

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN  
SMASH TIM EKSTRAKULIKULER BOLAVOLI SMP NEGERI 2  
PADANG GANTING KABUPATEN TANAH DATAR**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**MEGY DESRA REZAL  
NIM. 1306661**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLHARAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2019**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN  
SMASH TIM EKSTRAKULIKULER BOLAVOLI SMP NEGERI 2  
PADANG GANTING KABUPATEN TANAH DATAR**

Nama : Megy Desra Rezal  
NIM : 1306661  
Prodi : Pendidikan Olahraga Kesehatan Dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu keolahragaan

Padang, Oktober 2019

Disetujui Oleh :

Ketua Jurusan



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

Pembimbing



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

## HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Smash* Tim  
Ekstrakurikuler Bolavoli Smp Negeri 2 Padang Ganting Kabupaten  
Tanah Datar

Nama : Megy Desra Rezal  
NIM : 1306661  
Prodi : Pendidikan Olahraga Kesehatan Dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu keolahragaan

Padang, Oktober 2019

### Tim Penguji

Nama	
1. Ketua	Drs. Zarwan, M.Kes
2. Sekretaris	Drs. Edwarsyah, M.Kes
3. Anggota	Drs. Ali Asmi, M.Pd

Tanda Tangan

1.....

2.....

3.....

## PEERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “ **Hubungan Daya Ledak otot tungkai terhadap kemampuan *smash* tim bolavoli smp negeri 2 padang ganting kabupaten tanah datar**” adalah 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 di tulis atau di puplikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas di cantumkan sebagai acuan di dalam naska dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apa bila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang di peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hokum yang berlaku.

Padang , Oktober 2019

Yang membuat pernyataan



**MEGY DESRA REZAL**  
Nim : 1306661

## ABSTRAK

**Megy Desra Rezal. 2019: Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Tim Ektrakurikuler Bolavoli SMP Negeri 2 Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar (Studi Korelasi Pada Tim Ektrakurikuler Bolavoli SMP Negeri 2 Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar)”.**

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui kemampuan smash tim ektrakurikuler bolavoli SMP Negeri 2 Padang Ganting dalam melakukan *smash* bolavoli. Hal ini disebabkan karena daya ledak otot tungkai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan smash bolavoli tim ektrakurikuler bolavoli SMP Negeri 2 Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. Populasi penelitian adalah tim ektrakurikuler bolavoli yang berjumlah 15 orang. Teknik penarikan sampel penelitian ini adalah *sensus* dimana keseluruhan dari populasi menjadi sampel yaitu 15 orang. Untuk mengukur daya ledak otot tungkai digunakan instrumen *vertical jump test*. Untuk mengukur ketepatan smash digunakan instrument kemampuan smash. Teknik analisa data menggunakan teknik analisis korelasi *product moment*.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan seluruh pemain tim ektrakurikuler bolavoli SMP Negeri 2 Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *smash* olahraga bolavoli. Hasil Penelitian yakni terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *smash* pada tim ektrakurikuler bolavoli SMP Negeri 2 Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar.

**Kata kunci : Kemampuan *Smash*, Daya Ledak Otot Tungkai.**

## KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul “ **Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Smash* Tim Ektrakurikuler Bolavoli SMP Negeri 2 Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar**” Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan pendidikan olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pembuatan dan penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan bantuan yang sangat mendukung dari banyak pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Ganefri, Ph,D Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Padang pada Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Dr. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberi peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.
3. Drs. Zarwan, M.Kes Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Drs. Zarwan M.Kes sebagai pembimbing akademik dan pembimbing skripsi yang juga telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Drs Edwarsyah, M.Kes selaku penguji dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan nasehat, saran, masukan, arahan, dan koreksi dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Drs. Ali Asmi, M.Pd selaku penguji dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan nasehat, saran, masukan, arahan, dan koreksi dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
8. Teristimewa Ayahanda Yaprizal dan Ibunda Helda Refni beserta keluarga yang telah susah payah menuntun ananda sehingga dapat menyelesaikan Skripsi ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa seangkatan 2013 dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Akhirnya penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh serta diridhoi oleh Allah SWT dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Oktober 2019

**Megy Desra Rezal**  
**NIM. 1306661**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</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 .....	8
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	10
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori.....	11
1. Pengertian Bolavoli .....	11
2. Daya Ledak Otot Tungkai .....	12
3. Pengertian Smash .....	15
B. Kerangka Konseptual .....	20
C. Hipotesis Penelitian.....	21
D. Defenisi Operasional .....	21
<b>BAB III RANCANGAN PENELITIAN</b>	
A. Jenis Data dan Sumber Data.....	22
B. Teknik Pengumpulan Data .....	22
C. Instrumen Penelitian.....	22
D. Jenis Penelitian.....	28
E. Tempat dan Waktu Penelitian .....	28
F. Populasi dan Sampel .....	28



G. Defenisi Operasional .....	29
H. Teknik Analisis Data .....	29
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data Penelitian .....	31
1. Daya Ledak Otot Tungkai .....	31
2. Kemampuan <i>Smash</i> .....	33
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	35
C. Uji Hipotesis .....	36
D. Pembahasan .....	37
1. Hubungan daya ledak otot tungkai dengan Ketepatan <i>Smash</i> .....	37
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	40
B. Saran .....	40
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>42</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>43</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Table</b>	<b>Halaman</b>
1. Sampel Penelitian.....	27
2. Daya Ledak Otot Tungkai .....	32
3. Frekuensi Kemampuan <i>Smash</i> .....	34
4. Table 5. Uji <i>Liliefors</i> .....	35
5. Uji Hipotesis.....	36

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Pelaksanaan Vertical Jump Tes.....	24
2. Tes Keterampilan <i>Smash</i> .....	25
3. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai .....	32
4. Kemampuan <i>Smash</i> .....	34
5. Memberi Instruksi Atau Arahan.....	50
6. Melakukan Awalan Pada <i>Vertical Jump Test</i> .....	51
7. Sedang Melakukan Tes Raihan Vertical Jump .....	52
8. Lompatan Raihan <i>Tes Vertical Jump</i> .....	53
9. Saat Melakukan <i>Smash</i> .....	54
10. Foto Bersama .....	55
11. Foto Bersama .....	56

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Kemampuan <i>Smash</i> .....	43
2. Data Daya Ledak Otot Tungkai .....	44
3. Uji Normalitas Kemampuan <i>Smash</i> .....	45
4. Data Mentah Dengan T-Score.....	46
5. Uji Hipotesis.....	47
6. Skala 5 .....	48
7. Tabel Nilai L Tabel Liliefors .....	49
8. Dokumentasi .....	50

# **BAB I PENDAHULUAN**

## **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan bagian dari aktifitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pengembangan yang berkelanjutan.

Menurut Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional Bab I Pasal I Ayat 13 “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 keolahragaan”. Olahraga bukan hanya untuk kepentingan kependidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga bertujuan untuk prestasi. Hal ini dijelaskan Undang Undang RI No 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional pada Bab II Pasal 4 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, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Dari kutipan di atas menyatakan prestasi merupakan kemampuan dan keterampilan terbaik yang ditunjukan/ditampilkan seseorang pemain selama

kompetisi atau pertandingan, setelah melalui berbagai macam latihan, pencapaian prestasi yang setinggi-tingginya merupakan puncak dari segala proses pembinaan untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi dibidang keolahragaan.

Dari sekian banyak olahraga prestasi yang populer di masyarakat Indonesia salah satunya adalah, bolavoli Permainan ini dikenal dan dapat dimainkan oleh berbagai tingkat umur baik putra maupun putri dan berbagai lapisan masyarakat, baik di perkotaan sampai ke pelosok perdesaan. Di Provinsi Sumatera Barat.

Bolavoli merupakan cabang olahraga yang menggunakan bola besar, permainan bolavoli salah satu olahraga yang banyak di gemari di Indonesia dimulai dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi, hal ini dapat di lihat dari oleh dua tim yang mana dari tiap tim memiliki enam orang pemain, dimainkan dengan menggunakan tangan, setiap tim di perbolehkan melakukan pasing hanya tiga kali saja. Permainan bolavoli pada hakikatnya banyaknya pertandingan resmi bolavoli yang di adakan dan munculnya *club-club* bolavoli di sekolah-sekolah, bolavoli adalah olahraga permainan yang di mainkan yaitu membuat angka sebanyak-banyaknya dan mencegah pemain lawan untuk membuat angka. Untuk bermain bolavoli diperlukan teknik-teknik dasar yaitu *servise, passing, smash* dan *blok*. Karena itu adalah unsur-unsur yang sangat penting dalam meraih prestasi setinggi-tingginya di dalam olahraga bolavoli. Dalam permainan bolavoli untuk memperoleh prestasi maksimal ada beberapa faktor yang mempengaruhi siswa untuk berprestasi

antara lain; teknik, taktik, mental, dan fisik. Komponen fisik yang diperlukan dalam permainan bolavoli, yaitu kekuatan, kelentukan, kelincahan, daya tahan, dan daya ledak. Semua komponen fisik dalam permainan bolavoli merupakan kebutuhan siswa untuk mencapai prestasi maksimalnya. Tanpa memiliki kondisi fisik yang baik pemain bolavoli akan sangat mustahil untuk mencapai prestasi maksimalnya.

Pembinaan olahraga bolavoli di Kabupaten Tanah Datar cukup serius dilakukan. Pembinaan tersebut antara lain dilakukan di sekolah-sekolah maupun di perkumpulan (*club*) bolavoli yang ada di Kabupaten Tanah Datar. Beberapa prestasi tim bolavoli Smp Negeri 2 Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar yang menurun prestasinya dari tahun ke tahun. Pada tahun 2015 saat itu Smp Negeri 2 Padang Ganting mengalami kekalahan melawan SMP Negeri 1 Tanjung Baru pada saat O2SN (Olimpiade Olahraga Siswa Nasional), pada saat melakukan uji coba dengan tim bolavoli SMP Negeri 1 Batusangkar, SMP Negeri 2 Padang Ganting kembali mengalami kekalahan telak pada tahun 2015, pada tahun 2017 SMP Negeri 2 Padang Ganting mengalami kekalahan pada saat pertandingan antar sekolah Setanah Datar.

Kemampuan fisik yang baik akan membantu pencapaian pemain dalam menguasai teknik dalam bolavoli. Misalnya dalam teknik *smash* yang merupakan senjata utama pemain bolavoli untuk mendapatkan poin dibutuhkan loncatan yang tinggi dan terarah. Untuk itu dibutuhkan daya ledak otot tungkai, lengan, punggung dan perut. *Blok* juga merupakan senjata utama

dalam bertahan untuk membendung *smash* lawan dan mematikan bola di daerah lawan juga dibutuhkan lompatan yang tinggi dan teknik gerakan yang baik. Untuk itu dibutuhkan daya ledak otot tungkai dan penguasaan teknik gerakan yang baik.

Kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal. Menurut Arsil (2015:5) “komponen dasar kondisi fisik meliputi ; daya tahan, kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, dan kordinasi”. Dari komponen-komponen dasar kondisi fisik di atas, perlu mendapatkan latihan yang sesuai dengan porsinya, karena komponen kondisi fisik mempunyai perbedaan dalam sistim energi, bentuk gerakan, metode latihan, beban latihan, dan lain sebagainya yang digunakan pada berbagai kegiatan olahraga.

Selain kondisi fisik terdapat juga faktor yang mempengaruhi prestasinya olahraga diantaranya taktik dan strategi. Menurut Donie (2009:105) “taktik adalah siasat yang digunakan dalam pertandingan sedangkan strategi adalah rancangan atau rencana taktik yang akan digunakan nantinya dalam pertandingan”. Faktor yang mempengaruhi prestasi berikutnya adalah kemampuan teknik. Tanpa ada kemampuan teknik maka kondisi fisik yang baik tidak berguna dalam permainan bolavoli.

Ada lima teknik dalam bermain bolavoli diantaranya adalah *passing* atas, *passing* bawah, *service*, *smash*, dan *blocking*. Disini teknik yang akan dibahas yaitu *smash*, sesuai dengan masalah yang di alami oleh para pemain



Ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 2 Padang Ganting Tanah Datar ketika melakukan salah satu teknik bermain bolavoli yaitu *smash*. Untuk melakukan teknik tersebut harus membutuhkan kekuatan dan kecepatan (*power*) sehingga membutuhkan kondisi fisik yang mendukung, yaitu daya ledak otot tungkai yg berguna untuk melakukan lompatan agar mampu melompat setinggi-tingginya pada saat melakukan *smash* bolavoli.

Untuk dapat menguasai teknik dasar bermain bolavoli dengan baik maka diperlukan kondisi fisik yang baik, sebab dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka permainan akan lebih mudah untuk menguasai teknik dasar dalam bermain bolavoli. Di samping itu dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka seseorang akan lebih mudah untuk mencapai prestasi yang maksimal. Hal ini diungkapkan Sajoto (1988 : 3) bahwa “Salah satu faktor penentu dalam mencapai prestasi olahraga adalah terpenuhinya aspek fisik yang terdiri dari kekuatan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, daya ledak (*power*), daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, ketepatan, kelentukan, kecepatan reaksi dan kesehatan untuk berolahraga”.

Terkait dengan penjelasan di atas, dapat disimpulkan cabang olahraga bolavoli merupakan olahraga yang memerlukan kondisi fisik yang baik dan maksimal bertujuan mengembangkan fisik dan psikis secara menyeluruh. Untuk memiliki kondisi fisik yang baik diperlukan latihan dan harus terlaksana dengan baik, benar, terprogram, dan berkesinambungan sehingga pemain dapat mencapai prestasi yang maksimal.

*Smash* adalah pukulan yang utama dalam penyerangan untuk mencapai kemenangan. Dalam melakukan *smash* di perlukan raihan dan kemampuan meloncat yang tinggi agar keberhasilannya dapat dicapai dengan gemilang. *Smash* merupakan suatu teknik yang mempunyai gerakan yang kompleks.

Di dalam suatu permainan bolavoli *smash* juga merupakan suatu teknik untuk mempermudah mendapatkan nilai atau angka. Penguasaan teknik *smash* sangat diperlukan dalam permainan, karena teknik ini berperan untuk melakukan serangan atau pukulan bola ke daerah lawan dalam setiap permainan (Suharno H.P. 1981:1). *Smash* merupakan bagian teknik permainan bolavoli dan harus memiliki keterampilan dalam melakukan gerakan teknik *smash*. Untuk bisa terampil dalam *smash* permainan bolavoli, maka perlu memperhatikan langkah-langkah sebagai berikut; Langkah awal, tolakan untuk meloncat, memukul bola saat melayang di udara, saat mendarat kembali setelah memukul bola (M. Yunus, 1992:108).

Namun demikian seorang pemain bolavoli yang ingin memiliki pukulan *smash* keras dan tajam, maka seorang pemain harus memiliki kemampuan tersendiri yang dapat mendukung dan menghasilkan *smash* yg keras dan cepat, dan salah satunya yang sangat berperan adalah unsur kemampuan fisik, disamping teknik, mental, dan keterampilan. Peranan kemampuan fisik dalam menunjang perstasi olahraga seperti cabang olahraga bolavoli, tidak perlu diperdebatkan lagi, bagi yang memiliki kemampuan fisik yang prima maka lebih berpeluang untuk berprestasi, hal ini disebabkan karena tanpa kemampuan fisik yang memadai, maka teknik-teknik gerakan dalam permainan bolavoli seperti halnya teknik *smash* tidak akan dapat dilakukan

secara sempurna. Begitupun sebaliknya bila kemampuan fisik baik maka pelaksanaan teknik akan dapat ditampilkan dengan sempurna. Kemampuan fisik tersebut terutama ditekankan pada bagian tubuh yang memegang peranan penting dalam melakukan *smash*, terutama daya ledak, daya ledak sangat dibutuhkan karena kemampuan otot untuk mengatasi beban dan tahanan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik dalam kegiatan olahraga. Karena daya ledak akan menentukan sekeras apa orang dapat memukul, melempar, seberapa tinggi melompat, dan seberapa cepat berlari.

Sehubungan dengan penjelasan diatas, untuk mendapatkan hasil pukulan *smash* yang maksimal tentu tidak terlepas dari beberapa faktor kondisi fisik diantaranya yaitu daya ledak, seperti daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot tungkai sangat dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga seperti cabang olahraga bolavoli karena daya ledak otot tungkai dapat difungsikan pada pemain saat melompat ke atas untuk memukul bola.

Menurut Donie (2009:93) "pentingnya daya ledak otot tungkai pada saat melakukan *jumping smash* yaitu agar pukulan lebih akurat dan pukulan *smash* lebih sulit ditebak". Apalagi olahraga yang menuntut aktivitas yang kuat dan cepat, atau kegiatan yang harus dilakukan dalam waktu yang sesingkat mungkin dengan beban yang sangat berat seperti melakukan pukulan *smash*, karena semakin kuat dan cepat dalam melakukan pukulan *smash* maka akan dapat juga menghasilkan *smash* yang kuat dan cepat ke daerah pertengahan sebab *smash* yang keras dan cepat merupakan modal utama yang dapat

mematikan pertahanan lawan dalam usaha mendapatkan poin. Berdasarkan pengamatan peneliti pada pemain SMP Negeri 2 Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar saat melaksanakan latihan dan informasi langsung dari guru olahraga SMP Negeri 2 Padang Ganting Kabupaten Tanah Datar memiliki kemampuan yang kurang baik dalam melakukan *Smash* sehingga bola sering tidak melewati net dan masih dapat di *blok* pemain lawan, hal ini diduga oleh banyak faktor antara lain: daya ledak otot tungkai, kelentukan pergelangan tangan, pada saat melakukan ketepatan *smash* yang masih kurang. Faktor-faktor penunjang untuk menjadi lebih baik sudah diupayakan semaksimal mungkin seperti, tersedianya pelatih yang baik dan sarana prasarana yang memadai, serta juga adanya dorongan motivasi dari pelatih.

Berdasarkan uraian tersebut maka penulis mengambil judul:“ Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Smash* Tim Ekstrakurikuler Bolavoli SMP Negeri 2 Padang Ganting Tanah Datar”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah di atas, maka terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *smash* Tim Ekstrakurikuler Bolavoli SMP Negeri 2 Padang Ganting Tanah Datar”.

1. Daya ledak otot tungkai
2. Timing
3. Kecepatan
4. Tinggi lompatan

5. Postur tubuh
6. Kelentukan pergelangan tangan

### **C. Batasan Masalah**

Dalam penelitian ini, agar permasalahan tidak meluas dan lebih terfokus maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti. Peneliti hanya meneliti hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *smash* Tim Ekstrakulikuler Bolavoli SMP Negeri 2 Padang Ganting Tanah Datar.

### **D. Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah di atas maka dapat di rumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan daya ledak otot tungkai dengan hasil *smash* Tim Ekstrakulikuler Bolavoli SMP Negeri 2 Padang Ganting Tanah Datar ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *smash* Tim Ekstrakulikuler Bolavoli SMP Negeri 2 Padang Ganting Tanah Datar.

### **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan penelitian ini nantinya diharapkan dapat bermanfaat untuk :

1. Penulis, sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1) Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.
2. Para pelatih, sebagai informasi bahwa ada hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *smash* Tim Ekstrakurikuler Bolavoli SMP Negeri 2 Padang Ganting Tanah Datar.
3. Para pemain, sebagai informasi bahwa ada hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *Smash* Tim Ekstakurikuler Bolavoli SMP Negeri 2 Padang Ganting.
4. Perpustakaan sebagai bahan bacaan untuk menambah ilmu pengetahuan di bidang keolahragaan dan dapat mengungkap informasi yang yang bermanfaat.
5. Peneliti selanjutnya, sebagai salah satu bahan acuan untuk kegiatan penelitian selanjutnya dengan ruang lingkup yang jelas.
6. Untuk jurusan pendidikan olahraga.