

**PENGARUH DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KEKUATAN  
OTOT LENGAN TERHADAP AKURASI SMASH BOLA VOLI  
PESERTA DIDIK PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SMA  
NEGERI 1 BARABAI**



**OLEH:**

**RAMLAN SURYA**

**NIM. 1810122310023**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar  
Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
BANJARBARU  
2023**

**PENGARUH DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KEKUATAN  
OTOT LENGAN TERHADAP AKURASI SMASH BOLA VOLI  
PESERTA DIDIK PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SMA  
NEGERI 1 BARABAI**



**OLEH:**

**RAMLAN SURYA**

**NIM. 1810122310023**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar  
Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
BANJARBARU**

**2023**

## ABSTRAK

Ramlan Surya. NIM 1810122310023. 2022, *Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Akurasi Smash Bola Voli Peserta Didik Pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Barabai*, Skripsi, Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat, Pembimbing (I) Dr. H. Sarmidi, M.Kes., AIFO. Pembimbing (II) Drs. Perdinanto, M. Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap akurasi *smash* bola voli peserta didik pada kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Barabai. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan analisis regresi berganda. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Barabai yang tergabung dalam ekstrakurikuler bola voli. Sampel penelitian ini berjumlah 15 orang siswa.

Dari hasil data penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap akurasi *smash* bola voli peserta didik pada kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Barabai

**KATA KUNCI** : Pengaruh, Latihan, Bola voli, Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan dan *Smash*



## ABSTRACT

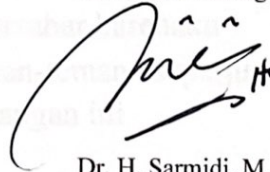
Ramlan Surya. NIM 1810122310023. 2022, *The Effect of Limb Muscle Explosive Power and Arm Muscle Strength on Student Volleyball Smash Accuracy in Extracurricular Activities at Barabai 1 Public High School*, Thesis, Department of Sports and Health Education, Faculty of Teacher Training and Education, University of Lambung Mangkurat, Advisor (I) Dr. H. Sarmidi, M.Kes., AIFO. Advisor (II) Drs. Perdinanto, M.Pd.

This study aims to determine the effect of leg muscle explosive power and arm muscle strength on the accuracy of students' volleyball *smashes* in extracurricular activities at SMA Negeri 1 Barabai. The method used in this study is a qualitative method with multiple regression analysis. The population in this study were Barabai 1 Public High School students who were members of the volleyball extracurricular. The sample of this research is 15 students.

From the results of the research data it can be concluded that there is an influence of leg muscle explosive power and arm muscle strength on the accuracy of students' volleyball *smashes* in extracurricular activities at SMA Negeri 1 Barabai

**KEYWORDS** : Influence, Exercise, Volley Ball, Explosive Muscle Limb Abilities, Arm Muscle Strength and *Smash*

Dosen Pemimbing



Dr. H. Sarmidi, M. Kes., AIFO

NIP 19580716 198803 1 001

**“JANGANLAH KAMU BERDUKA CITA,  
SESUNGGUHNYA ALLAH SELALU BERSAMA  
KITA”**

(Inspirasi dari Surat At-Taubah Ayat 40)

Karya ini didedikasikan kepada

- Papah Abdul Satar, S.Pd dan Mama Sri Wahyuni, karena mereka aku bisa terlahir di dunia
- Dan karena mereka juga membuat saya mengerti bagaimana kerasnya kehidupan
- Terima kasih kepada keluarga kuu
- Terima kasih kepada support sistemku 1810914120039 yang tidak henti-hentinya bersabar karenaku
- Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan yang membantu saya dalam perjuangan ini


**HALAMAN PERSETUJUAN**

PENGARUH DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT  
LENGAN TERHADAP AKURASI SMASH BOLA VOLI PESERTA DIDIK  
PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 1 BARABAI

Oleh :

Ramlan Surya  
NIM 1810122310023

Pembimbing Utama



Dr. H. Sarmidi, M. Kes., AIFO.  
NIP 195807161988031001

Pembimbing Pendamping



Drs. Perdinanto, M. Pd.  
NIP 19630925 198803 1 002

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Banjarbaru,



Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd.  
NIP 198206232010121005

**HALAMAN PENGESAHAN**

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Pada tanggal : 16 Maret 2023

Dewan Penguji

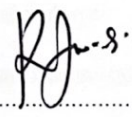
1. Dr. H. Sarmidi, M. Kes., AIFO.

(Ketua).....

2. Drs. Perdinanto, M. Pd.

(Sekretaris).....

3. Dr. Rahmadi, S.Pd., M. Pd.

(Anggota).....

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Banjbaru



Dr. Ma'ruf Kahri, M. Pd.

NIP 196006161987031004



## PERYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ramlan Surya  
NIM : 1810122310023  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas : Lambung Mangkurat

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruhnya dari skripsi ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, 13 Maret 2023



Ramlan Surya  
NIM. 1810122310023



## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ramlan Surya  
NIM : 1810122310023  
Tempat, Tanggal lahir : Hulu Sungai Tengah, 19 April 2000  
Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI  
Alamat : Jl. Sidorejo, RT.11/RW.02, No.87, Guntung Manggis, kec.  
Landasan Ulin, Kota Banjarbaru, Kalimantan Selatan, 70721.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar benar tulisan saya dan menggunakan aplikasi Mendeley. Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi ini penulisannya tanpa menggunakan aplikasi Mendeley maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarbaru, 26 September 2022

Pembuat pernyataan



Ramlan Surya

NIM. 1810122310023

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas limpah rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : **"Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Akurasi *Smash* Bola Voli Peserta Didik pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Barabai"**. Shalawat serta salam tidak lupa kita haturkan kepada junjungan kita tercinta nabi besar Rasulullah Muhammad SAW, keluarga dan para sahabatnya serta kaum muslimin yang tetap teguh dalam ajaran beliau. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa isi materi dalam penulisan skripsi penelitian ini masih perlu penyempurnaan lebih lanjut, sehingga penulis mengharapkan masukan berupa saran dan kritik yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Semoga segala bantuan dorongan dan petunjuk serta bimbingan yang telah diberikan kepada penulis dapat bernilai ibadah di sisi Allah SWT. Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua khususnya bagi penulis sendiri. Aamiin

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani (PSPJ) Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lambung Mangkurat (ULM) Banjarbaru.

Dengan adanya kesempatan ini peneliti mengucapkan tarimakasih kepada semua pihak yang telah ikut serta membantu penelitian skripsi ini:

1. Prof. Dr. H. Sutarto Hadi, M.Si., M.Sc. Rektor ULM Banjarmasin.
2. Dr. Chairil Faif Fasani, M.Si. Dekan FKIP ULM Banjarmasin.
3. Dr. Hj. Atiek Winarti, M.Pd., M.Sc Wakil Dekan I FKIP ULM Banjarmasin.
4. Dr. Imam Yuwono, M.Pd. Wakil Dekan II FKIP ULM Banjarmasin.
5. Prof. Dr. Dwi Atmono, M.Pd, M.Si. Wakil Dekan III FKIP ULM Banjarmasin.
6. Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd. Ketua JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
7. Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. Sekretaris JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
8. Dr. Tri Irianto, M.Kes Koordinator PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
9. Edwin Wahyu Dirgantoro, S. Or., M. Pd. Sekretaris PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
10. Dr. H. Sarmidi, M.Kes., AIFO. Dosen Pembimbing Utama yang memberikan bimbingan, motivasi serta arahan demi sempurnanya penulisan skripsi ini.
11. Drs. Perdinanto, M.Pd. Dosen Pembimbing Pendamping yang memberikan bimbingan, motivasi serta arahan demi sempurnanya penulisan skripsi ini.
12. Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. Penguji yang memberikan masukan - masukan demi sempurnanya penulisan skripsi ini.
13. Seluruh Dosen PSPJ JPOK FKP ULM yang telah memberikan ilmunya selama perkuliahan.

14. Ibu Sri Wahyuni dan Bapak Abdul Satar S. Pd selaku orang tua yang telah memberikan semangat, motivasi, dan doanya dalam menyelesaikan skripsi ini.

15. Dan kepada yang disayangi 1810914120039 selaku calon pasangan hidup saya yang selalu membantu, memberikan motivasi dan semangat dalam terselesaikannya skripsi ini.

16. Rekan – rekan mahasiswa JPOK FKIP ULM angkatan 2018 yang selalu membantu dan memberikan semangat.

17. Semua pihak yang telah membantu saya hingga terselesainya skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Banjarbaru, 13 Maret 2023



Ramlan Surya  
NIM. 1810122310023



## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	ii
ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
HALAMAN PERSETUJUAN.....	vi
HALAMAN PENGESAHAN.....	vii
PERYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II.....	10
KAJIAN TEORI.....	10
A. Deskripsi Teoritis.....	10

1. Bola Voli.....	10
2. <i>Smash</i> .....	12
3. Daya Ledak Otot Tungkai.....	13
4. Kekuatan Otot Lengan.....	15
5. Akurasi.....	18
6. Ekstrakurikuler.....	19
B. Penelitian Yang Relevan.....	20
C. Kerangka Berpikir.....	21
D. Hipotesis.....	22
BAB III.....	24
METODOLOGI PENELITIAN.....	24
A. Desain Penelitian.....	24
B. Variabel Penelitian.....	25
C. Definisi Konseptual dan Konsep Operasional.....	25
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
E. Metode Penelitian.....	29
F. Populasi dan Sampel.....	30
G. Instrument Penelitian.....	31
H. Pengumpulan data.....	32
I. Teknik Analisis Data.....	36
BAB IV.....	38
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Deskripsi Data.....	38
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	41
1. Uji Normalitas.....	41

2. Uji Linearitas .....	42
3. Uji Multikolinearitas.....	43
4. Uji Heteroskedastisitas.....	44
C. Pengujian Hipotesis .....	44
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	46
BAB V .....	49
PENUTUP .....	49
A. Kesimpulan .....	49
B. Saran .....	50
DAFTAR PUSTAKA .....	51
LAMPIRAN.....	56
DOKUMENTASI.....	69
RIWAYAT HIDUP .....	74

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Jumlah dan Usia Sampel.....	38
Tabel 4.2 Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai .....	39
Tabel 4.3 Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan.....	39-40
Tabel 4.4 Hasil Tes Akurasi <i>Smash</i> Bola Voli .....	40
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro Wilk</i> .....	41
Tabel 4.6 Hasil Linearitas .....	42
Tabel 4.7 Hasil Uji Multikolinearitas .....	43
Tabel 4.8 Hasil Uji Heterokedastisitas.....	44
Tabel 4.9 Hasil Uji Regresi Linear Berganda.....	45



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Skema Hubungan Variabel .....	24-25
Gambar 3.2 Tes akurasi smash .....	33
Gambar 3.3 Tes kemampuan otot lengan .....	34-35
Gambar 3.4 Tes pelaksanaan <i>vertical jump</i> .....	36
Lampiran 1. Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) .....	40
Lampiran 2. Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) .....	41
Lampiran 3. Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) .....	42
Lampiran 4. Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) .....	43
Lampiran 5. Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) .....	44
Lampiran 6. Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) .....	45
Lampiran 7. Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) .....	46
Lampiran 8. Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) .....	47
Lampiran 9. Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) .....	48
Lampiran 10. Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) .....	49
Lampiran 11. Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) .....	50

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian kepada Dinas Pendidikan Provinsi .....	57
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Provinsi .....	58
Lampiran 3. Surat Permohonan Izin Penelitian kepada Dinas Pendidikan .....	59
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kabupaten .....	60
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian ke Sekolah.....	61
Lampiran 6. Surat Pernyataan Telah Menyelesaikan Penelitian di Sekolah .....	62
Lampiran 7. Tabel Hasil SPSS Uji Normalitas.....	63
Lampiran 8. Tabel Hasil SPSS Uji Linearitas .....	63
Lampiran 9. Tabel Hasil SPSS Uji Multikolinearitas dan Heterokidastisitas .....	64
Lampiran 10. Tabel Hasil SPSS Uji Hipotesis Analisis Regresi Berganda.....	64
Lampiran 11. Kartu bimbingan skripsi.....	65-68