

**HUBUNGANDAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI
DENGAN KEMAMPUAN *JUMP SERVICE* ATLET BOLA VOLI PUTRA
DI SMAN 2 BATANG KAPAS KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Konsentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*



Oleh :

**DEPIT JUNAIDI
NPM 1210013411232**

**KONSENTRASI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BUNG HATTAPADANG
2016**

ABSTRAK

Depit Junaidi (2016) : Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan *Jump Service* Atlet Bola Voli Putra di SMAN 2 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan.

Dalam penelitian ini, masalah yang dikemukakan adalah kurangnya kemampuan *jump service* atlet bola voli putra di SMA N 2 Batang Kapas, menjadi masalah utama dalam penelitian ini. Apakah terdapat hubungan daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *jump service* atlet bolavoli putra di SMAN 2 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana cara melihat seberapa besarnya daya ledak otot lengan dengan kemampuan *jump service* atlet bola voli putra di SMAN 2 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan.

Penelitian ini tergolong pada penelitian deskriptif dengan uji korelasi. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 40 orang, yang mana terdiri dari 25 orang atlet putra dan 15 orang atlet putri di SMA Negeri 2 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet putra berjumlah 25 orang dengan teknik penarikan sampel *purposive sampling*. Jenis data adalah data primer dan data sekunder. Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur daya ledak otot lengan melalui tes *Medicine Ball Put* atau Lemparan bola basket dan daya ledak otot tungkai melalui tes *Vertical Jump*. Selanjutnya kemampuan *jump service* dengan tes *jump servis test*.

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa; 1) Terdapat hubungan daya ledak otot lengan dengan kemampuan *jump service* atlet bolavoli putra SMAN 2 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan sebesar 16.3%. 2) Terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *jump service* atlet bolavoli putra SMAN 2 Batang Kapas sebesar 26.5%, dan 3) Terdapat hubungan daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *jump service* atlet bolavoli putra SMAN 2 Batang Kapas sebesar 42.6%.

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Jump Service* Atlet Bola Voli Putra di SMA Negeri 2 Batang Kapas Kabupaten Pesisir Selatan”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk untuk mendapatkan gelar S1 pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Bung Hatta.

Peneliti menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan untuk diperbaiki di masa yang akan datang. Dalam penyelesaian skripsi ini tak lepas dari bantuan, bimbingan dan dorongan baik material maupun moril, Peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Chalid Marzuki, M.A selaku Pembimbing I yang telah membimbing dan memberikan dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
2. Drs. Jaslindo, MS selaku Pembimbing II yang telah membimbing dan memberikan dorongan, semangat, pemikiran dan pengarahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
3. Ali Mardius, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji I yang telah memberikan kritik dan saran serta masukan kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyempurnakan skripsi ini.

4. Yuni Astuti, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji I yang telah memberikan kritik dan saran serta masukan kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyempurnakan skripsi ini.
5. Drs. Madri M, M.Kes, AIFO Ketua Prodi Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta.
6. Drs. Khairul Harha, M.Sc., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta.
7. Kepada kedua orang tua (Bapak Rasidin, Ibu Lismaidar, kakak Bas Anton, dan adik Rafi Candra) yang telah memberikan dukungan moril maupun materil serta do'a yang selalu mengiringi kegiatan ini.
8. Bapak/Ibu staf pengajar Program Studi Penjaskesrek FKIP Universitas Bung Hatta yang telah membimbing dan mendidik penulis selama di bangku perkuliahan.
9. Drs. Andi Iskandar, M.Pd selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Batang Kapas yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian sehingga selesainya penulisan skripsi ini.
10. Vernando Maivebri, S.Pd selaku Pelatih Atlet bolavoli di SMA Negeri 2 Batang Kapas yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian sehingga selesainya penulisan skripsi ini.
11. Atlet bolavoli Putra SMA Negeri 2 Batang Kapas yang telah membantu peneliti dalam melakukan penelitian ini.

12. Sahabat dan teman-teman mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Rekreasi Universitas Bung Hatta yang telah memberikan dorongan dan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.
13. Beserta keluarga penulis, dimana dengan doa dan kerja keras yang dilakukan hanya untuk kesuksesan penulis dalam menyelesaikan studi dan skripsi ini.

Akhir kata, penulis do'akan semoga semua amal kebaikan yang diberikan kepada penulis dan pihak-pihak tersebut di atas mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT.

Padang, Desember 2016

Depit Junaidi

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--------------------------------------|----------------|
| HALAMAN PERSETUJUAN..... | i |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | ii |
| SURAT PERNYATAAN..... | iii |
| ABSTRAK..... | iv |
| KATA PENGANTAR..... | v |
| DAFTAR ISI..... | viii |
| DAFTAR TABEL..... | x |
| DAFTAR GAMBAR..... | xi |
| DAFTAR GRAFIK..... | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 6 |
| C. Pembatasan Masalah | 7 |
| D. Rumusan Masalah | 7 |
| E. Tujuan Penelitian | 8 |
| F. Manfaat Penelitian | 8 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | |
| A. Kajian Teori | 9 |
| B. Kerangka Konseptual..... | 23 |
| C. Hipotesis Penelitian | 26 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | |
| A. Jenis Penelitian..... | 27 |
| B. Waktu dan Tempat Penelitian..... | 27 |
| C. Populasi dan Sampel | 27 |
| D. Defenisi Operasional..... | 28 |

| | |
|---|-----------|
| E. Jenis dan Sumber Data..... | 29 |
| F. Prosedur Penelitian | 29 |
| G. Instrumen Penelitian | 30 |
| H. Teknik Pengumpulan Data..... | 34 |
| I. Teknik Analisis Data..... | 35 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Deskripsi Data Penelitian..... | 37 |
| B. Pengujian Persyaratan Analisis..... | 41 |
| C. Analisis dan Hasil Penelitian | 41 |
| D. Pembahasan..... | 44 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Kesimpulan | 48 |
| B. Saran | 48 |
| DAFTAR PUSTAKA | 49 |
| LAMPIRAN | 50 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|--|----------------|
| Tabel : | |
| 1. Sebaran Populasi | 28 |
| 2. Deskripsi Data Penelitian | 37 |
| 3. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Lengan..... | 37 |
| 4. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai | 39 |
| 5. Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Jump Service | 40 |
| 6. Uji Normalitas Data Penelitian..... | 41 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|---|----------------|
| Gambar : | |
| 1. Otot-Otot Lengan Atas | 17 |
| 2. Otot Lengan Bagian Bawah..... | 18 |
| 3. Struktur Otot Tungkai..... | 20 |
| 4. Sikap Permulaan Teknik Servis dengan Melompat..... | 21 |
| 5. Gerakan Pelaksanaan Teknik Servis dengan Melompat..... | 22 |
| 6. Gerak lanjutan Teknik Servis dengan Melompat | 22 |
| 7. Kerangka Konseptual | 26 |
| 8. Pelaksanaan Tes Daya Ledak Otot Lengan | 31 |
| 9. <i>Vertical Jump</i> | 33 |
| 10. Lapangan Pelaksanaan <i>Jump Service</i> | 34 |

DAFTAR GRAFIK

| | Halaman |
|--|----------------|
| Garfik : | |
| 1. Histogram Distribusi frekuensi Data Daya Ledak Otot Lengan | 38 |
| 2. Histogram Distribusi frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai | 39 |
| 3. Histogram Distribusi frekuensi Data Kemampuan <i>Jump Service</i> | 40 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|---|---------|
| Lampiran: | |
| 1. Data Mentah Daya Ledak Otot Lengan (X_1) | 49 |
| 2. Data Mentah Raihan dan Lompatan | 50 |
| 3. Data Mentah Daya Ledak Otot Tungkai (X_2) | 51 |
| 4. Data Mentah Kemampuan <i>Jump Service</i> (Y) | 52 |
| 5. Data Mentah Penelitian | 53 |
| 6. Tabel Kerja: Uji Normalitas Lilliefors Data Daya Ledak Otot Lengan (X_1) | 54 |
| 7. Tabel Kerja: Uji Normalitas Lilliefors Data Daya Ledak Otot Tungkai (X_2) | 55 |
| 8. Tabel Kerja: Uji Normalitas Lilliefors Data Kemampuan <i>Jump Service</i> (Y) | 56 |
| 9. Lampiran 9. Tabel Kerja: Uji Homogenitas Varians | 57 |
| 10. Tabel Kerja: Analisis Korelasi Data X_1Y | 58 |
| 11. Perhitungan Analisis Korelasi <i>Product Moment</i> dan Korelasi Ganda (X_1Y) | 59 |
| 12. Tabel Kerja Analisis Korelasi Data X_2Y | 60 |
| 13. Perhitungan Analisis Korelasi <i>Product Moment</i> dan Korelasi Ganda (X_2Y) | 61 |
| 14. Tabel Kerja Analisis Korelasi Data X_1X_2 | 62 |
| 15. Perhitungan Analisis Korelasi <i>Product Moment</i> dan Korelasi Ganda (X_1X_2 dan $X_1X_2 Y$) | 63 |
| 16. Daftar Nilai Kritis L untuk Uji <i>Lilliefors</i> | 65 |
| 17. Luas di Bawah Lengkungan Normal dari 0 ke Z | 66 |
| 18. Tabel Nilai-Nilai 'r' <i>Product Moment</i> | 67 |
| 19. Tabel Nilai-Nilai dalam Distribusi 't' | 68 |
| 20. Tabel <i>Precentilel (Values of $f_{0.05\alpha;f_1,f_2}$)^a</i> | 68 |
| 21. Dokumentasi Penelitian | 70 |