

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN
PINGGANG TERHADAP KETEPATAN SMASH ATLET BOLAVOLI
SMA NEGERI 05 BALAI BARU KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan
(S.Pd) pada Jurusan Kepelatihan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**YUNI RATALIA
NIM. 1202379**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Pinggang Terhadap Ketepatan *Smash* Atlet Bolavoli SMA Negeri 05 Balai Baru Kota Padang

Nama : Yuni Ratalia

NIM/BP : 1202379/2012

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, April 2017

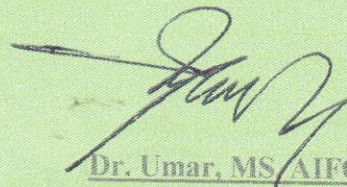
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



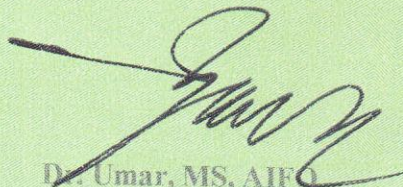
Drs. John Arwandi, M.Pd
NIP : 19630328 199001 1 001

Pembimbing II



Dr. Umar, MS, AIFO
NIP.19630615 1987031 003

Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Umar, MS, AIFO
NIP.19630615 1987031 003

Halaman Pengesahan

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN
KELENTUKAN PINGGANG TERHADAP KETEPATAN
SMASH ATLET BOLAVOLI SMA NEGERI 05 BALAI
BARU KOTA PADANG

Nama : Yuni Ratalia

Nim/Bp : 1202379 / 2012

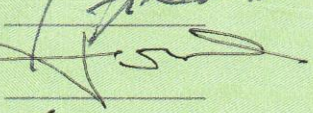
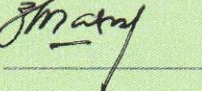
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Falkultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2017

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Drs. John Arwandi, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	Dr. Umar, MS, AIFO	2. 
3. Anggota	Drs. Hermanzoni, M.Pd	3. 
4. Anggota	Dr. Donie, S.Pd, M.Pd	4. 
5. Anggota	Drs. Masrun, M.kes. AIFO	5. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “ Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Pinggang Terhadap Ketepatan *Smash* Atlet Bolavoli SMA N 05 Balai Baru Kota Padang” ,adalah asli 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 ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada keperpustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karna karya tulis ini, serta sanksi lain nya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang , April 2017

Yang membuat pernyataan



Yuni Ratalia

Nim.1202379

ABSTRAK

YUNI RATALIA 2017 : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Pinggang Terhadap Ketepatan *Smash* Atlet Bolavoli Di SMA Negeri 05 Balai Baru Kota Padang. Skripsi FIK-UNP

Masalah dalam penelitian adalah rendahnya prestasi Atlet Bolavoli SMA Negeri 05 Balai Baru Kota Padang , yang diduga disebabkan oleh beberapa faktor yang diantaranya rendahnya Daya ledak otot tungkai dan Kelentukan Pinggang terhadap Ketepatan *Smash*. Tujuan penelitian ini untuk mengungkapkan Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Ketepatan *Smash*, Kontribusi Kelentukan Pinggang terhadap Ketepatan *Smash*, dan Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang secara bersama-sama terhadap Ketepatan *Smash* Atlet Bolavoli SMA Negeri 05 Balai Baru Kota Padang. Penelitian ini masuk dalam penelitian *Korelasional*.

Populasi penelitian ini adalah Atlet Bolavoli SMA Negeri 05 Balai Baru Kota Padang yang berjumlah 33 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling* yang merupakan pengambilan sampel bersyarat yaitu sebanyak 18 orang. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur Daya Ledak Otot Tungkai melalui tes *vertical jump*. Untuk Kelentukan Pinggang melalui *back up*. Selanjutnya Ketepatan *smash* dilakukan melalui tes kemampuan *smash*. Analisa data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi sederhana dan teknik analisis korelasi ganda dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Untuk mencari kontribusi dicari dengan rumus analisis korelasi *Product Moment*.

Hasil penelitian menunjukkan (1) Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai sebesar 42,08% terhadap Ketepatan *Smash* Atlet Bolavoli SMA Negeri 05 Balai Baru Kota Padang (2) Terdapat kontribusi Kelentukan pinggang sebesar 24,94% terhadap Ketepatan *Smash* Atlet Bolavoli SMA Negeri 05 Balai Baru Kota Padang (3) terdapat kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang secara bersama sama sebesar 54,81% Ketepatan *Smash* Atlet Bolavoli SMA Negeri 05 Balai Baru Kota Padang.

KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi tentang **“Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Pinggang Terhadap Ketepatan *Smash* Atlet Bolavoli Di SMA Negeri 05 Balai Baru Kota Padang. “**

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP). Bapak Dr. Umar, MS, AIFO selaku ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Selanjutnya kepada :

1. Bapak Drs. Jhon Arwandi, M.Pd selaku pembimbing 1 dan bapak Dr. Umar, MS, AIFO selaku pembimbing 2 yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Hermanzoni, M.Pd, Bapak Dr. Donie, M.Pd, dan Bapak Drs. Masrun, M.kes. AIFO selaku penguji yang memberikan saran dan masukan pada skripsi ini.
3. Orang tua beserta saudara – saudara peneliti yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepada peneliti, serta keluarga besar yang selalu berdoa memberikan bantuan moril dan materil selama penelitian.

4. Para atlet SMA Negeri 05 Balai Baru Kota Padang yang telah bersedia sebagai sample.
5. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, April 2017

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian.....	5
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Permainan Bolavoli	7
2. Ketepatan <i>Smash</i>	11
3. Daya ledak Otot Tungkai.....	14
4. Kelentukan Pinggang.....	25
B. Penelitian Relevan.....	30
C. Kerangka Konseptual	32
D. Hipotesis	34
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Design Penelitian	35
B. Jenis Penelitian	35
C. Waktu dan Tempat Penelitian	35
D. Populasi Dan Sampel	36
E. Jenis Dan Sumber Data	37

F. Definisi Operasional.....	37
G. Prosedur Penelitian.....	39
H. Instrumen Penelitian.....	40
I. Teknik Pengumpulan Data.....	45
J. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskriptif data	47
B. Pengujian persyaratan analisis.....	51
C. Pengujian hipotesis	53
D. Pembahasan	55
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	61
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	65

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Ukuran Lapangan Bolavoli	8
Gambar 2. Teknik Melakukan <i>Smash</i>	13
Gambar 3. Otot Tungkai Bawah	19
Gambar 4. Otot Tungkai Atas	20
Gambar 5. Kerangka konseptual	34
Gambar 6. Test vertical jump	42
Gambar 7. Test kelentukan Pinggang	43
Gambar 8. Lapangan Bolavoli	45
Gambar 9. Histogram Batang Data Daya Ledak Otot Tungkai (X1).....	48
Gambar 10. Histogram Batang Kelentukan Pinggang (X2).....	49
Gambar 11. Histogram Ketepatan <i>Smash</i> (Y).....	51

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Atlet Bolavoli	36
Tabel 2. Tenaga Pembantu.....	39
Tabel 3. Alat-alat yang diperlukan.....	40
Tabel 4. Norma daya ledak otot tungkai dengan “Vertical Jump”	42
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai (X1).....	47
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kelentukan Pinggang (X2).....	48
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Ketepatan <i>Smash</i> (Y).....	50
Tabel 8. Rangkuman Uji Normalitas	51
Tabel 9. Rangkuman Hasil Analisis Uji Hipotesis Satu	53
Tabel 10. Rangkuman Hasil Analisis Uji Hipotesis Dua.....	54
Tabel 11. Rangkuman Hasil Analisis Uji Hipotesis Tiga	54

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Variabel (X1) Daya Ledak OtotTungkai.....	65
Lampiran 2. Data Variabel (X2) Kelentukan Pinggang.....	66
Lampiran 3. Data Variabel (Y) Ketepatan <i>Smash</i>	67
Lampiran 4. Rekapitulasi Data Mentah Masing-MasingVariabel Penelitian	68
Lampiran 5. Analisis Uji Normalitas Data.....	69
Lampiran 6. Pengujian Hipotesis	72
Lampiran 7. Penentuan skala 5	78
Lampiran 8. Daftar nilai kritis L untuk uji LILLIEFORS.....	81
Lampiran 9. Luas dibawah kurva	82
Lampiran 10. Tabel Distribusi F	83
Lampiran 11. Tabel Distribusi T	86
Lampiran 12. Photo Dokumentasi	87

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu wadah untuk meningkatkan sumber daya manusia, dengan berolahraga secara teratur dan kontiniu akan meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang. Olahraga tidak hanya dilakukan untuk mencari kebugaran atau kesegaran jasmani saja tetapi juga dilakukan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya sehingga dapat menaikkan pamor suatu daerah atau bangsadan negara. Untuk itu olahraga perlu diperhatikan dalam upaya pembentukan manusia Indonesia yang mempunyai kepribadian yang berdisiplin tinggi serta memiliki sikap sportif.

Di Indonesia, olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 Bab 11 pasal 1 tentang Sistem Keolahragaan Nasional 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, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan kehormatan bangsa".

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa salah satu tujuan Keolahragaan Nasional adalah meningkatkan prestasi, khususnya prestasi dalam bidang olahraga. Dalam pembinaan olahraga prestasi hendaknya para pelatih, atlet maupun manager tim memahami unsur-unsur yang dapat

mempengaruhi prestasi yang meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Dalam pembinaan prestasi pelatih dituntut tidak melatih kondisi fisik dan teknik saja, tetapi juga taktik dan mental atlet. Menurut Syafruddin (1999:23) “prestasi dipengaruhi dan ditentukan oleh kelompok atlet itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kondisi fisik, keterampilan teknik, pengetahuan taktik, dan mental”.

. Dalam usaha peningkatan prestasi atlet, khususnya pemain bolavoli, perlu di tingkatkan unsur-unsur kondisi fisik, teknik, taktik, kematangan mental, kerjasama, kekompakan serta pengalaman dalam bertanding. Untuk itu atlet diberikan latihan kondisi fisik, teknik dan taktik. Sedangkan mental dapat dibentuk atau dilatih dengan mengadakan uji coba dan latihan gabungan. Dalam permainan bolavoli kondisi fisik yang dilatih meliputi kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi.

Permainan bolavoli memiliki teknik-teknik dasar yaitu: *servis*, *passing*, *smash* dan *block*, dimana dalam permainan bolavoli kemenangan sangat bergantung pada teknik, fisik, taktik dan mental seorang pemain. Keempat unsur tersebut merupakan unsur-unsur prestasi yang harus dimiliki.

Dalam permainan bolavoli kemampuan teknik yang harus dikuasai antara lain adalah *smash*. Menurut Yunus (2005:156) *smash* adalah pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan". Gerakan *smash* dalam permainan bolavoli merupakan gerakan yang kompleks, karena diawali dengan langkah awal, tolakan untuk meloncat, memukul bola saat melayang diudara.

Seseorang untuk dapat melakukan ketepatan *smash* dengan baik, menempatkan bola tepat pada sasaran yang memungkinkan untuk sulit diterima lawan, seperti sasaran yang diinginkan, banyak faktor yang mempengaruhinya. Adapun Faktor-faktor tersebut antara lain adalah daya ledak otot tungkai, kelenturan tubuh, tingginya raihan, koordinasi mata-tangan, ayunan lengan, ketepatan teknik dalam memukul bola, perkenaan bola dengan tangan serta penguasaan teknik *smash* serta emosional atlet pada saat melakukan *smash*.

Berdasarkan pantauan peneliti dari fenomena yang terjadi di lapangan, diduga daya ledak otot tungkai masih rendah sehingga mempengaruhi pukulan *smash* yang dilakukan. Hal ini menyebabkan pukulan *smash* mudah diblock, menyangkut di net dan arahnya dapat dengan mudah diantisipasi oleh lawan. Selain itu peneliti juga menduga rendahnya kelenturan pinggang juga mengakibatkan pukulan *smash* yang di hasilkan masih belum keras dan masih jauh dari yang diharapkan, dan juga pada saat melakukan *smash* penempatan-penempatan bola pada posisi yang kosong tidak terlaksana dengan baik, sehingga *smash* yang dilakukan dapat dengan mudah *dipassing* oleh lawan. Melihat perkembangan permainan dalam tiap-tiap pertandingan sering terjadi kegagalan dalam melakukan serangan, terutama pada saat melakukan *smash* ke daerah lawan. Diantara kesalahan itu berupa lemahnya *power smash* yang di hasilkan, sehingga serangan yang di bangun dengan mudah dapat dipatahkan oleh lawan. Hal ini diakibatkan karena rendahnya kemampuan kondisi fisik yang dimiliki atlet, diantaranya

yaitu daya ledak otot tungkai kelentukan pinggang atlet bolavoli SMA Negeri 5 Balai Baru Kota Padang .

Untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan “*Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Pinggang Terhadap Ketepatan Smash Atlet BolaVoli Di Sma Negeri 05 Balai Baru Kota Padang*”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kontribusi Ketetapan Smash
2. Kelentukan Terhadap Kontribusi Ketetapan *Smash*
3. Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kontribusi Ketetapan Smash
4. Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kontribusi Ketetapan *Smash*
5. Tinggi Raihan Terhadap Kontribusi Ketetapan Smash
6. Ketepatan Teknik Dalam Memukul Bola Terhadap Kontribusi Ketetapan Smash
7. Perkenaan bola dengan tangan Terhadap Kontribusi Ketetapan Smash
8. Ayunan lengan Terhadap Kontribusi Ketetapan *Smash*
9. Emosional atlet melakukan *smash* Terhadap Kontribusi Ketetapan Smash

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan fenomena dilapangan maka penelitian ini dibatasi pada “kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap ketepatan *smash* atlet bolavoli SMA Negeri 5 Balai Baru Kota Padang.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang dan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan rumusan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan *smash* pada atlet Bolavoli SMA Negeri 05 Balai Baru Kota Padang?
2. Apakah terdapat kontribusi antara kelentukan pinggang terhadap ketepatan *smash* pada atlet klub SMA Negeri 05 Balai Baru Kota Padang?
3. Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang secara bersama terhadap ketepatan *smash* pada atlet klub bolavoli SMA Negeri 05 Balai Baru Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan *smash* pada atlet klub bolavoli SMA Negeri 05 Balai Baru Kota Padang.
2. Seberapa besar kontribusi kelentukan pinggang terhadap ketepatan *smash* pada atlet klub bolavoli SMA Negeri 05 Balai Baru Kota Padang.
3. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dengan kelentukan pinggang secara bersama-sama terhadap ketepatan *smash* pada atlet klub bolavoli SMA Negeri 05 Balai Baru Kota Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi

1. Peneliti sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Pelatih serta pengurus klub bolavoli SMA Negeri 05 Balai Baru Kota Padang sebagai bahan pertimbangan dalam membuat dan memberikan program latihan.
3. Atlet sebagai bahan masukan dalam menjalankan program latihan.
4. Mahasiswa sebagai referensi atau bahan kepustakaan dalam penulisan karya tulis ilmiah maupun penelitian yang relevan.
5. Perpustakaan sebagai bahan bacaan bagi pembaca dalam rangka menambah ilmu pengetahuan.