

**KONTRIBUSI *POWER* OTOT TUNGKAI, KELENTUKAN DAN *POWER*
OTOT LENGAN TERHADAP *SMASH* PADA ATLET YUNIOR PUTRA
AKADEMI BOLA VOLI BULELENG**

SKRIPSI

OLEH

M Najib

NIM. 1616041011

PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN

FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

SINGARAJA

2023

SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN
MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI
GELAR SARJANA PENDIDIKAN**

Menyetujui,

Pembimbing I,



Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197711152001121001

Pembimbing II,



Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198712252014041001

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Penelitian ini dengan judul "Kontribusi *Power* Otot Tungkai, Kelentukan Dan *Power* Otot Lengan Terhadap *Smash* Pada Atlet Yunior Putra Akademi Bola Voli Buleleng".

Nama : M Najib
Nim : 1616041011
Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Jurusan : Ilmu Olahraga Dan Kesehatan
Fakultas : Olahraga Dan Kesehatan

Telah mendapatkan persetujuan pembimbing untuk diujikan di Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Jurusan Ilmu Olahraga Dan Kesehatan, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.

Singaraja, 13 Juli 2023

Pembimbing I,

Pembimbing II,



Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197711152001121001



Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198712252014041001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Ilmu Olahraga Dan Kesehatan



Dr. I ketut Sudiana, S. Pd., M. Kes.
NIP. 196705272001121001

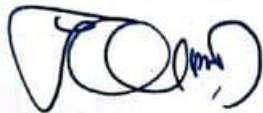
Skripsi oleh M Najib ini
Telah dipertahankan didepan dewan penguji
Pada tanggal 13 Juli 2023

Dewan Penguji,



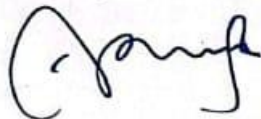
Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197711152001121001

(Ketua)



Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198712252014041001

(Anggota)



Dr. Luiti Putu Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis.
NIP. 197812142001122001

(Anggota)



Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or.
NIP. 197903172008121005

(Anggota)

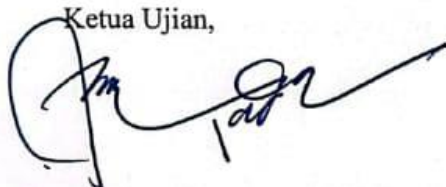
Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja
guna memenuhi memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana
Pendidikan

Pada

Hari : Kamis
Tanggal : 13 Juli 2023

Menyetujui,

Ketua Ujian,



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.
NIP. 196805172001121001

Sekretaris Ujian,



Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or.
NIP. 197105202001121002

Mengesahkan
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M. Or.
NIP. 196804081997031002

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT. yang telah memberikan rahmat serta petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Kontribusi Power Otot Tungkai, Kelentukan Dan Power Otot Lengan Terhadap Smash Pada Atlet Yuniior Putra Akademi Bola Voli Buleleng.”**

Shalawat serta salam semoga selalu tercurah kepada, Nabi besar Muhammad Saw. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat menyelesaikan studi untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Biologi di Universitas Pendidikan Ganesha. Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang membantu penulis dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini. Pihak-pihak tersebut meliputi:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan pada Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Pendidikan Olahraga (PKO), Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK).
2. I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or., selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kejuruan yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes., selaku Ketua Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.

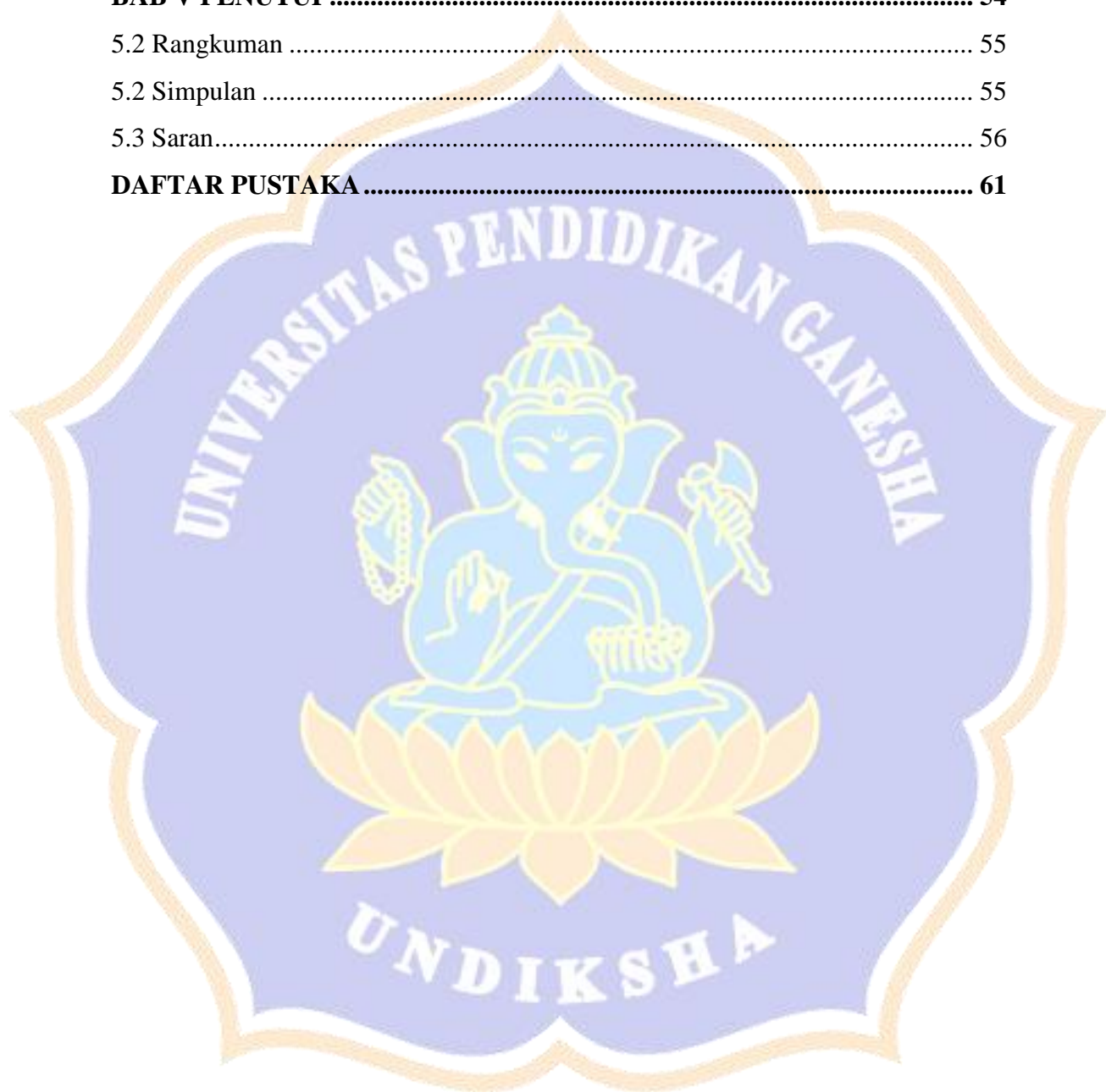
4. Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Pembina Akademi Bola Voli Buleleng, yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
8. Semua atlet Akademi Bola Voli Buleleng yang telah bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Keperawatan Olahraga yang telah banyak memberikan dukungan dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian ini.
10. Keluarga besar tercinta yang memberikan doa dan dukungan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik dalam metode penulisan maupun dalam pembahasan materi. Hal ini tidak terlepas dari keterbatasan Ilmu Pengetahuan yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi sempurnanya skripsi ini. Akhirnya dengan segala kerendahan hati

DAFTAR ISI

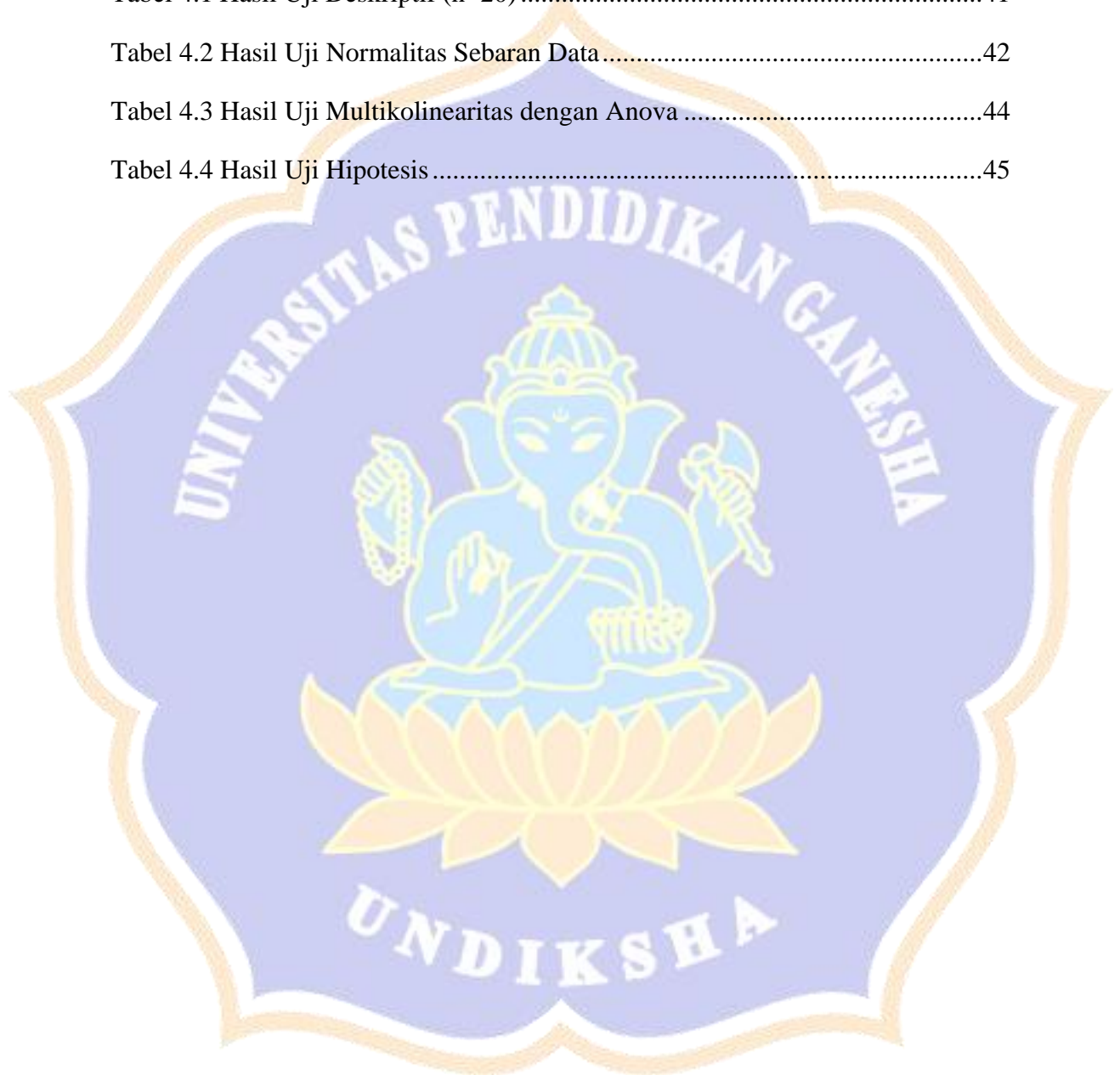
PRAKATA	i
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah Penelitian	7
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	8
1.6.1 Manfaat Teoritis	9
1.6.2 Manfaat Praktis	9
BAB II AJIAN TEORI	10
2.1 Deskripsi Teoritis	10
2.2 Penelitian Yang Relevan	26
2.3 Kerangka Berpikir	27
2.4 Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
3.1 Tempat dan waktu Penelitian	29
3.2 Rancangan Penelitian	29
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	31
3.4 Variabel dan Definisi Operasional Variabel Penelitian	32
3.5 Metode dan Instrumen Pengumpulan Data	39
3.6 Metode dan Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV PEMBAHASAN	41
4.1 Deskripsi Data	41

4.2 Pengujian Asumsi	42
4.3 Pengujian Hipotesis.....	44
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian	46
4.5 Implikasi.....	52
BAB V PENUTUP.....	54
5.2 Rangkuman	55
5.2 Simpulan	55
5.3 Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	61



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Norma Tes <i>Vertical Jump</i> Untuk Atlet Berumur 15-16 Tahun	34
Tabel 3.2 Kualifikasi Hasil Smash Bola Voli	40
Tabel 4.1 Hasil Uji Deskriptif (n=20)	41
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas Sebaran Data	42
Tabel 4.3 Hasil Uji Multikolinearitas dengan Anova	44
Tabel 4.4 Hasil Uji Hipotesis	45



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tahapan awalan smash	14
Gambar 2.2 Tahapan melompat	15
Gambar 2.3 Tahapan melakukan smash	15
Gambar 2.4 Posisi tubuh saat mendarat	16
Gambar 2.5 Komponen otot tungkai	20
Gambar 2.6 Komponen otot lengan bagian atas	22
Gambar 2.7 Komponen otot lengan bagian bawah	24
Gambar 3.1 waktu penelitian	29
Gambar 3.2 Tes vertical jump	34
Gambar 3.3 Tes <i>Sit And Reach</i>	36
Gambar 3.4 Tes <i>Overhead Medicine Ball Throw</i>	37
Gambar 3.5 Keterampilan Tes <i>Smash</i>	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Penelitian	62
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian	63
Lampiran 3. Surat Telah Melakukan Penelitian.....	64
Lampiran 4. Kegiatan Pengambilan Data	65

