

**KONTRIBUSI *POWER* OTOT TUNGKAI DAN *POWER*
OTOT LENGAN TERHADAP HASIL *SPIKE*
DALAM PERMAINAN BOLA VOLI**

(Studi Deskriptif pada Anggota Klub Bola Voli Karanggedang
Kabupaten Pangandaran)

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

**EKA OKTAVIANTO
162191119**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SILIWANGI
TASIKMALAYA
2020**

**KONTRIBUSI *POWER* OTOT TUNGKAI DAN *POWER*
OTOT LENGAN TERHADAP HASIL *SPIKE*
DALAM PERMAINAN BOLA VOLI**


(Studi Deskriptif pada Anggota Klub Bola Voli Karanggedang
Kabupaten Pangandaran)


EKA OKTAVIANTO
162191119

Dosen Pembimbing I

Disetujui Oleh,

Dosen Pembimbing II



Drs. H. Agus Mulyadi, M.Pd.
NIDN 0427086201

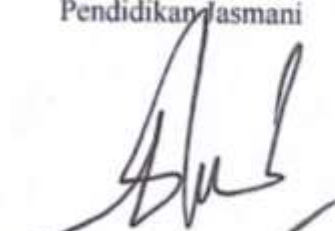

Drs. H. Budi Indrawan, M.Pd.
NIDN 0401026401

Dekan FKIP UNSIL
Universitas Siliwangi,

Disahkan oleh

Ketua Jurusan
Pendidikan Jasmani


Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd.
NIP 19630409 198911 1 001


Drs. H. Abdul Narlan, M.Pd.
NIDN 0415116301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul KONTRIBUSI *POWER* OTOT TUNGKAI DAN *POWER* OTOT LENGAN TERHADAP HASIL *SPIKE* DALAM PERMAINAN BOLA VOLI (Studi Deskriptif pada Anggota Klub Bola Voli Karanggedang Kabupaten Pangandaran), beserta seluruh isinya adalah sepenuhnya karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini saya siap menanggung konsekuensi atau sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi ini.

Tasikmalaya, September 2020

Yang Membuat Pernyataan,



EKA OKTAVIANTO
162191119

ABSTRAK

EKA OKTAVIANTO. 2020. **Kontribusi *Power* Otot Tungkai dan *Power* Otot Lengan terhadap Hasil *Spike* dalam Permainan Bola Voli.** Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Bagi para pemain Anggota Klub Bola Voli Karanggedang Kabupaten Pangandaran teknik *spike* sepertinya bukan merupakan teknik yang sulit. Hal ini terlihat ketika mereka bermain bola voli hampir semua pemain mampu melakukan teknik *spike* dengan baik. Hal ini tentunya merupakan suatu hal yang menarik untuk diteliti. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang kontribusi *power* otot tungkai dan *power* otot lengan terhadap hasil *spike* dalam permainan bola voli pada Anggota Klub Bola Voli Karanggedang Kabupaten Pangandaran. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deksriptif dan instrumen dalam penelitian ini adalah tes *vertical jump*, tes *medicine over head throw* dan tes *spike* dalam permainan bola voli. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah Anggota Klub Bola Voli Karanggedang Kabupaten Pangandaran sebanyak 30 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling* menjadi 20 orang dengan kriteria, sampel harus mahir dalam hal teknik *spike*. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistik, ternyata secara empirik *power* otot tungkai mempunyai kontribusi yang berarti terhadap hasil *spike*, di mana nilai korelasinya adalah 0,55 dan termasuk kategori cukup, kemudian *power* otot tungkai terhadap hasil *spike* terdapat kontribusi yang berarti, dengan nilai korelasi sebesar 0,56 dan termasuk kategori cukup. Sedangkan antara

power otot lengan dengan *power* otot tungkai mempunyai korelasi yang sangat rendah, di mana nilai korelasinya adalah sebesar 0,06.

Kata Kunci : *power* otot tungkai, *power* otot lengan, *spike*, bola voli

ABSTRACT

EKA OKTAVIANTO. 2020. *Contribution of Leg Muscle Power and Arm Muscle Power to Spike Results in Volleyball Games.* Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

For the members of the Karanggedang Volleyball Club, Pangandaran Regency, the spike technique does not seem like a difficult technique. This can be seen when they play volleyball almost all players are able to do spike technique well. This is certainly an interesting subject to research. The purpose of this study was to obtain information about the contribution of leg muscle power and arm muscle power to the results of spikes in volleyball for members of the Karanggedang Volleyball Club, Pangandaran Regency. The research method used is descriptive method and the instruments in this study are vertical jump test, medicine over head throw test and spike test in volleyball game. The population and sample in this study were 30 members of the Karanggedang Volleyball Club in Pangandaran Regency using purposive sampling technique to be 20 people with criteria, the sample must be proficient in spike technique. Based on the results of data processing with statistical tests, it turns out that empirically leg muscle power has a significant contribution to the spike results, where the correlation value is 0.55 and is in the sufficient category, then leg muscle power to the spike result has a significant contribution, with a correlation value. amounting to 0.56 and included in the sufficient category. Meanwhile, between arm muscle power and leg muscle power has a very low correlation, where the correlation value is 0.06.

Keywords: leg muscle power, arm muscle power, spike, volleyball

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke Hadirat Allah SWT. yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai dengan rencana yang ditentukan. Skripsi yang penulis susun ini berjudul “**Kontribusi *Power* Otot Tungkai dan *Power* Otot Lengan terhadap Hasil *Spike* dalam Permainan Bola Voli** (Studi Deskriptif pada Anggota Klub Bola Voli Karanggedang Kabupaten Pangandaran)”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik materi maupun cara penyajiannya. Namun meskipun demikian, semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan pikiran serta manfaat khususnya bagi penulis, umumnya bagi semua pembaca.

Tasikmalaya, September 2020

Penulis,

E O

UCAPAN TERIMA KASIH

Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis tidak lepas dari berbagai kendala dan hambatan yang dapat melemahkan semangat, namun atas dorongan, bimbingan, dan arahan dari para dosen pembimbing segala hambatan tersebut dapat penulis atasi. Untuk itu pada kesempatan ini dengan rasa tulus dan kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis baik moril maupun material selama penyusunan skripsi.

1. Bapak Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya beserta stafnya, yang telah banyak memberikan kemudahan penyelesaian berbagai administrasi untuk kelancaran pelaksanaan penelitian.
2. Bapak Drs. H. Abdul Narlan, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya yang selalu memotivasi, membimbing, dan memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan studi dengan sebaik-baiknya.
3. Bapak Drs. H. Agus Mulyadi, M.Pd., selaku dosen pembimbing I dan Bapak Drs. H. Budi Indrawan, M.Pd., selaku dosen pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu di sela-sela kesibukannya untuk memberikan bimbingan, arahan, pikiran dan pandangannya serta turut membantu pelaksanaan pengambilan data sampai data penelitian ini terhimpun sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Dosen di lingkungan Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan olahraga, wawasan, kepedulian, komitmen dan ketulusannya.
5. Pelatih Klub Bola Voli Karanggedang Kabupaten Pangandaran telah memberikan dorongan/motivasi kepada penulis serta bantuan dan kerja sama yang harmonis sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penyusunan skripsi ini dengan lancar.

6. Ayahanda Ajo dan Ibunda Tunjiah tercinta yang selalu memberikan doa restu, dorongan, dan bantuan moril maupun material.
7. Rekan-rekan mahasiswa seperjuangan, Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya, dan semua pihak yang tidak mungkin penulis sebutkan di sini satu per satu, yang telah membantu penulis baik berupa moril maupun material.

Hanya kepada Allah penulis memohon semoga amal baik semua pihak mendapat imbalan yang berlipat ganda dari Allah SWT. sebagai amal saleh.

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Definisi Operasional	5
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Kegunaan Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORETIS	
2.1 Kajian Pustaka	7
2.1.1 Permainan Bola Voli	7
2.1.1.1 Pengertian Permainan Bola Voli	7
2.1.1.2 Ukuran Lapangan Permainan dan Ukuran Net.	9
2.1.1.3 Teknik Dasar Permainan Bola Voli	9
2.1.1.4 Komponen Kondisi Fisik yang Dominan dalam Bola Voli	13
2.1.2 Konsep tentang <i>Spike</i>	15
2.1.2.1 Pengertian <i>Spike</i>	15
2.1.2.2 Analisis gerakan <i>Spike</i> secara Biomekanika ...	17
2.1.3 <i>Power</i>	21

	Halaman
2.1.3.1 Pengertian <i>Power</i>	21
2.1.3.2 Pentingnya <i>Power</i>	21
2.1.3.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Power</i>	22
2.1.4 <i>Power</i> Otot Lengan	22
2.1.4.1 Definisi <i>Power</i> Otot Lengan	23
2.1.4.2 Komponen Otot Lengan	23
2.1.5 <i>Power</i> Otot Tungkai	24
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	28
2.3 Kerangka Konseptual	30
2.4 Hipotesis Penelitian	30
 BAB III PROSEDUR PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian.....	32
3.2 Variabel Penelitian	32
3.3 Populasi dan Sampel	33
3.4 Teknik Pengumpulan Data	33
3.5 Instrumen Penelitian	34
3.6 Teknik Analisis Data	38
3.7 Langkah-langkah Penelitian	40
3.8 Waktu dan Tempat Penelitian	40
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Data	41
4.1.1 Data Hasil Penelitian	41
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis	42
4.1.3 Pengujian Hipotesis	43
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	45
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	47
5.2 Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	49

LAMPIRAN-LAMPIRAN	51
--------------------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Lapangan Permainan Bola Voli	9
Gambar 2.2 Proses Gerakan <i>Spike</i>	17
Gambar 2.3 Tahap Awalan <i>Spike</i>	17
Gambar 2.4 Tahap Meloncat dalam <i>Spike</i>	19
Gambar 2.5 Tahap Memukul Bola dalam <i>Spike</i>	20
Gambar 2.6 Tahap Mendarat dalam <i>Spike</i>	21
Gambar 2.7 Lengan Atas	25
Gambar 2.8 Lengan Bawah	26
Gambar 2.9 Otot Tungkai	27
Gambar 2.10 Otot Tungkai Dilihat dari <i>Posterior</i>	28
Gambar 3.1 Diagram Variabel	33
Gambar 3.2 Tes <i>Vertical Jump</i>	35
Gambar 3.3 Tes <i>Medicine Over Head Throw</i>	36
Gambar 3.4 Lapangan Tes <i>Spike</i> Bola Voli	37
Gambar 3.5 Tes <i>Spike</i> Bola Voli	37

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Data Hasil Penelitian	41
Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, dan Standar Deviasi dari Tiap-tiap Tes	42
Tabel 4.3 Hasil Penghitungan Uji Signifikasi Korelasi <i>Multiple</i>	42

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes	52
Lampiran 2. <i>Power</i> Otot Tungkai (X_1) dengan <i>Spike</i> (Y)	53
Lampiran 3. Korelasi <i>Power</i> Otot Lengan (X_2) dengan <i>Spike</i> (Y).....	54
Lampiran 4. <i>Power</i> Otot Lengan (X_1) dengan <i>Power</i> Otot Tungkai (X_2)	55
Lampiran 5. Korelasi Ganda (R)	56
Lampiran 6. Korelasi Tiap Variabel	57
Lampiran 7. Tabel Distribusi Normal	58
Lampiran 8. Tabel Uji Homogenitas	59
Lampiran 9. Tabel Distribusi F	60
Lampiran 10. Tabel Distribusi t	62
Lampiran 11. SK Bimbingan	63
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian	64
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian	65
Lampiran 14. Riwayat Hidup Penulis	69