

**HUBUNGAN TINGGI BADAN, *POWER* OTOT TUNGKAI DAN *POWER*
OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH* PADA *CLUB*
BOLA VOLI CITROEN PEDAWA
TAHUN 2020**



**OLEH :
KADEK RAMAWAN
NIM 1616041008**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA
2020**

HUBUNGAN TINGGI BADAN, *POWER* OTOT TUNGKAI DAN *POWER*
OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH* PADA *CLUB*
BOLA VOLI CITROEN PEDAWA
TAHUN 2020

SKRIPSI

Diajukan Kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga

OLEH :
KADEK RAMAWAN
NIM 1616041008

PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA
2020

SKRIPSI

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



Menyetujui,

Pembimbing I

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

Pembimbing II

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

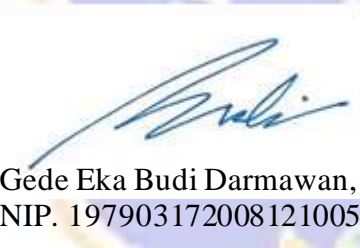
Skripsi oleh Kadek Ramawan ini
Telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 15 Juli 2020

Menyetujui,
Dewan Penguji,




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

(Ketua)



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

(Anggota)



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

(Anggota)



I Kadek Happy Kardiawan, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197905132006041002

(Anggota)

Diterima oleh Panitia Ujian Akhir Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha
Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan

Pada,

Hari : Rabu

Tanggal : 15 Juli 2020

Mengetahui,

Ketua Ujian,

Sekretaris Ujian



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



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

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



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

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul "Hubungan Tinggi Badan, *Power* Otot Tungkai Dan *Power* Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Smash* Pada *Club* Bola Voli Citroen Pedawa Tahun 2020" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan dan mengutip dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan menerima sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 8 juni 2020

Yang membuat pernyataan



Kadek Ramawan
NIM 1616041008

PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nyalah peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Tinggi Badan, *Power* Otot Tungkai Dan *Power* Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Smash* Pada *Club* Bola Voli Citroen Pedawa Tahun 2020” sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan Program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.

Penyusunan skripsi ini banyak mendapat bimbingan, dorongan, arahan dan saran dari berbagai pihak. Melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha (UNDIKSHA) yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan pada Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO), Jurusan Pendidikan Olahraga (Penor), Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK).
2. I Ketut Budaya Astra, S.Pd, M.Or., Dekan FOK yang telah banyak memberikan bimbingan, saran dalam penyelesaian skripsi ini.
3. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Dr. Suratmin, S.Pd, M.Or., Koor Prodi PKO yang telah banyak memberikan bimbingan, saran dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Dr. Syarif Hidayat, S.Pd, M.Pd., Selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan untuk penyempurnaan skripsi ini.
6. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or., Selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan untuk penyempurnaan skripsi ini.
7. Dosen di lingkungan Program Studi PKO dengan ikhlas dan sabar membagi ilmu kepada penulis.

8. Staf Pegawai Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan berbagai administrasi terkait.
9. Gede Sutryadana, S.E., selaku ketua *club* bola voli Citroen Pedawa yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam pengumpulan data skripsi ini.
10. Semua Pemain *club* bola voli Citroen Pedawa yang telah bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini.
11. Rekan-rekan mahasiswa PKO yang telah banyak memberikan dukungan dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian.
12. Keluarga besar tercinta yang telah memberikan dorongan secara moril dan materiil sehingga skripsi ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya.
13. Semua Pihak yang telah banyak membantu dalam pelaksanaan penyelesaian skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan masukan dan saran demi kesempumaan skripsi ini.

Singaraja, 15 Juli 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|----------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING | ii |
| LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI | iii |
| LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN | iv |
| SURAT PERNYATAAN | v |
| KATA PERSEMBAHAN | vi |
| MOTTO | vii |
| PRAKATA | viii |
| ABSTRAK | x |
| DAFTAR ISI | xi |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR GAMBAR | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xv |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Identifikasi Masalah | 5 |
| 1.3 Pembatasan Masalah | 5 |
| 1.4 Rumusan Masalah | 6 |
| 1.5 Tujuan Penelitian | 6 |
| 1.6 Manfaat Penelitian | 7 |
| | |
| BAB II KAJIAN TEORI | 8 |
| 2.1 Pelatihan | 8 |
| 2.2 Prinsip-Prinsip Latihan | 10 |
| 2.3 Sistematika Pelatihan | 15 |
| 2.4 Intensitas Pelatihan | 18 |
| 2.5 Frekuensi Pelatihan | 20 |

| | |
|---|-----------|
| 2.6 Sistem Energi | 20 |
| 2.7 <i>Power</i> | 22 |
| 2.8 Otot Tungkai | 25 |
| 2.9 Otot Lengan | 26 |
| 2.10 Tinggi Badan | 30 |
| 2.11 Permainan Bola Voli | 32 |
| 2.12 Kajian Hasil Penelitian Yang Relevan | 39 |
| 2.13 Kerangka Berpikir | 40 |
| 2.14 Hipotesis Penelitian | 41 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 43 |
| 3.1 Subjek Penelitian | 43 |
| 3.2 Variabel Penelitian | 43 |
| 3.3 Definisi Operasional Variabel | 44 |
| 3.4 Metode dan Rancangan Penelitian | 45 |
| 3.5 Instrumen Penelitian | 46 |
| 3.6 Teknik Pengumpulan Data | 52 |
| 3.7 Teknik Analisis Data | 53 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 56 |
| 4.1 Hasil Penelitian | 56 |
| 4.2 Pembahasan | 66 |
| 4.3 Implikasi Penelitian | 71 |
| BAB V PENUTUP | 72 |
| 5.1 Rangkuman | 72 |
| 5.2 Simpulan | 73 |
| 5.3 Saran | 73 |
| DAFTAR PUSTAKA | 75 |
| LAMPIRAN | 77 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | | Halaman |
|--------------|---|----------------|
| Tabel 2.1 | Umur Pelaksanaan Proses Latihan | 14 |
| Tabel 3.1 | Norma Tes <i>Vertical Jump</i> Untuk Atlet Berumur 15-16 Tahun | 49 |
| Tabel 3.2 | Nilai R <i>Product Moment</i> | 55 |
| Tabel 4.1 | Hasil Deskriptif Statistik Variabel Tinggi Badan (X1) | 57 |
| Tabel 4.2 | Hasil Deskriptif Statistik Variabel <i>Power</i> Otot Tungkai (X2) | 58 |
| Tabel 4.3 | Hasil Deskriptif Statistik Variabel <i>Power</i> Otot Lengan (X3) | 59 |
| Tabel 4.4 | Hasil Deskriptif Statistik Variabel Kemampuan <i>Smash</i> (Y) | 59 |
| Tabel 4.5 | Rangkuman Hasil Uji Normalitas | 60 |
| Tabel 4.6 | Ringkasan Hasil Linearitas Hubungan | 61 |
| Tabel 4.7 | Tabel Interpretasi Nilai r | 62 |
| Tabel 4.8 | Hasil Perhitungan Koefisien Korelasi Antara Tinggi Badan (X1) dan Kemampuan <i>Smash</i> (Y) | 63 |
| Tabel 4.9 | Hasil Perhitungan Koefisien Korelasi Antara <i>Power</i> Otot Tungkai (X2) Dan Kemampuan <i>Smash</i> (Y) | 64 |
| Tabel 4.10 | Hasil perhitungan koefisien korelasi antara <i>power</i> otot lengan (X3) dan kemampuan <i>smash</i> (Y) | 65 |
| Tabel 4.11 | Hasil Perhitungan Koefisien Korelasi Antara Tinggi Badan (X1), <i>Power</i> Otot Tungkai (X2), <i>Power</i> Otot Lengan (X3) Dan Kemampuan <i>Smash</i> (Y) | 66 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|--|----------------|
| Gambar 2.1 Piramida Pelatihan | 13 |
| Gambar 2.2 Komponen Otot Tungkai | 26 |
| Gambar 2.3 Komponen Otot Lengan Atas | 28 |
| Gambar 2.4 Komponen Otot Lengan Bagian Bawah | 30 |
| Gambar 2.5 Tahapan Awalan <i>Smash</i> | 35 |
| Gambar 2.6 Tahapan Melompat | 36 |
| Gambar 2.7 Tahapan Melakukan <i>Smash</i> | 37 |
| Gambar 2.8 Posisi Tubuh Saat Mendarat | 37 |
| Gambar 2.9 Sistematis Kerangka Berpikir | 40 |
| Gambar 3.1 Rancangan Penelitian | 46 |
| Gambar 3.2 Tes Pengukuran Tinggi Badan | 47 |
| Gambar 3.3 Tes <i>Vertical Jump</i> | 49 |
| Gambar 3.4 Tes <i>Overhead Medicine Ball Throw</i> | 50 |
| Gambar 3.5 Instrumen Tes Keterampilan <i>Smash</i> Laveaga | 51 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|---|---------|
| Lampiran 1. Prosedur Kerja Penelitian | 77 |
| Lampiran 2. Data Subjek Penelitian | 78 |
| Lampiran 3. Daftar Subjek dan Hasil Penelitian | 79 |
| Lampiran 4. Hasil Uji Statistik Hubungan Tinggi Badan, <i>Power</i> Otot Tungkai dan <i>Power</i> Otot Lengan Terhadap Kemampuan <i>Smash</i> Pada <i>Club</i> Bola Voli Citroen Pedawa Tahun 2020 | 80 |
| Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian | 82 |
| Lampiran 6. Daftar Riwayat Hidup | 87 |
| Lampiran 7. Surat Permohonan Ijin Penelitian | |
| Lampiran 8. Surat Balasan Ijin Penelitian | |