

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN
PINGGANG TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH* ATLET
BOLAVOLI CLUB SIALANG PUTRA KECAMATAN
KAPUR IX KABUPATEN 50 KOTA**

SKRIPSI

**untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



**GRIPO BIOLA
NIM. 2011/1107319**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli Klub Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota

Nama : Gripo Biola

NIM/ BP : 1107319/ 2011

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

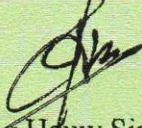
Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2018

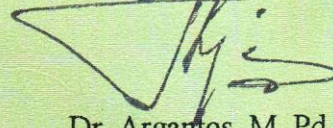
Disetujui oleh

Pembimbing I



Dr. Tjung Hauw Sin, M. Pd Kons
NIP. 19570725 198603 1 002

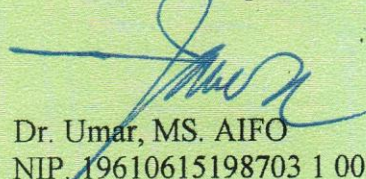
Pembimbing II



Dr. Argantos, M. Pd
NIP. 19600527 198503 1 002

Menyetujui

Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Umar, MS. AIFO
NIP. 19610615198703 1 003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

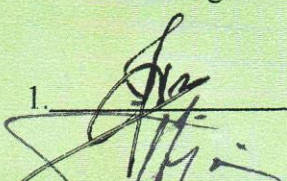
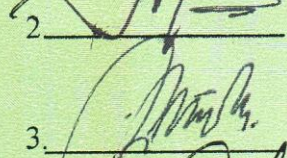
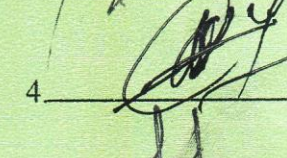
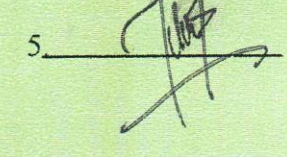
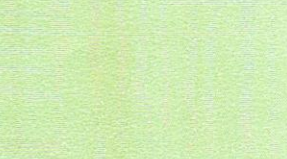
Nama : Gripo Biola
NIM/ BP : 1107319/ 2011

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

**Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Kelenturan Pinggang Terhadap
Kemampuan *Smash* Atlet Bolavoli Klub Sialang Putra Kecamatan
Kapur IX Kabupaten 50 Kota**

Padang, Februari 2018

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd Kons	1. 
2. Sekretaris : Dr. Argantos, M.Pd	2. 
3. Anggota : Drs. Hermanzoni, M.Pd	3. 
4. Anggota : Dr. Alex Aldha Yuda, S.Pd., M.Pd	4. 
5. Anggota : Yogi Setiawan, M.Pd	5. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Kontribusi daya ledak otot lengan dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan *smash* atlet bolavoli klub Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota” adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulisan 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 yang telah 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 dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2018

Yang membuat pernyataan



Gripo Biola
NIM. 1107319

ABSTRAK

Gripo Biola. 2018. “Kontribusi daya ledak otot lengan dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan *smash* atlet bolavoli klub Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan *smash* atlet bolavoli klub Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot lengan dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan *smash* atlet bolavoli klub Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota.

Jenis penelitian adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet bolavoli klub Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota yang berjumlah 34 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 22 orang atlet putra. Teknik pengambilan data yaitu : 1) Daya ledak otot lengan di tes dengan *one hands medicine ball put*, 2) Kelentukan pinggang di tes dengan *trunk and neck extention test*, 3) Kemampuan *smash* di tes menurut buku Nurhasan (2001:172). Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan korelasi ganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

Hasil analisis data diperoleh sebagai berikut : 1) Daya ledak otot lengan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *smash* atlet bolavoli klub Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota sebesar 38.07%, 2) Kelentukan pinggang memberikan kontribusi terhadap kemampuan *smash* atlet bolavoli klub Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota sebesar 27.56%, 3) Daya ledak otot lengan dan kelentukan pinggang secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan *smash* atlet bolavoli klub Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota sebesar 56.40%.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul : **“Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan *Smash* Atlet Bolavoli Klub Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota”**.

Dalam menyelesaikan Skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D, Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah menerima penulis di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Dr. Tjung Hauw Sin, M.Pd Kons pembimbing I, Bapak Dr. Argantos, M.Pd, pembimbing II telah membimbing peneliti untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Umar, MS.AIFO, Ketua Jurusan Kepelatihan yang telah memberi motivasi bagi peneliti, baik secara moril maupun penyelesaian administrasi.
5. Bapak Drs. Hermanzoni, M, Pd, Bapak Dr. Alek Aldha Yudi, S.Pd., M.Pd Bapak Yogi Setiawan, M.Pd tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran didalam menyusun skripsi ini.

6. Bapak dan Ibu staf dosen pengajar FIK UNP yang telah berbagi ilmu dan pengalaman kepada peneliti.
7. Pelatih Klub Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
8. Atlet bolavoli Klub Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota yang telah bekerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini.
9. Teruntuk buat orang tua tercinta yang telah mendukung semua fasilitas untuk menyelesaikan skripsi anakmu ini.
10. Rekan-rekan Kepelatihan BP 2011 seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga ALLAH SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi yang memerlukannya demi perkembangan ilmu pengetahuan.

Padang, Februari 2018

Peneliti

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	8
C. Pembatasan Masalah	11
D. Perumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian	12
F. Manfaat Penelitian	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	14
1. Kemampuan <i>Smash</i>	14
2. Daya Ledak Otot Lengan	24
3. Kelentukan Pinggang	28
B. Penelitian Yang Relevan	30
C. Kerangka Konseptual	31
D. Hipotesis Penelitian	33
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	34
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	34
C. Tempat dan Waktu Penelitian	34
D. Populasi dan Sampel Penelitian	36
E. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	37
F. Teknik Analisis Data	41

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	44
B. Pembahasan	51

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan.....	56
B. Saran-saran	56

DAFTAR RUJUKAN	58
-----------------------------	----

LAMPIRAN	60
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	36
2. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Lengan	44
3. Distribusi Frekuensi Data Kelentukan Pinggang	45
4. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan <i>Smash</i>	47
5. Uji Normalitas Data Penelitian	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Tahap memukul Bola Dalam <i>Smash</i>	18
2. Otot Lengan	26
3. Kerangka Konseptual	33
4. Tes Daya Ledak Otot Lengan	38
5. Tes Kelentukan <i>Trunk Extention</i>	39
6. Mengukur kemampuan <i>Smash</i>	41
7. Histogram Daya Ledak Otot Lengan	45
8. Histogram Kelentukan Pinggang	46
9. Histogram Data Kemampuan <i>Smash</i>	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Penelitian	60
2. Rekap Data Penelitian	61
3. Uji Normalitas Data Penelitian dengan Lillifors	62
4. Uji Hipotesis dengan Rumus Korelasi <i>Product Moment</i>	65
5. Tabel Nilai-nilai <i>Product Moment</i>	73
6. Tabel-tabel Nilai-nilai Dalam Distribusi "t"	74
7. Tabel <i>95TH Percentilel Of The "F" Distribution</i>	75
8. Tabel Kurva Normal.....	76
9. Nilai Kritis untuk Uji Lilliefors....	77
10. Dokumentasi Penelitian	78
10. Surat-Surat Penelitian	81

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada saat sekarang ini pemerintah sedang giat-giatnya membangun di segala bidang. Pembangunan ini salah satunya dapat dilakukan melalui olahraga, karena melalui olahraga diharapkan generasi penerus mempunyai watak, kepribadian, keberanian, disiplin, kerja sama dan rasa tanggung jawab di dalam diri setiap individu. Melalui olahraga juga dapat dijadikan sarana untuk memperkokoh persatuan dan kesatuan bangsa, dan juga dapat menjunjung tinggi nama baik, harkat dan martabat bangsa baik di tingkat yang terendah sampai yang tertinggi. Hal tersebut sesuai dengan Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pasal 4 tentang dasar dan fungsi dan tujuan olahraga yaitu:

”Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, sportivitas, mempererat persaudaraan dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa salah satu tujuan keolahragaan nasional adalah meningkatkan prestasi, khususnya prestasi dalam bidang olahraga. Prestasi olahraga ini dapat dicapai tentunya melalui pengembangan dan pembinaan. Pengembangan dan pembinaan olahraga merupakan terobosan untuk meningkatkan olahraga prestasi. Prestasi olahraga dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi tersebut. Menurut Syafruddin (2011:53) ”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”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat disimpulkan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga atau cabang/ disiplin olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetensi yang didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan untuk meraih prestasi terbaik. Pengembangan pembinaan olahraga prestasi dilaksanakan mulai dari pendidikan di Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, Perguruan Tinggi dan pada masyarakat. Pembinaan olahraga prestasi tersebut dilaksanakan mulai di tingkat Kecamatan, Kabupaten/ Kota sampai ke tingkat Nasional dan Internasional.

Permainan Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu, yang dimainkan dua regu yang masing–masing regu terdiri dari enam pemain, maka antara pemain harus bekerja sama dan saling mendukung agar menjadi regu yang kompak dan tangguh. Permainan Bolavoli dimainkan pada lapangan yang berukuran panjang 18 meter dan lebar 9 meter, dengan tinggi net 2,43 meter untuk putra dan 2,24 meter untuk putri. Permainan ini melibatkan hampir semua bentuk gerakan yang bersifat melompat, memukul dan gerakan *eksplosif* lainnya. Pada dasarnya permainan bolavoli mempunyai prinsip penyerangan dan bertahan.

Permainan Bolavoli di kenal di Indonesia sejak tahun 1928. Sejak PON II di Jakarta pada tahun 1948 sampai sekarang, Bolavoli termasuk salah satu

cabang olahraga resmi dipertandingan (Yunus, 1992:7). Perkembangan permainan Bolavoli di Indonesia nampak maju dengan pesat sejak persiapan menghadapi Asean Games IV dan Ganefo I di Jakarta. Organisasi Bolavoli Indonesia itu terbentuk atas prakarsa Ikatan Bolavoli Surabaya (IBVOS) dan Persatuan Voli Indonesia Jakarta (PERVID). Pada tanggal 22 Januari 1955, beberapa tokoh bolavoli Indonesia di stadion Ikada. Rapat tersebut menghasilkan keputusan, yaitu terbentuknya organisasi bolavoli nasional dengan nama Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia (PBVSI) (Beutelstahl, 2003:2). Dengan pesatnya perkembangan Bolavoli di tingkat nasional maka timbul keinginan dari berbagai pelosok untuk membangun klub agar dapat bisa mengikuti pertandingan di tingkat nasional.

Sumatera Barat merupakan salah satu Provinsi di Indonesia yang sangat peduli terhadap pembinaan olahraga Bolavoli, secara berkesinambungan dengan tujuan mendapatkan bibit berpotensi yang siap membawa nama daerah ke tingkat nasional maupun internasional. Pengembangan pembinaan olahraga ini dilaksanakan mulai dari pendidikan di Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, Perguruan Tinggi dan pada masyarakat. Olahraga Bolavoli di sumatra barat sudah cukup populer, dilihat dari klub-klub yang ada mulai dari usia remaja dan dewasa bermain bolavoli. Perkembangan olahraga bolavoli di Sumatra Barat pada saat sekarang sangat pesat, ini terbukti dengan banyaknya klub-klub atau persatuan bolavoli yang dibina.

Kabupaten 50 Kota merupakan salah satu daerah yang ikut membina olahraga bolavoli di Propinsi Sumatera Barat, Salah satunya klub Sialang Putra

Kecamatan Kapur IX, klub ini berdiri sejak tahun 2004. Tujuan dari pembinaan olahraga bolavoli ini adalah untuk dapat meraih prestasi pada pertandingan bolavoli di tingkat daerah maupun Se-Sumatra Barat sehingga nantinya mampu membawa nama daerah. Klub ini sering mengikuti pertandingan bolavoli. seperti pertandingan antar kecamatan, pertandingan bolavoli se Kabupaten 50 Kota, serta mengikuti oven turnamen bolavoli. Dalam mencapai sebuah prestasi yang diinginkan selama pembinaan tentu tidak terlepas dari latihan yang dilakukan secara terarah dan terpadu yang dilakukan secara terus-menerus sehingga atletnya dapat memiliki keterampilan bermain bolavoli dengan baik, serta dapat meraih prestasi.

Dalam pembinaan untuk meraih sebuah prestasi dalam permainan Bolavoli perlu didukung oleh kondisi fisik, teknik, taktik dan mental yang baik. Hal ini sesuai dengan pendapat Syafruddin (2011:57) bahwa "Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan/ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental". Oleh karena itu, untuk memenuhi prestasi atlet harus memiliki empat komponen prestasi yang baik.

Kondisi fisik adalah kemampuan fisik atau kesanggupan tubuh seseorang dalam bekerja atau berolahraga. Bafirman dan Apri Agus (2008:5) "Komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep *muscular* meliputi daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strenght*), daya ledak (*explosive power*), kecepatan (*speed*), kelenturan

(*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*koordination*).

Daya tahan (*endurace*) merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas dalam rentangan waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kekuatan (*strenght*) merupakan kemampuan fisik dalam menahan suatu beban.. Daya ledak (*explosive power*) merupakan perpaduan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Kecepatan (*speed*) merupakan kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan aktivitas untuk berpindah tempat dari suatu tempat ketempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kelenturan Kelincahan (*agility*) merupakan kemampuan tubuh dalam bergerak untuk mengubah arah secepat mungkin, tanpa kehilangan keseimbangan. Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Koordinasi (*koordination*) merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang berkaitan dengan gerak.

Penguasaan teknik juga sangat mempengaruhi prestasi dalam Bolavoli. Menurut Erianti (2011:143) teknik-teknik dasar permainan Bolavoli adalah “*Servis, Passing, Umpan (set-up), Smash (spike), dan Block (bendungan)*”. Teknik *servis* adalah pukulan pertama dalam suatu pemain yang dilaksanakan di daerah petak servis dengan tangan. Teknik *passing* adalah salah satu usaha ataupun upaya seseorang pemain Bolavoli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah mengoper bola dalam permainan kepada teman seregunya atau melakukan penyarangan ke daerah lawan. Teknik umpan yaitu menyajikan bola kepada teman satu regu, dan kemudian diharapkan bola

tersebut dapat diseberangkan ke dalam lawan dalam bentuk pukulan serangan *smash*. Teknik pengumpanan pada dasarnya sama dengan teknik *passing*, hanya saja perbedaannya terletak pada tujuan dan jalannya bola. Teknik pengumpanan ini dapat dilakukan dengan teknik *pass* bawah maupun *pass* atas. Teknik *smash* merupakan elemen serangan terpenting dan merupakan modal untuk mendapatkan angka dalam permainan Bolavoli.

Smash yang dilakukan sebaiknya keras dan terarah, merupakan senjata utama bagi penyerangan dalam Bolavoli, kebanyakan tim memperoleh sebagian besar angkanya melalui *spike* yang baik. Teknik *block* adalah benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. Block dilakukan dengan lompatan setinggi mungkin dekat jaring dalam usaha membendung bola yang di *smash* oleh lawan atau pihak penyerang. Taktik adalah suatu siasat atau pola fikir tentang bagaimana menerapkan teknik-teknik yang telah dikuasai di dalam bermain untuk menyerang lawan secara sportif guna mencari kemenangan. Atau dengan kata lain taktik adalah siasat yang dipakai untuk menembus pertahanan lawan secara sportif sesuai dengan kemampuan yang telah dimilikinya.

Taktik penyerangan dan pertahanan dapat dilakukan dengan dua cara yakni: taktik individu dan taktik kelompok. Taktik individu hanya dilakukan oleh satu orang dalam suatu tim, di dalam permainan Bolavoli taktik individu dilakukan oleh *toser*, dimana *toser* yang akan mengatur serangan atau pertahanan, dan berfikir bagaimana agar bola bisa mati di daerah lawan. Taktik kelompok berarti suatu siasat yang digunakan oleh beberapa pemain dalam satu tim dalam menjalankan suatu pertandingan. Taktik kelompok di dalam permainan

Bolavoli merupakan kerjasama antara *toser*, *smasher*, dan *libero*. Penempatan ketiga pemain ini harus diperhitungkan dengan matang agar dicapai pemerataan kekuatan dalam penyerangan.

Mental diartikan sebagai kemampuan seseorang secara mental menghadapi dan mengatasi suatu situasi yang dihadapinya, seperti menghadapi rasa takut, melawan rasa lelah, menghadapi cuaca yang kurang bersahabat dan tekanan-tekanan mental lainnya. Mental juga merupakan sesuatu hal yang lebih menekankan pada perkembangan emosional atlet, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi, percaya diri, dan kerjasama antar tim.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan, untuk meningkatkan prestasi olahraga harus didasari empat faktor, yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Keempat faktor inilah yang merupakan unsur-unsur dalam menentukan prestasi olahraga serta didukung oleh pelatih yang berkualitas, dan sarana dan prasarana yang memadai, status gizi, program latihan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih bolavoli Klub Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota bapak Herman. Klub mereka sering mengikuti iven-iven bolavoli, tapi belum pernah mendapatkan juara, diantaranya pada tahun 2015 mengikuti pertandingan Bupati Cup, hanya masuk babak penyisihan, pada tahun 2015 mengikuti pertandingan tingkat Kecamatan Kapur IX, hanya masuk 8 besar, pada tahun 2016 mengikuti pertandingan HUT Kabupaten 50 Kota, hanya masuk babak penyisihan, pada tahun 2017 mengikuti Kejuaraan bolavoli Nagari Cup, hanya masuk babak penyisihan. Dari data

tersebut, kelihatan prestasi atlet bolavoli klub Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota rendah karena belum pernah juara.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan di lapangan terhadap atlet bolavoli Klub Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota, penulis melihat kemampuan *smash* pemain belum baik. Hal ini terlihat ketika melakukan *smash*, pukulan yang dilakukan pemain tidak keras, tidak tajam serta kurang terarah sehingga lawan dapat memblok dan dapat mengembalikan *smash* yang dilakukan, kondisi ini tentunya akan menguntungkan bagi pihak lawan untuk memperoleh poin. Banyak faktor yang diduga dapat mempengaruhi kemampuan *smash* seseorang dalam permainan bolavoli diantaranya : 1) Daya ledak otot lengan, b) Kelentukan pinggang, c) Sarana dan prasarana, e) Program latihan, f) Kualitas pelatih, g) Status gizi.

Berdasarkan uraian di atas, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian untuk mendapatkan data dan informasi yang sebenarnya mengenai daya ledak otot lengan dan kelentukan pinggang sebagai faktor yang mempengaruhi kemampuan *smash* atlet bolavoli Klub Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota”. maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian tentang : “Kontribusi daya ledak otot lengan dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan *smash* atlet bolavoli Klub Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, banyak faktor yang diduga mempengaruhi prestasi atlet bolavoli klub Sialang Putra Kecamatan Kapur IX

Kabupaten 50 Kota. Adapun faktor-faktor yang dapat diidentifikasi baik di tinjau secara internal maupun eksternal adalah sebagai berikut: a) Daya ledak otot lengan, b) Kelentukan pinggang, c) Kemampuan *smash*, d) Sarana dan prasarana, e) Program latihan, f) Kualitas pelatih, g) Status gizi.

Daya ledak otot lengan diduga mempengaruhi mempengaruhi prestasi atlet bolavoli. Daya ledak otot lengan adalah kemampuan otot lengan untuk menampilkan kekuatan maksimal dan kecepatan maksimal serta *explosive power* dalam waktu yang sangat cepat dan sesingkat-singkatnya untuk mencapai tujuan yang dikehendaki, sehingga gerakan otot dihasilkan sangat kuat dan cepat dalam berkontraksi. Daya ledak otot lengan berfungsi pada saat melakukan *smash*, atlet yang memiliki daya ledak otot lengan yang baik, maka pukulan yang dilakukan pemain keras, tajam dan sulit untuk dikembalikan lawan.

Kelenturan pinggang di duga mempengaruhi mempengaruhi prestasi atlet bolavoli. Kelenturan pinggang adalah kemampuan dari sendi-sendi tubuh untuk dapat melakukan gerakan secara maksimal sesuai dengan fungsi gerakanya dalam melakukan suatu aktifitas tanpa terjadinya disfungsiional atau cedera. Kelenturan dalam permainan bolavoli memiliki peranan yang sangat penting. Kemampuan tersebut diperlukan untuk *smash*. karena dalam hal ini dalam waktu melakukan *smash* dibutuhkan kelenturan pinggang yang dapat berganti-ganti arah ataupun posisi sehingga tidak menimbulkan cedera.

Kemampuan *smash* diduga mempengaruhi prestasi atlet bolavoli. Kemampuan *smash* dalam penelitian ini adalah berhubungan erat dengan dengan kesanggupan, kecakapan, kekuatan seorang dalam melakukan *smash* yang

dilakukan atlet. Kemampuan *smash* yang diharapkan dalam permainan bolavoli adalah *smash* yang efektif dalam upaya menghasilkan angka dengan jatuhnya bola menukik, sehingga dapat menambah angka. *Smash* yang dilakukan tentunya dengan pukulan yang keras dan cepat di atas pita net dan mengarah pada bidang sasaran yang sulit dijangkau regu lawan.

Sarana prasarana diduga berpengaruh terhadap peningkatan prestasi atlet. Sarana merupakan alat yang digunakan dalam latihan, sedangkan prasarana merupakan tempat atlet melakukan latihan. Nyaman atau tidaknya tempat latihan serta layak atau tidaknya alat yang digunakan dalam latihan juga akan mempengaruhi prestasi atlet tersebut.

Program latihan diduga mempengaruhi prestasi atlet bolavoli. Dalam proses latihan bolavoli ditemui adanya kesalahan penetapan program latihan, sehingga pelaksanaan latihan berjalan belum efektif seperti yang diharapkan. Program latihan yang digunakan harus cocok dan tepat. Penggunaan program dan bentuk latihan yang salah dapat menimbulkan hasil yang tidak tepat. Hal ini harus diperhatikan oleh pelatih agar dapat menggunakan program dan bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Peneliti berpendapat bahwa bentuk program latihan sangat berpengaruh terhadap peningkatan prestasi

Kualitas pelatih diduga mempengaruhi prestasi bolavoli, hal ini disebabkan karena seorang pelatih merupakan orang yang bisa memahami atlet. Kedekatan pelatih dan atlet akan menimbulkan kepercayaan atlet dalam menjalankan latihan, meningkatkan kemampuan teknik dasar bolavoli dan mencapai prestasi maksimal. Begitu juga halnya dengan menyusun program

latihan yang diberikan. Oleh sebab itu seorang pelatih harus memiliki pengetahuan, pengalaman serta memiliki sertifikat melatih yang telah diakui.

Status gizi diduga mempengaruhi prestasi bolavoli, status gizi tidak bisa diabaikan karena faktor ini merupakan kondisi tubuh atlet untuk mampu mencapai prestasi secara optimal. Jika status gizi individu masih rendah, maka ia tidak mampu melakukan aktivitas fisik secara maksimal dan jika kinerja aktivitas fisik maksimal konsekuensinya tentu terhadap rendahnya kemampuan individu dalam melaksanakan *smash*.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka perlu adanya batasan, maka penulis membatasi masalah pada :

1. Daya ledak otot lengan atlet bolavoli Klub Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota.
2. Kelentukan pinggang atlet bolavoli Klub Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota.
3. Kemampaun *smash* atlet bolavoli Klub Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan suatu masalah sebagai berikut :

1. Apakah daya ledak otot lengan berkontribusi terhadap kemampuan *Smash* atlet bolavoli Klub Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota.?

2. Apakah kelentukan pinggang berkontribusi terhadap kemampuan *Smash* atlet bolavoli Klub Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota ?
3. Apakah daya ledak otot lengan dan kelentukan pinggang secara bersama-sama berkontribusi terhadap kemampuan *smash* atlet bolavoli Klub Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar

1. Kontribusi daya ledak otot lengan terhadap kemampuan *smash* atlet bolavoli Klub Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota.
2. Kontribusi kelentukan pinggang terhadap kemampuan *smash* atlet bolavoli Klub Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota.
3. Kontribusi daya ledak otot lengan dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan *smash* atlet bolavoli Klub Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Penulis, untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih, sebagai bahan pertimbangan dan masukan untuk meningkatkan prestasi atlet dalam cabang olahraga bolavoli dengan melatih kondisi fisik
3. Atlet bolavoli, agar lebih meningkatkan latihan kondisi fisik, khususnya daya ledak otot lengan dan kelentukan pinggang

4. Kampus, sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Penelitian ini selanjutnya untuk dijadikan referensi dan informasi untuk melakukan penelitian selanjutnya.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat hasil simpulan sebagai berikut :

1. Daya ledak otot lengan memberikan kontribusi terhadap kemampuan *smash* atlet bolavoli klub Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota sebesar 38.07%.
2. Kelentukan pinggang memberikan kontribusi terhadap kemampuan *smash* atlet bolavoli klub Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota sebesar 27.56%.
3. Daya ledak otot lengan dan kelentukan pinggang secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan *smash* atlet bolavoli klub Sialang Putra Kecamatan Kapur IX Kabupaten 50 Kota sebesar 56.40%.

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, maka peneliti mengemukakan beberapa saran sebagai berikut kepada :

1. Pelatih, diharapkan agar meningkatkan bentuk-bentuk latihan daya ledak otot lengan dan kelentukan pinggang sehingga dapat meningkatkan kemampuan *smash* atlet.
2. Atlet, diharapkan agar lebih rajin dan tekun melakukan latihan-latihan kondisi fisik seperti latihan daya ledak otot lengan dan kelentukan pinggang

dengan disiplin tanpa harus di suruh oleh pelatih, sehingga dapat meningkatkan kemampuan *smash*.

3. Peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih banyak atau variabel lain yang belum diteliti.

DAFTAR RUJUKAN

- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik* .Padang: FIK UNP
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bolavoli*. Era Pustaka Utama. Jakarta.
- Apri Agus. 2013. *Manajemen Kebugaran*. Padang : Sukabina Press
- Bafirman, Apri Agus. 2008. *Bembentukan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP
- Cholid Narbuko, dkk. 2013. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Bumi Aksara
- Erianti. 2011. *Buku Ajar Bolavoli*. Padang : Sukabina Press
- <https://www.google.com/search?q=gambar+otot+lengan+&client.>
- Hendri Irawadi. 2013. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP Pres
- Ismaryati. 2006. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Johnson, Barry L, J.K Nelson. 1986. *Practical Measurements for evaluation in Physical Education*. Champaign, IL : Human
- Johansyah Lubis. 2004. *Pencak Silat*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Erlangga.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdikbud
- Riduwan, 2005. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru, Karyawan, dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : UNP Press
- Susanti, Dwi Umi. 2015. *Survey Kemampuan Smash Pada Atlet Bolavoli Putra Klub Ivokas Kabupaten Semarang Tahun 2015*. Skripsi. Semarang : FIK UNS
- Saik-Saik . 2016. *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Smk Taruna 2 Padang*. Skripsi. FIK UNP.
- Undang-Undang RI No.3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara.