

**HUBUNGAN TINGGI BADAN DAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN
TERHADAP *SMASH* ATLET BOLAVOLI KLUB PADANG ADIOS**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh

Gelar Sarjana Strara Satu(S1)



Oleh :

Candra Kenedy Ade Putra

85558/2007

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan Tinggi Badan dan Daya Ledak Otot
Lengan Terhadap Smash Atlet Bulsvoli Klub
Padang Adios

Nama : Candra Kenedy Ade Putra
Bp/Nim : 2007083558
Program Studi : Pendidikan Kepeatihan Olahraga
Jurusan : Kepeatihan

Padang, Februari 2012

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Prof. Dr. Edy Macheni, M.Pd
NIP. 19561020 198003 1 005

Pembimbing II

Drs. H. Almedani, M.Pd
NIP. 196004305 198602 1 001

Mengesahkan :

Ketua Jurusan Kepeatihan Olahraga

Drs. Mardaman, M.Pd
NIP. 19600507 198503 1 004

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lolos Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Keperawatan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

**Hubungan Tinggi Badan Dan Daya Ledak Otot Lengan
Terhadap Smash Atlet Bola voli Klub Padang Adis**

Nama : Candra Keanly Ade Putra
BP/NIM : 200785558
Jurusan : Keperawatan Olahraga
Program Studi : Pendidikan Keperawatan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2012

Tim Penguji :

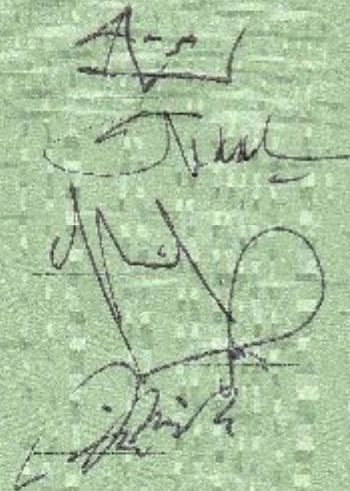
Ketua : Prof. Dr. Eddy Marseni, M.Pd

Secretaris : Drs. H. Alwedra, M.Pd

Anggota : Drs. Muidarman, M.Pd

Drs. Syarifzair, M.Pd

Drs. Hermanzoni, M.Pd



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Hidup adalah ujian yang terus menerus, tiada orang sejak awal sampai akhirnya menderita dan tiada orang sejak awal sampai akhir hidupnya senang, sesuai amanah dalam petunjuk Allah, dalam firman-Nya sesungguhnya disamping kesukaran ada kemudahan, apabila engkau telah selesai mengerjakan suatu pekerjaan maka bergeraklah untuk mengerjakan yang lain, dan kepada Allah kami berharap (Q. Surat AL Insyirah Ayat 6,7,8)

Syukur kuucapkan padamu ya Allah...,
Atas kehendakmu ya Allah 24 September 2011 kudapat meraih gelar S.Pd.

Orang tua ku Papa..., Mama.....terima kasih yang tak terhingga ananda ucapkan atas segala pengorbanan dan kasih sayang serta dukungan materil maupun moril mulai dari hidup kita susah sampai senang yang telah kau berikan kepadaku buah hati tumpuan harapanmu sehingga ananda bisa menyelesaikan Pendidikan sampai pada jenjang yang tak pernah diduga sebelumnya yaitu gelar Sarjana.

Teristimewa buat adikku tersayang yang memberi dukungan dan do'a, Terima kasih atas dukungan dan do'a kalian sehingga abang bisa menyelesaikan kuliah ini dan berpesan to adikku rajin-rajinlah belajar, jangan malas dan shalat plus baca alqurannya jangan lupa serta banyak berdo'a agar cita-cita bisa tercapai . to BION cutting CS makasih buat dukungan moril n materil yang telah diberikan.

Thanks to Family yang selalu mendukungku baik moril dan materil Baik itu dari pihak papa maupun mama kakek, Nenek, ibu, ama, apa, etek, odang, tante, oO', apak, Uda n Uni yang nggak bisa disebutin namanya satu persatu

nanti kalau ditulis satu persatu skripsi ini penuh dengan persembahan saja, hahaaaaiiii

Tapi ucapan terima kasih dari lubuk hati yang terdalam sampaikan atas semua dukungan yang telah diberikan.

Terimah kasih to dosen pembimbing (Prof. Eddy) yang telah membimbingku selayak orang tua ku sendiri dalam menyelesaikan skripsi ini, terima kasih juga pak karena bapak telah mengajarkan aku arti berbuat baik kepada orang lain, aku yang berasal dari desa dipinggiran

provinsi yang tak dikenal siapa-siapa, Kita mulai dikenal karena kepercayaan dan tempat serta kebaikan yang bapak berikan. Jasa bapak akan selalu kukenang sampai akhir hayatku.

Buat semua CS ku terutama ferdian dan Agus kita adalah three Pembuat onar dan suka maleboy, asik asik asikkkkkkkk kwkwkwkwk terima kasih banyak kalian sahabat terbaikku yang pernah kukenal, semoga persahabatan kita berlanjut samapai akhirat(sok lebay den ndak kwaaaaan)... hohoho

Tidak lupa juga terima kasih buat partai SKB: Biyeh(robby), Bingkaruang (reza), amaik, karah(dy), anak one (geby) dan smuaaaaa yang ada di dalam keluarga besar SKB, senang bersama kalian kita bisa bercanda bersama sambil main KOA dari tengah malam sampai dini hari dan juga kan selalu ku ingat kenangan saat kita menjaga durian di kebunnya Biyeh,, wuiiiih seru banget pa lagi kalau kita bisa sampai mendaki gunung dan lari-lari sambil ketakutan gara-gara banyak lintah, hahaha. I Hope, WE ARE BE SUCCSES

Terima kasih juga buat temanku (Kepel 4 07) selamat bagi yang sudah menyelesaikan kuliahnya dan semangat serta berjuanglah bagi yang mau nyusul Sarjananya.

"To Ferdy salailah skripsi tu lai kawan, To Agus semangat terus bro, hidup masih panjang so jangan kebanyakan teory, praktek lebih penting dari teory, alah tu pulang kampung jua pangana lai bilo kawisuda kalau batuak tu jua pangana bro".

Tapi permintaan maaf yang ku pinta pada kalian mungkin bercanda yang kelewatan dari ku karena aku ingin selalu diingat kalau seandainya nanti kita tidak bersama lagi. kenangan indah yang kurasakan saat bersama kalian,,, (Kepel 4 07) IS THE BEST

Special to my Girl Oolaand yang selalu menemaniku baik dalam dunia maya maupun dunia nyata, Baik suka maupun duka, baik senang maupun sedih dan telah bersabar memghadapi sikap bg slama ini...

Candra Kenedy Ade Putra
Februari 2012

ABSTRAK

Candra Kenedy Ade Putra (2011). **Hubungan Tinggi Badan Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap *Smash* Atlet Bolavoli Klub Padang Adios**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui derajat hubungan antara tinggi badan (X_1) dan daya ledak otot lengan (X_2) terhadap *smash* (Y) dalam permainan Bolavoli.

Populasi penelitian ini adalah atlet bolavoli Padang Adios dan yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah atlet putra yang berjumlah 25 orang dengan teknik penarikan sampel *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur tinggi badan melalui alat ukur meteran, dan daya ledak otot lengan diukur dengan tes *Two-Hand Medicine Ball Push*. Sedangkan *smash* diukur melalui tes *smash*.

Analisa data dan pengujian hipotesis 1 dan 2 menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan sedangkan hipotesis 3 menggunakan teknik analisis korelasi ganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Dari analisis data dapat diperoleh hasil tinggi badan memiliki hubungan yang signifikan terhadap *smash* dalam permainan bolavoli dengan r_o sebesar 0,540. Sedangkan daya ledak otot lengan memiliki hubungan yang signifikan terhadap *smash* dalam permainan Bolavoli dengan r_o sebesar 0,633. Hasil penelitian ini juga membuktikan bahwa tinggi badan dan daya ledak otot lengan secara bersama-sama memiliki hubungan terhadap *smash* dalam permainan Bolavoli didapat R_o sebesar 0,708

Kata kunci : Tinggi Badan, Daya Ledak Otot Lengan Dan Kemampuan *Smash*.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan Kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Penulisan skripsi dengan judul “Hubungan Tinggi Badan Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Smash Atlet Bola Voli Klub Padang Adios”.

Penulisan skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan Penulisan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan Penulisan skripsi ini peneliti banyak banyak mendapat bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Ketua Jurusan Kepeleatihan Olahraga.

Bapak Prof. Dr. Eddy Marheni, M. Pd sebagai Pembimbing I sekaligus Penasehat Akademik. dan Bapak Drs. H. Alnedral, M. Pd Pembimbing II.

Bapak Drs. Maidarman, M. Pd, Bapak Drs. Hermanzoni, M. Pd, Bapak Drs. Syafrizar, M. Pd selaku dosen penguji.

Pengurus, Pelatih dan Atlet bolavoli Padang Adios

Kepada kedua orang tua dan keluarga besar yang telah memberikan dorongan dan doa .

Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan moril dalam penulisan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan penulisan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari
2012

Peneliti

HALAMAN JUDUL**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

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	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian	5

BAB II. KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori	6
B. Kerangka Konseptual	18
C. Hipotesis Penelitian	20

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian	21
C. Populasi dan Sampel	21
D. Jenis dan Sumber Data	22
E. Teknik Pengumpulan Data	23
F. Defenisi Operasioinal	24
G. Instrumen Penelitian	25
H. Teknik Analisis Data	28

BAB IV. HASIL PENELITIAN	iv	
A. Analisis Deskriptif		31
B. Analisis Induktif		36
C. Pembahasan		41
BAB V. PENUTUP		
A. Kesimpulan		46
B. Saran		46
DAFTAR PUSTAKA		
DOKUMENTASI		

v
D A B E L

Tabel 1	Populasi Penelitian.....	22
Tabel 2	Distribusi Frekuensi Tinggi Badan (X_1)	31
Tabel 3	Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Lengan (X_2).....	33
Tabel 4	Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Smash</i> (Y).....	35
Tabel 5	Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data Dengan Kolmogorov Smirnov Liliefors	37
Tabel 6	Analisis Hubungan Tinggi Badan (X_1) Terhadap <i>Smash</i> (Y) Atlet Bolavoli Padang Adios	39
Tabel 7	Analisis Hubungan Daya Ledak Otot Lengan (X_2) Terhadap <i>Smash</i> (Y) Atlet Bolavoli Padang Adios	39
Tabel 8	Analisis Hubungan Tinggi Badan (X_1) dan Daya Ledak Otot Lengan (X_2) Terhadap <i>Smash</i> (Y) Atlet Bolavoli Padang Adios	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Teknik Smash.....	11
Gambar 2 Kerangka Konseptual	19
Gambar 3 Two-Hand Medicine Ball Push.	26
Gambar 4 Tes Kemampuan Smash Diagonal dan Frontal.	27
Gambar 5 Histogram Tinggi Badan.	32
Gambar 6 Histogram Daya Ledak Otot Lengan.	34
Gambar 7 Histogram Kemampuan Smash.	36
Gambar 8.1 Tes Kemampuan Smash.	59
Gambar 8.2 Tes Kemampuan Smash.	59
Gambar 8.3 Tes Kemampuan Smash.	59
Gambar 9.1 Pengukuran Tinggi Badan.	60
Gambar 9.2 Pengukuran Tinggi Badan.	60
Gambar 10.1 Tes Two-Hand Medicine Ball Push.	61
Gambar 10.2 Tes Two-Hand Medicine Ball Push.	61
Gambar 10.3 Tes Two-Hand Medicine Ball Push.	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Data Mentah Penelitian	49
Lampiran 2	Analisis Uji Normalitas Melalui Kolmogorov-Smirnov Test .	50
Lampiran 3	Pengolahan data mentah dengan <i>T-Score</i> Sebaran Data Tinggi Badan (X_1)	51
Lampiran 4	Pengolahan data mentah dengan <i>T-Score</i> Sebaran Data Daya ledak otot lengan(X_2)	52
Lampiran 5	Pengolahan data mentah dengan <i>T-Score</i> Sebaran Data Kemampuan <i>Smash</i> (Y)	53
Lampiran 6	Analisis Korelasi Sederhana Dan Korelasi Berganda (variabel X_1 , X_2 dan Y)	54
Lampiran 7	Tabel Dari Harga Kritik Dari Product-Moment	58

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan perkembangan zaman peranan olahraga sangat penting dalam kehidupan baik di negara maju maupun negara yang sedang berkembang. Banyak olahraga yang telah di minati oleh masyarakat Indonesia sebagai salah satu negara berkembang, sedang giat-giatnya membangun bidang olahraga semua ini sudah nampak dalam pembangunan sarana dan prasarana olahraga berbagai daerah sampai ke desa-desa. Di Indonesia, olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi.

Perkembangan olahraga di Indonesia dewasa ini secara kuantitatif meningkat dengan pesat, juga termasuk Sumatera Barat. Hal ini menandakan bahwa kebijakan pemerintah untuk mengolahragakan masyarakat telah berhasil. Hal ini terbukti dengan banyaknya dilakukan pembinaan dan pengembangan olahraga untuk mencapai prestasi seperti yang telah dijelaskan dalam UU RI No. 3 pasal 27 ayat 4 (2005: 20) : " Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan klub olahraga, menumbuh kembangkan sentra olahraga bersifat nasional dan daerah, serta menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Diantara sekian banyak cabang olahraga yang berkembang saat ini, salah satu yang mendapat perhatian adalah olahraga bolavoli. Perkembangan

olahraga bolavoli di Sumatera Barat sudah sangat memasyarakat, bahkan sekarang sudah sampai kedesa-desa diadakan pertandingan. Bahkan sekarang sudah lahir liga PraBolavoli, artinya para pemain bolavoli tersebut sudah dibayar secara profesional oleh klub yang merekrutnya sebagai pemain bolavoli. Dengan kata lain permainan bolavoli dapat dijadikan sebagai ajang mencari nafkah bagi para pemainnya sebagai pengganti pekerjaan.

Hal tersebut di atas dapat memacu para pembina, pelatih untuk meningkatkan kemampuan bermain bolavoli para atletnya atau para pemainnya agar menjadi profesional. Oleh sebab itu perlu memikirkan pendekatan secara ilmiah dalam memilih bahan-bahan latihan, metode melatih, serta faktor-faktor lain yang dapat mendukung pencapaian prestasi sebaik-baiknya.

Menurut Syafrudin (2004), "menyatakan bahwa olahraga bolavoli merupakan olahraga permainan yang membutuhkan latihan-latihan yang terarah, sistematis, terutama mengenai kondisi fisik dan teknik, taktik serta mental". Keempat faktor ini harus dapat saling mendukung dan kerjasama, keempat faktor inilah yang dapat menentukan pencapaian prestasi atau kemampuan dalam pertandingan terutama faktor kondisi fisik.

Selain kemampuan teknik permainan yang harus dimiliki oleh atlet. Postur tubuh yang ideal untuk atlet bolavoli ditetapkan sebagai syarat minimal bagi para pemain putra 180 cm dan para pemain putri 175 cm (PBVSI Pusat, 1994). Selanjutnya Syafrudin (1999:32) mengemukakan bahwa : "Kemampuan prestasi olahraga manusia ditentukan oleh tingkat penguasaan kemampuan dasar motorik, yaitu daya tahan, kekuatan, kelenturan dan

keseimbangan".

Sesuai dengan pendapat di atas, maka peneliti beranggapan bahwa kondisi fisik merupakan unsur penting dalam olahraga bolavoli, terutama kekuatan. Permainan bolavoli menggunakan empat teknik dasar didalamnya yaitu :*service, passing, block* dan *smash* yang harus dimiliki oleh seorang atlet. Permainan bolavoli menggunakan sistem *relly point* dan merupakan salah satu cabang olahraga yang tidak langsung kontak badan, sebab dibatasi oleh jaring atau net yang secara langsung menjadi tantangan bagi pemain untuk melewatkan bola ke daerah lawan tanpa menyentuh jaring atau net. Berdasarkan ide permainan bolavoli yaitu mengembalikan memantulkan bola ke daerah lawan guna memperoleh *point* (skor), maka dalam hal ini sangat dibutuhkan kemampuan *smash*. Maka dapat dikemukakan bahwa dalam permainan bolavoli sangat membutuhkan waktu yang cukup lama. Artinya, pemain dapat melakukan pukulan *smash* sebanyak mungkin sesuai dengan situasi dan kondisi yang mendukung pelaksanaan *smash* pada waktu permainan berlangsung.

Kemampuan *smash* sangat dibutuhkan setiap saat dan berulang kali untuk mencapai *point* penuh atau perolehan angka demi angka. Oleh sebab itu dalam melakukan *smash* untuk berulang-ulang kali sangat dibutuhkan tinggi badan, tingginya lompatan dan daya ledak otot lengantanda pemain khususnya pemain yang di depan melakukan *smash* dan pemain yang melakukan *block* untuk menahan serangan lawan.

Dalam hal ini, kekuatan otot berperan dalam melakukan

pukulan yang keras. Apabila otot lengan sudah terlatih, hal ini membantu pemain untuk melakukan kemampuan *smash*. Artinya untuk melakukan kemampuan *smash* bolavoli para atlet sangat membutuhkan kekuatan pada lengannya dan bisa melakukan *smash* sekeras mungkin.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penelitian dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot lengan dengan kemampuan *smash* atlet bolavoli klub Padang Adios?
2. Apakah terdapat hubungan antara tinggi badan dengan kemampuan *smash* atlet bolavoli klub Padang Adios?
3. Apakah terdapat hubungan antara kesiapan mental (konsentrasi) dengan kemampuan *smash* atlet bolavoli klub Padang Adios?
4. Apakah terdapat hubungan antara kondisi fisik dengan kemampuan *smash* atlet bolavoli klub Padang Adios?

C. Pembatasan Masalah

Melihat banyaknya faktor yang mempengaruhi kemampuan *smash*, maka peneliti membatasi penelitian ini pada “Hubungan Tinggi Badan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Smash Bolavoli”.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah yang ada, perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah terdapat hubungan tinggi badan terhadap smash bolavoli klub Padang Adios?
2. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot lengan terhadap smash bolavoli klub Padang Adios?
3. Apakah terdapat hubungan tinggi badan dan daya ledak otot lengan secara bersama-sama terhadap smash bolavoli klub Padang Adios?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan antara tinggi badan dengan kemampuan *smash* atlet bolavoli klub Padang Adios.
2. Untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot lengan dengan kemampuan *smash* atlet bolavoli klub Padang Adios.
3. Untuk mengetahui hubungan tinggi badan dan daya ledak otot lengan secara bersama-sama terhadap smash bolavoli klub Padang Adios?

F. Kegunaan Penelitian.

Sesuai dengan tujuan penelitian ini, maka kegunaan penelitian diharapkan berguna sebagai:

1. Untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan di FIK UNP.
2. Sebagai bahan acuan bagi pelatih dan pembina klub bola voli Klub Padang Adios.
3. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa di perpustakaan FIK UNP.

4. Sebagai Pedoman bagi para peneliti selanjutnya di FIK UNP.