

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN
TOGOK TERHADAP KETERAMPILAN SMASH BOLA VOLI
CLUB GESTU KECAMATAN KAPUR IX**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bung Hatta*



Oleh.

**SUGENG PRASETYO
NPM. 2010013511025**

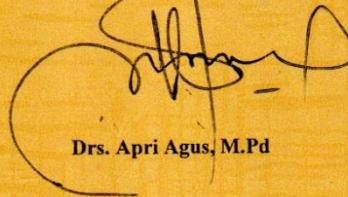
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BUNG HATTA
PADANG
2022**

HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING

Nama : Sugeng Prasetyo
NPM : 2010013511025
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Togok
Terhadap Keterampilan Smash Bola Voji Club Gestu
Kecamatan Kapur IX

Disetujui

Pembimbing

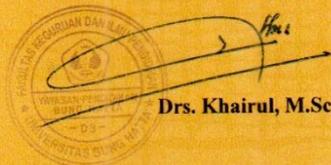


Drs. Apri Agus, M.Pd

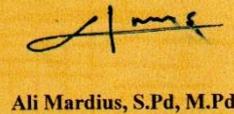
Mengetahui

Dekan

Ketua Program Studi



Drs. Khairul, M.Sc



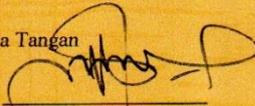
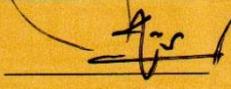
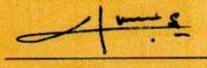
Ali Mardius, S.Pd, M.Pd

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan ujian skripsi pada hari kamis tanggal dua puluh empat bulan maret tahun dua ribu dua puluh dua bagi :

Nama : Sugeng Prasetyo
NPM : 2010013511025
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Togok Terhadap Keterampilan Smash Bola Voli Club Gestu Kecamatan Kapur IX

Tim Penguji

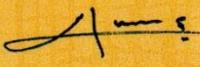
Nama	Tanda Tangan
1. Drs Apri Agus, M.Pd (Ketua)	1. 
2. Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd (Anggota)	2. 
3. Ali Mardius, S.Pd., M.Pd (Anggota)	3. 

Mengetahui

Dekan

Ketua Program Studi


Drs. Khairul, M.Sc


Ali Mardius, S.Pd, M.Pd

ABSTRAK

Sugeng Prasetyo 2022. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Togok terhadap Keterampilan *Smash* Bola Voli *Club* Gestu Kecamatan Kapur IX.

Masalah dalam penelitian ini diduga rendahnya keterampilan *Smash* pemain bola voli *Club* Gestu Kecamatan Kapur IX. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan togok terhadap keterampilan *Smash* bola voli *Club* Gestu Kecamatan Kapur IX.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bola voli *Club* Gestu Kecamatan Kapur IX yang berjumlah 30 orang. Sampel diambil menggunakan teknik *Sampling* Jenuh/*Total Sampling*, sehingga semua populasi dijadikan sampel penelitian. Instrument daya ledak otot tungkai menggunakan *Vertical Jump Test*, kelentukan togok menggunakan *Flexiometer* dan keterampilan *Smash* menggunakan kotak sasaran yang disediakan. Data dianalisis menggunakan teknik korelasi dan regresi ganda pada $\alpha = 0,05$.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan: (1) terdapat hubungan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan *Smash* ($t_{hitung} = 4,801 > t_{tabel} = 2,048$), (2) terdapat hubungan kelentukan togok terhadap keterampilan *Smash* ($t_{hitung} = 3,002 > t_{tabel} = 2,048$), dan (3) terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan togok secara bersama-sama terhadap keterampilan *Smash* ($F_{hitung} = 23,653 > F_{tabel} = 3,354$). Dapat disimpulkan, apabila pemain bola voli *Club* Gestu Kecamatan Kapur IX ingin meningkatkan keterampilan *Smash* maka harus memiliki daya ledak otot tungkai dan kelentukan togok yang baik.

***Kata Kunci* : Daya Ledak Otot Tungkai, kelentukan Togok, Smash Bola Voli**

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakekat Permainan Bola Voli	8
2. Hakekat Keterampilan <i>Smash</i>	11
3. Hakekat Daya Ledak Otot Tungkai	15
4. Hakekat Kelentukan Togok	16
B. Penelitian Relevan	18
C. Kerangka Konseptual.....	18
D. Hipotesis Penelitian	19
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	20
C. Populasi dan Sampel.....	20
D. Definisi Operasional	21
E. Jenis dan Sumber Data	22
F. Instrumen Penelitian	22

G. Teknik Pengumpulan Data	22
H. Teknik Analisis Data	27
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	28
B. Uji Persyaratan Analisis	32
C. Pengujian Hipotesis	34
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	38
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	43
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN.....	46

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Klasifikasi Kelentukan	25
2. Distribusi Data Daya Ledak Otot Tungkai (X_1)	28
3. Distribusi Data Kelentukan Togok (X_2)	30
4. Distribusi Data Keterampilan <i>Smash</i> (Y)	31
5. Uji Normalitas K-S	32
6. Rangkuman Uji <i>Linieritas</i> Y atas X_1	33
7. Rangkuman Uji <i>Linieritas</i> Y atas X_2	33
8. Uji Independensi antar Variabel Bebas	34
9. Rangkuman Pengujian Hipotesis 1	35
10. Rangkuman Pengujian Hipotesis 2	36
11. Rangkuman Pengujian Hipotesis 3	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Bola Voli.....	9
2. Gerakan Pelaksanaan <i>Smash</i>	15
3. Kerangka Konseptual	19
4. Pelaksanaan <i>Vertical Jump Test</i>	23
5. Pelaksanaan Tes Kelentukan.....	25
6. Lapangan dan Petak Sasaran <i>Smash</i>	26
7. Histogram Data Daya Ledak Otot Tungkai (X_1).....	29
8. Histogram Data Kelentukan Togok (X_2).....	30
9. Histogram Data Keterampilan <i>Smash</i> (Y).....	32
10. Pengukuran Berat Badan	62
11. Tes Daya Ledak Otot Tungkai	62
12. Tes Kelentukan Togok	63
13. Lapangan Bola Voli untuk Tes Keterampilan <i>Smash</i>	63
14. Tes Keterampilan <i>Smash</i>	64
15. Foto Peneliti Bersama Pelatih dan Pemain Bola Voli <i>Club Gestu</i> Kecamatan Kapur IX.....	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) Pemain Bola Voli <i>Club</i> Gestu Kecamatan Kapur IX.....	46
2. Data Kelentukan Togok (X_2) Pemain Bola Voli <i>Club</i> Gestu Kecamatan Kapur IX.....	48
3. Data Keterampilan <i>Smash</i> (Y) Pemain Bola Voli <i>Club</i> Gestu Kecamatan Kapur IX.....	49
4. Rekapitulasi Data Penelitian	50
5. Rekapitulasi Data Penelitian <i>T-Score</i>	51
6. Pengujian Normalitas Data Penelitian.....	52
7. Pengujian <i>Linieritas</i> Data Penelitian.....	53
8. Pengujian <i>Independensi</i> (Variabel Bebas)	55
9. <i>Matriks</i> Korelasi Data Penelitian	56
10. Pengujian Hipotesis Data Penelitian	57
11. Tabel <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	58
12. Tabel Distribusi F.....	59
13. Tabel r Pearson <i>Product Moment</i>	60
14. Tabel Distribusi t.....	61
15. Dokumentasi Penelitian.....	62