

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN PERGELANGAN
TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN SMASH PADA ATLET VOLI PUTRA SMAN 1
BELAWANG KAB. BARITO KUALA**



OLEH :

DZAKI ZIKRULLAH FIKRI

NIM. 1710122310013

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
BANJARBARU
2023**

ABSTRAK

Fikri, Zikrullah, Dzaki, 2022. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan *smash* Pada Atlit Voli Putra SMAN 1 Belawang Kab. Barito Kuala. Skripsi, Prodi. Pendidikan Jasmani, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat. Pembimbing: (I) Mita Erliana, S.Pd, M.Or. (II) Drs. Perdinanto, M.Pd.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *smash* pada atlit voli putra SMAN 1 Belawang Kab. Barito Kuala.

Sampel dalam penelitian ini sebanyak 10 (Sepuluh) orang dan sebagai data utama, untuk mengumpulkan data digunakan teknik tes dan dokumentasi, Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dan Teknik analisa data yang digunakan adalah uji regresi berganda.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa 1) tidak terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *smash* permainan bola voli atlet putra SMA Negeri 1 Belawang dengan nilai $T_{hitung} -1,044 < T_{tabel} 2,365$. 2) Terdapat kontribusi kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *smash* permainan bola voli atlet putra SMA Negeri 1 Belawang dengan nilai $T_{hitung} 4,667 > T_{tabel} 2,365$. 3) Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan terhadap kemampuan *smash* pada permainan bola voli atlet putra SMA Negeri 1 Belawang dengan nilai $F_{hitung} 29,30 > F_{tabel} 4,46$, serta nilai "R Square" yaitu 0,893 Atau sama dengan 89,3%. Angka tersebut mengandung arti bahwa variabel kemampuan daya ledak otot tungkai (X1) dan variabel Kelentukan pergelangan tangan (X2) secara simultan hubungan terhadap Kemampuan Smash Normal (Y) sebesar 89,3%.

Kata Kunci : Korelasi Daya Ledak Tungkai, Kelentukan Pergelangan, Kemampuan *smash*.

ABSTRACT

Fikri, Zikrullah, Dzaki, 2022. *Correlation Between Explosive Leg Muscle Power and Wrist Flexibility Against Smash Ability in Men's Volleyball Athletes at SMAN 1 Belawang Kab. Barito Kuala*. Thesis, Study Program. Physical Education, Department of Sports and Health Education, Teaching and Education Faculty, Lambung Mangkurat University. Advisor: (I) Mita Erliana, S.Pd, M.Or. (II) Drs. Perdinanto, M.Pd.

The aim of this study was to determine the effect of leg muscle explosive power and wrist flexibility on smash ability in male volleyball athletes at SMAN 1 Belawang, Kab. Barito Kuala.

The sample in this study were 10 (ten) people and as the main data, testing and documentation techniques were used to collect data. This research used a quantitative approach and the data analysis technique used was a multiple regression test.

Based on the results of the research that has been done, it can be concluded that 1) there is no contribution of leg muscle explosive power to the smash ability in men's volleyball volleyball athletes at SMA Negeri 1 Belawang with a Tcount of $0.011 < T_{table}$ of 2.365. 2) There is a contribution of wrist flexibility to the smash ability in men's volleyball athletes at SMA Negeri 1 Belawang with a Tcount of $5.93 > T_{table}$ of 2.365. 3) There is a contribution of the explosive power of the leg muscles and the flexibility of the wrist to the ability to smash in the male athlete volleyball game of SMA Negeri 1 Belawang with an Fcount of $24.887 > F_{table}$ of 4.46, and an "R" value of $0.9362 = 0.877$. Or equal to 87.7%. This figure means that the leg muscle explosive power variable (X1) and wrist flexibility (X2) simultaneously affect the Normal Smash Ability (Y) by 87.7%

Keywords: *Correlation of Limb Explosive Power, Wrist Flexibility, Smash Ability.*

MOTTO

“Setiap orang pasti mempunyai mimpi, begitu juga saya, namun bagi saya yang paling penting adalah bukan seberapa besar mimpi yang kamu punya, tapi adalah seberapa besar usaha kamu untuk mewujudkan mimpi itu“

“Terlambat lulus atau tidak tepat waktu bukan sebuah kejahatan, bukan sebuah aib. Alahkah kerdilnya jika mengukur kepintaran seorang hanya dari siapa yang paling cepat lulus. Bukankah sebaik baik skripsi adalah skripsi yang selesai? Baik itu selesai tepat waktu maupun tidak tepat waktu”

Karya ini Didedikasikan Kepada

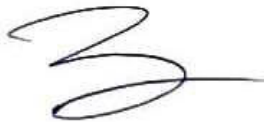
- Saya sendiri
- Ke dua Orang Tua
- dan adik
- Dst

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN
PERGELANGAN TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN SMASH
PADA ATLET VOLI PUTRASMAN I BELAWANG
KAB. BARITO KUALA

Oleh :
Dzaki Zikrullah Fikri
NIM 1710122310013

Pembimbing Utama



Mita Erliana, S.Pd, M.Or
NIP 198002222005012007.

Pembimbing Pendamping



Drs. Perdinanto, M. Pd.
NIP 196309251988031002

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



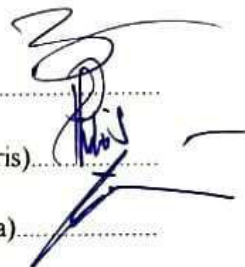
Dr. Rahmadi, S.Pd., M. Pd.
NIP 197807312002121001

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 : 14 juni 2023

Dewan Penguji

1. Mita Erliana, S.Pd, M.Or. (Ketua).....
2. Drs. Perdinanto, M. Pd. (Sekretaris).....
3. Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd, M.Pd. (Anggota).....



Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru



Drs. Perdinanto, M. Pd.
NIP. 196309251988031002

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dzaki Zikrullah Fikri
NIM : 1710122310013
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.

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

Banjarbaru, Desember 2022
Yang Membuat Pernyataan,



Dzaki Zikrullah Fikri
NIM. 1710122310013

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dzaki Zikrullah Fikri
NIM : 1710122310013
Tempat, Tanggal Lahir : Banjarmasin, 16 April 1999
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Alamat : Jalan Desa Kolam Makmur, RT 011, Kelurahan
Kolam Makmur, Kec. Wanaraya

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

Banjarbaru, Desember 2022
Yang Membuat Pernyataan,

Dzaki Zikrullah Fikri
NIM. 1710122310013

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan Rahmat, Taufiq, Hidayah serta Inayah-Nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul "*Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan Smash Pada Atlit Voli Putra SMAN 1 Belawang Kab. Barito Kuala*". Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga (JPOK) dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru.

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih yang tak terhingga, pada semua pihak yang telah banyak membantu dalam penelitian dan penulisan skripsi ini:

1. Prof. Dr. Ahmad, SE., M.Si., Selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat.
2. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M. Kes. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
3. Dr. Ma'ruful Kahri, M. Pd Selaku ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan kesehatan FKIP ULM Banjarbaru.
4. Edwin Wahyu Dirgantoro, S. Or. M. Pd. Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
5. Dr. Rahmadi, S. Pd, M. Pd Selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga dan kesehatan FKIP ULM Banjarbaru.

6. Mita Erliana, S.Pd, M.Or. Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu memberikan bimbingan dan saran yang berguna selama penyusunan skripsi ini hingga selesai.
7. Drs. Perdinanto, M. Pd. Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu memberikan bimbingan dan saran yang berguna selama penyusunan skripsi ini hingga selesai.
8. Seluruh Dosen Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM yang telah memberikan ilmunya dengan ikhlas selama memberi perkuliahan.
9. Kedua orang tua tercinta Ayahnda dan Bunda peneliti.
10. *Atlit voli putra SMAN 1 belawang kab. Barito kuala* yang sudah memberi saran dan dukungan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan dan penelitian skripsi ini, namun dalam kesempatan ini tidak disebutkan secara satu-persatu.

Semoga ibadah mereka mendapat balasan dari Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Aamiin .

Banjarbaru, Desember 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
MOTTO DAN PEMBAHASAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	vii
PERNYATAAN Mendeley.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Hasil Guna Penelitian.....	6
G. Hipotesis Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Deskripsi Teoritis	9
1. Pengertian latihan	9
2. Hakikat Bola Voli	11
3. Pengertian Daya Tahan Otot.....	12
4. Pengertian Power.....	12
5. Pengertian Daya Ledak Otot Tungkai	16
6. Pengertian Kelentukan Pergelangan Tangan	18
7. Pengertian <i>smash</i> Pada Permainan Bola Voli.....	19

BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	24
A. Variabel Penelitian	24
B. Definisi Istilah dan Definisi Oprasional Variable Penelitian	24
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
D. Metode Penelitian	26
E. Populasi dan Sampel	27
F. Instrumen Penelitian.....	27
G. Pengumpulan Data	32
H. Teknik Analisis Data	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
A. Deskripsi Data.....	34
1. Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian	34
2. Deskripsi Hasil Penelitian	34
a. Kemampuan Daya Ledak otot	34
b. Klentukan Pergelangan Lengan.....	35
c. Kemampuan <i>smash</i>	35
B. Hasil Uji Prasyarat analisis	36
1. Uji Normalitas	36
2. Uji Linieritas.....	36
3. Uji Homogenitas.....	36
C. Hasil Analisis Data	37
1. Hubungan kemampuan daya ledak otot tungkai (X1) terhadap kemampuan <i>smash</i> normal (Y).....	37
2. Hubungan kelentukan pergelangan lengan (X2) terhadap kemampuan <i>smash</i> normal (Y).....	38
3. Hubungan Daya Ledak Otot (X1) dan Kelentukan Pergelangan lengan (X2) Terhadap Keemampuan <i>smash</i> (Y).....	38
D. Pembahasan.....	41
BAB V PENUTUP.....	43

A. Kesimpulan	43
B. Saran	44
Daftar Pustaka.....	45
Lampiran	46
Dokumentasi Penelitian	65

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Contoh Menu Latihan Kecepatan	12
2.2 Menu Program Latihan Power	13
3.1 Norma Penilaian Tes <i>Vertical Jump</i>	29
4.1 Data Hasil Tes Daya Ledak Otot (<i>Vertical Jump</i>) atlet voli putra di SMAN 1 Belawang.	36
4.2 Tes Kelentukan Pergelangan Tangan atlet voli putra di SMAN 1 Belawang.	36
4.3 Kemampuan <i>smash</i> Normal atlet voli putra di SMAN 1 Belawang. ..	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat pengantar penelitian dari kampus ke SMA Negeri 1 Belawang.....	49
2. Surat Izin Penelitian dari Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Belawang	50
3. Lembar Penunjukkan Pembimbing Skripsi.....	51
4. Lembar Kartu Bimbingan Pembimbing Utama	52
5 Lembar Kartu Bimbingan Pembimbing Pendamping	53
6. Lembar Bimbingan Pembimbing Utama	54
7. Lembar Bimbingan Pembimbing Pendamping	55
8. Hasil Tes Daya Ledak Otot (<i>Vertical Jump</i>) Atlet Voli Putra SMAN 1 Belawang.....	56
9. Hasil Tes Kelentukan Lengan (Goniometer) Atlet Voli Putra SMAN 1 Belawang.....	57
10. Hasil Tes <i>smash</i> Normal Atlet Voli Putra SMAN 1 Belawang	58
11. Tabulasi Hasil Data Penelitian Atlet Voli Putra SMAN 1 Belawang	59
12. Hasil Uji Normalitas	60
13. Hasil Uji Linieritas	61
14. Hasil Uji Homogenitas.....	62
15. Hasil Uji Regresi Berganda.....	63