTAR

Assalamu`alaikum warahmatullahi wa barakatuh

Alhamdulillah,segala puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkah, rahmat dan hidayah-Nya yang melimpahkan kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Tinjauan Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan Tubuh, Dan Kemampuan Teknik Servis Atas Pemain Club Bvc Lasahan Kabupaten Lima Puluh Kota”

Dalam penyusunan skripsi ini banyak hambatan serta rintangan yang dihadapi penulis namun pada akhirnya dapat berkat adanya bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak baik secara moral maupun spiturual. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
2. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negari Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibuk Dra. Erianti, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan arahan selama penyusunan skripsi.
4. Bapak Drs. Deswandi, M.Kes. AIFO dan Ibuk Haripah Lawanis, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.

5. Kedua Orang Tua beserta keluarga besar yang telah memberikan doa dan dukungan selama proses pembuatan proposal ini.
6. Seluru staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu pihak yang telah membantu memberikan dukungan.

Penulis mohom maaf atas segala kesalahan yang pernah dilakukan .Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat untuk mendorong penelitian selanjutnya.

Padang, Januari 2023

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PERPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	6
1. Permainan Bolavoli	6
2. Kondisi Fisik	9
3. Teknik Dalam Bolavoli.....	13
4. Daya Ledak Otot Lengan	24
5. Kelentukan	30
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis penelitian	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian	35
C. Populasi dan Sampel	35
D. Defenisi Operasional Variabel	36
E. Jenis dan Sumber Data	37
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	37
G. Teknik Analisis Data	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data.....	43
B. Hasil Penelitian	43
C. Pembahasan.....	48

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	54
B. Saran.....	54

DAFTAR PUSTAKA	56
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Normal penilaian <i>One Hand Medicine Ball Put</i>	40
2. Norma <i>bridge-up</i>	41
3. Distribusi Frekuensi Daya ledak otot lengan Pemain Bolavoli Club BVC Lasahan Kabupaten Limapuluh Kota.....	43
4. Distribusi Frekuensi Kelentukan Pemain Bolavoli Club BVC Lasahan Kabupaten Limapuluh Kota.....	45
5. Distribusi Frekuensi Kemampuan servis atas Pemain Bolavoli Club BVC Lasahan Kabupaten Limapuluh Kota.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bentuk Lapangan Bolavoli.....	7
2. Servis Atas	19
3. Pasing Atas.....	21
4. Pasing Bawah.....	22
5. Smash	23
6. Blok.....	24
7. Otot Lengan.....	27
8. Penilaian servis (AAHPER).....	38
9. Bentuk Pelaksanaan <i>One Hand Medicine Ball Putt Test</i>	39
10. Pelaksanaan <i>Bridge-Up</i>	41
11. Histogram Data Daya ledak otot lengan Pemain Bolavoli Club BVC Lasahan Kabupaten Limapuluh Kota	44
12. Histogram Data Kelentukan Pemain Bolavoli Club BVC Lasahan Kabupaten Limapuluh Kota	46
13. Histogram Data Kemampuan servis atas Pemain Bolavoli Club BVC Lasahan Kabupaten Limapuluh Kota	49

BAB I PENDAHULAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang digunakan pemerintah untuk pembinaan dan pengembangan generasi muda. Dengan melakukan olahraga yang teratur dan terencana dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Pengembangan dan pembinaan olahraga merupakan upaya terobosan untuk meningkatkan potensi masyarakat dalam mengejar ketinggalan, terutama dalam pembibitan olahraga prestasi. Dengan demikian pengembangan olahraga di kenagarian dapat menjadi wadah bagi masyarakat yang berbakat dan menggemari cabang-cabang olahraga tertentu. Sebagaimana yang di tuangkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 (2005: 10) bahwa: "Masyarakat mempunyai hak untuk berperan serta dalam perencanaan, pengembangan, pelaksanaan, dan pengawasan keolahragaan".

Berdasarkan kutipan di atas, dijelaskan bahwa setiap warga dalam masyarakat mempunyai hak dalam pengembangan dan pembinaan olahraga dan masyarakat mempunyai kewajiban memberikan dukungan sumber daya dalam penyelenggaraan keolahragaan. Pengembangan dan pembinaan olahraga di laksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi. Menurut Syafruddin (2008:5), mengemukakan "Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu

pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Berpedoman pada kutipan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa olahraga prestasi merupakan olahraga yang dipertandingkan dalam pembinaannya harus dilakukan secara berkesinambungan melalui latihan-latihan yang terencana dan terprogram.

Permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola besar. Permainan ini termasuk jenis pertandingan beregu karena dimainkan dalam dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 6 pemain, maka setiap pemain yang ada dalam regu harus bekerja sama serta saling membantu satu sama lain agar menjadi regu yang kompak nantinya. Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga bolavoli. berikut adalah faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga menurut Syafrudin (1999:22):

Ada dua faktor yang mempengaruhi suatu prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal adalah faktor kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar diri pemain seperti pelatih, sarana prasarana, keluarga, gizi, dan sebagainya.

Berdasarkan pernyataan di atas selain penguasaan teknik, kondisi fisik juga sangat dibutuhkan, karena tanpa kondisi fisik yang bagus seorang atlet akan sulit menguasai teknik dengan bagus pula. Dalam permainan bolavoli ada beberapa teknik yang harus dimiliki oleh setiap pemain bolavoli. Erianti (2004:103), mengemukakan “Teknik dalam permainan Bolavoli meliputi *Service*, *Passing*, *Umpan (set-up)*, *Smash* (pukulan) dan *Block* (bendungan)”. Teknik dasar ini merupakan modal awal untuk dapat bermain bolavoli, apabila tidak menguasai teknik dengan baik, maka akan memungkinkan terjadinya

kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar dan akan menguntungkan bagi tim lawan.

Salah satu teknik penting dalam pembelajaran bolavoli adalah servis atas. Untuk memiliki teknik servis atas dengan baik didukung oleh banyak faktor diantaranya adalah daya ledak otot lengan, kelentukan, koordinasi gerak. Disamping itu faktor lain juga dapat mempengaruhi servis atas yaitu penguasaan teknik seperti lambungan bola, perkenaan bola dengan tangan, pandangan dan sebagainya.

Sesuai uraian yang telah dikemukakan diatas, jelas bahwa banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan servis atas. Begitu juga kemampuan servis atas bagi pemain bolavoli club BVC Lasahan Kabupaten Lima Puluh Kota. Berdasarkan pengamatan dan observasi di lapangan dan wawancara dengan pelatih club BVC Lasahan Kabupaten Lima Puluh Kota kemampuan servis atas pemain bolavoli BVC Lasahan Kabupaten Lima Puluh Kota belum begitu baik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dikemukakan di atas, maka dapat di identifikasikan masalah sebagai berikut :

1. Kemampuan teknik bolavoli meliputi
 - a. Servis atas
 - b. Passing bawah
 - c. Passing atas

- d. Smash
 - e. Block
2. Komponen-komponen kondisi fisik
 - a. Daya ledak otot lengan
 - b. Kelentukan
 - c. Koordinasi gerak
 - d. Keseimbangan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas dengan mengingat waktu, dana, kesempatan serta keahlian yang penulis miliki dan mengingat banyaknya permasalahan yang akan timbul maka, penulis membatasi penelitian ini sebagai berikut:

1. Kemampuan teknik servis atas
2. Daya ledak otot lengan
3. Kelentukan tubuh

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah pada bagian di atas maka rumusan masalah sebagai berikut

:

1. Bagaimana kemampuan teknik servis atas pemain pada Club bolavoli BVC Lasahan, Kabupaten Lima Puluh Kota.
2. Bagaimana kemampuan daya ledak otot lengan pemain pada Club bolavoli BVC Lasahan, Kabupaten Lima Puluh Kota.
3. Bagaimana kemampuan kelentukan tubuh pemain pada Club bolavoli BVC Lasahan, Kabupaten Lima Puluh Kota.

E. Tujuan Penelitian

Ada pun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Kemampuan teknik servis atas pada Club bolavoli BVC Lasahan, Kabupaten Lima Puluh Kota.
2. Kemampuan daya ledak otot lengan pada Club bolavoli BVC Lasahan, Kabupaten Lima Puluh Kota.
3. Kemampuan kelentukan tubuh pada Club bolavoli BVC Lasahan, Kabupaten Lima Puluh Kota.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini nantinya diharapkan bermanfaat bagi:

1. Peneliti sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pemain bolavoli sebagai bahan masukan dan pedoman mengatasi permasalahan yang terjadi di lapangan dalam meningkatkan keterampilan teknik permainan bolavoli.
3. Pelatih dan masyarakat Kenagarian Halaban Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota sebagai masukan untuk meningkatkan pembinaan dan pengembangan olahraga permainan bolavoli.
4. Mahasiswa sebagai referensi atau bahan keperustakaan dalam penulisan karya tulis ilmiah maupun penelitian yang relevan.
5. Perpustakaan sebagai bahan bacaan bagi pembaca dalam rangka menambah ilmu pengetahuan.
6. Peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.