

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT PERUT DAN *POWER*
OTOT LENGAN TERHADAP KETEPATAN *SERVIS*
ATAS ATLET PUTRI BOLA VOLI *CLUB* SATRYA
KELANA WURYANTORO TAHUN 2020**

SKRIPSI

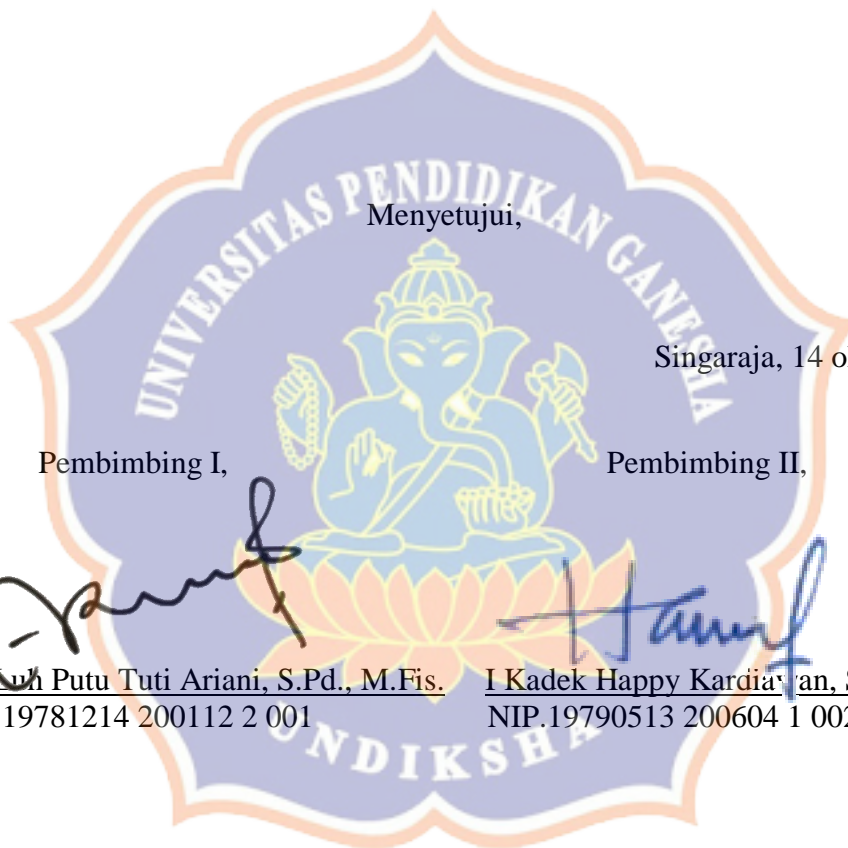
**Diajukan kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga**



**Oleh :
FEBRI ASTRANI
NIM 1616041001**

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

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



Menyetujui,

Singaraja, 14 oktober 2020

Pembimbing I,

Pembimbing II,


Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis.
NIP.19781214 200112 2 001

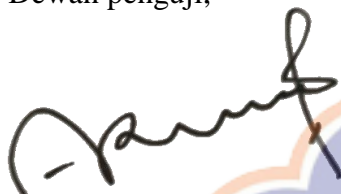

I Kadek Happy Kardian, S.Pd., M.Pd.
NIP.19790513 200604 1 002

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi oleh Febri Astriani dengan judul “Hubungan Kekuatan Otot Perut dan Power Otot Lengan Terhadap Ketepatan *Servis Atas* Atlet Putri Bola Voli *Club Satrya Kelana Wuryantoro Tahun 2020*”, telah disahkan dan dipertahankan di depan dewan penguji,

Pada tanggal 26 November 2020

Dewan penguji,



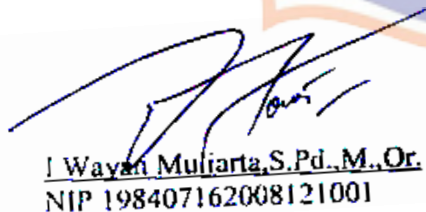
Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis. (Ketua)
NIP.19781214 200112 2 001



I Kadek Happy Kardiawan, S.Pd., M.Pd. (Anggota)
NIP.19790513 200604 1 002



Dr. Syarif Hidayat S.Pd., M.Pd. (Anggota)
NIP 19771115 200112 1 001



I Wayan Muljarta, S.Pd., M., Or. (Anggota)
NIP 198407162008121001

PERSETUJUAN PANITIA UJIAN

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha
guna memenuhi syarat syarat mencapai gelar sarjana pendidikan

Pada :

Hari : Kamis

Tanggal : 26 November 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

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

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Kekuatan Otot Perut dan *Power* Otot Lengan Terhadap Ketepatan *Servis Atas* Atlet Putri Bola Voli *Club Satrya Kelana Wuryantoro Tahun 2020*”, beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam skripsi ini atau klaim terhadap keaslian skripsi ini.



Singaraja, 14 Oktober 2020
Yang membuat pernyataan,




Febri Astriani
NIM. 1616041001

KATA PERSEMBAHAN

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, Allah SWT karena atas berkat rahmat dan hidayahnya saya dapat menyelesaikan sebuah karya tulis berupa skripsi dengan tepat waktu.

Kepada Orang tua Abdul Hofur dan Tumini yang telah memberikan doa, motivasi, nasehat, dan kasih sayang tanpa mengenal waktu demi kesuksesan dan kebahagiaan saya yang tidak akan pernah tergantikan.

Kepada teman dan sahabat saya yang telah melewati banyak rintangan, yang dengan setia mendengarkan keluh kesah saya, selalu memberi motivasi untuk saya selalu berusaha dan bersabar, serta selalu memberi semangat dukungan dalam penyelesaian skripsi ini.

Keluarga Himpunan Mahasiswa Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga (HMJPKO) yang telah dengan setia, sabar menemani dan selalu memberikan motivasi selama penyelesaian skripsi ini. Terimakasih atas dukungannya dan pengalamannya sehingga saya bisa berada pada titik ini.

-Terimakasih-

MOTTO

BERDOA, BERSYUKUR, BERUSAHA, SABAR

PANTANG MENYERAH

ADALAH KUNCI KEBERHASILAN



-FEBRI ASTRANI-

PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya, Penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Kekuatan Otot Perut dan *Power* Otot Lengan Terhadap Ketepatan *Servis Atas* Atlet Putri Bola Voli *Club Satrya Kelana Wuryantoro Tahun 2020*”** tepat pada waktunya. Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapat bimbingan, arahan, dan saran dari berbagai pihak. Melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada.

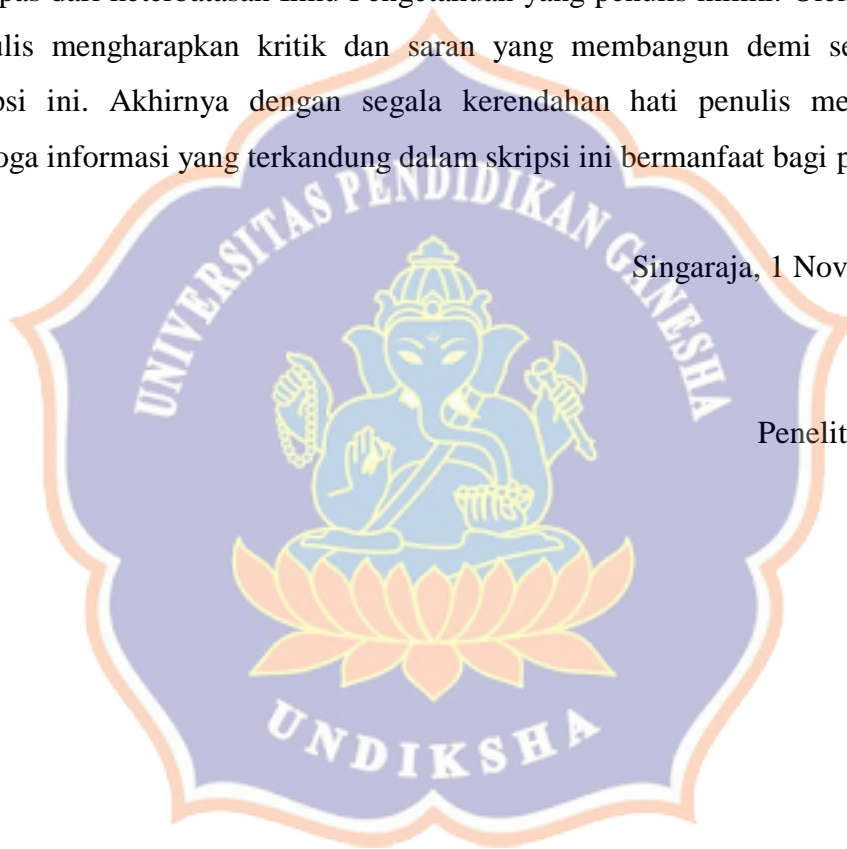
1. Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd., selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan pada Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Pendidikan Olahraga (PKO), Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK).
2. I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or., selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kejuruan yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
3. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis., selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
6. I Kadek Happy Kardiawan, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Pelatih *Club* Bola Voli Satrya Kelana, yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di *Club* Satrya Kelana .
8. Pembina *Club* Satrya Kelana yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam pengumpulan data penelitian ini.
9. Semua atlet Satrya Kelana yang telah bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini.

10. Rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah banyak memberikan dukungan dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian ini.
11. Keluarga besar tercinta yang memberikan doa dan dukungan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya.
12. 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 penulis mengharapkan semoga informasi yang terkandung dalam skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Singaraja, 1 November 2020

Peneliti



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI.....	v
SURAT PERNYATAAN	vi
KATA PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
PRAKATA	ix
ABSTRAK.....	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Pembatasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI	8
2.1 Pengertian Bola Voli.....	8
2.2 Teknik dalam Permainan Bola Voli.....	9
2.3 Teknik Dalam <i>Servis</i> Atas	12
2.4 Kondisi Fisik Olahraga Bola Voli.....	13
2.5 Pelatihan.....	19
2.6 Kerangka Berpikir.....	21
2.7 Hipotesis	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
3.1 Rancangan Variabel Penelitian	23

3.2	Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	24
3.3	Subjek Penelitian	24
3.4	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	28
3.5	Teknik Analisis Data.....	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		31
4.1	Hasil Penelitian	30
4.1.1	Gambaran Umum objek Penelitian	30
4.1.2	Deskripsi Data Hasil Penelitian	31
4.1.3	Pengujian Teknik Analisis Data.....	34
4.2	Pembahasan	40
4.2.1	Hubungan Kekuatan Otot Perut Terhadap <i>Servis Atas</i>	41
4.2.2	Hubungan <i>Power</i> Otot Lengan Terhadap <i>Servis Atas</i>	42
4.3	Implikasi Penelitian.....	44
BAB V PENUTUP		47
5.1	Rangkuman.....	47
5.2	Simpulan.....	48
5.3	Saran	48
DAFTAR RUJUKAN		



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tabel Nilai r <i>Product Moment</i>	31
Tabel 4.1 Hasil Data Deskripsi Kekuatan Otot Perut	32
Tabel 4.2 Hasil Data Deskripsi <i>Power</i> Otot Lengan.....	33
Tabel 4.3 Hasil Data Deskripsi <i>Servis</i> Atas	32
Tabel 4.4 Rangkuman Uji Normalitas	33
Tabel 4.5 Rangkuman Uji Linearitas	34
Tabel 4.6 Interpretasi Nilai r Tabel	35
Tabel 4.7 Hasil Perhitungan Koefisien Korelasi antara Otot Perut (X_1) dan <i>Servis servis atas</i> Bola Voli	35
Tabel 4.8 Hasil Perhitungan Koefisien Korelasi <i>Power</i> Otot Lengan dan <i>Servis atas</i> Bola Voli	36
Tabel 4.9 Analisis Regresi Linier Ganda	37
Tabel 4.10 Analisis Korelasi dan Regresi	37



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Komponen Otot Tungkai.....	11
Gambar 2. Komponen Otot Lengan	16
Gambar 3. Korelasi hubungan antara X_1 , X_2 dengan Y	18



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Observasi	52
Lampiran 2. Surat keterangan telah melakukan penelitian	53
Lampiran 3. Data Subjek Penelitian	54
Lampiran 4. Daftar Hasil Penelitian	55
Lampiran 5. Hasil Uji Statistik Hubungan Kekuatan Otot Perut, <i>Power</i> Otot Lengan, terhadap <i>servis atas</i> Bola Voli Pada Atlet Putri <i>Club</i> Satrya Kelana Wuryantoro Tahun 2020	56
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian	58

