

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena dengan Rahmat dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “**Kontribusi *Power Otot Tungkai dan Power Otot Lengan* Terhadap hasil *Spike Permainan Bola Voli* (Studi Deskriptif Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2020/2021)” sesuai dengan waktu yang telah direncanakan.**

Skripsi ini di ajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya. Penulis menyadari kekurangan serta keterbatasan dalam penulisan skripsi ini, tetapi berkat adanya bantuan dari berbagai pihak penulis mampu menyelesaikannya. Dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada berbagai pihak yang telah mendukung dan membantu dalam proses penyusunan skripsi ini. Semoga Allah SWT, membalas dengan pahala yang sebesar-besarnya kepada mereka atas dukungan dan kebaikan kepada penulis dalam melaksanakan penyusunan Skripsi ini.

Tasikmalaya, Agustus 2021

Dresta Nur Faisal

## UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam penulis skripsi ini, penulis telah berusaha maksimal untuk menyelesaikannya, meskipun dengan keterbatasan kemampuan, wawasan pengetahuan serta pengalaman yang penulis miliki, pada kesempatan ini penulis ucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberikan bantuan moril maupun material selama penyusunan skripsi ini, terutama ditunjukkan kepada yang terhormat :

1. Bapak Prof. Dr. H. Rudi Priadi. Ir. MS., selaku Rektor Universitas Siliwangi Tasikmalaya.
2. Bapak DR. H. Cucu Hidayat, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi.
3. Bapak Drs. H. Abdul Narlan, M.Pd selaku ketua jurusan pendidikan jasmani fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas siliwangi yang selalu memotivasi, membimbing, dan memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan study dengan sebaik-baiknya.
4. Bapak H. Agus Mulyadi, Drs., M.Pd., selaku pembimbing I dan dan ibu Resty Agustriyani selaku pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu disela-sela kesibukannya untuk memberikan bimbingan, arahan, pikiran dan pandangannya serta turut membantu pelaksanaan pengambilan data dalam penelitian ini.
5. Bapak ibu Dosen serta seluruh Staf administrasi Jurusan Pendidikan Jasmani yang telah memberikan bantuan,saran dan petunjuknya dalam penulisan skripsi ini.
6. Keluarga besar penulis ayahanda Dede tarlana dan Ibunda tercinta Enok susannah tercinta yang dengan kesabaran dan keikhlasannya memberikan do'a dan restunya demi tercapainya penulisan skripsi ini.
7. Rekan-rekan seperjuangan khususnya rekan penjas D angkatan 2017 yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu.
8. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dalam proses menyelesaikan skripsi ini.

Dengan penuh keyakinan bahwa Alloh SWT mengetahui atas segala amal perbuatan makhluk ciptaan-Nya, penulis berdo'a semoga amal baik Bapak/ Ibu/

Saudara/ Saudari mendapat berkah dan imbalan dari Allah SWT. Akhir kata penulis diharapkan mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua dan perkembangan ilmu olahraga khususnya cabang olahraga Bola Voli, Amin.

Tasikmalaya, Agustus 2021

Penulis,

D N F

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PRIBADI.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1.Latar Belakang Masalah.....	1
1.2.Rumusan Masalah .....	3
1.3.Definisi Operasional.....	3
1.4.Tujuan Penelitian .....	4
1.5.Kegunaan Penelitian.....	4
<b>BAB II .....</b>	<b>6</b>
<b>TINJAUAN TEORITIS.....</b>	<b>6</b>
2.1.Kajian Pustaka.....	6
2.1.1 Permainan Bola Voli .....	7
2.1.2 Spike Permainan Bola Voli .....	10
2.1.3 Kondisi Fisik.....	12
2.1.4 Power .....	17
2.1.5 Biomekanika Spike .....	23
2.2.Penelitian yang relevan .....	27
2.3.Kerangka Konseptual .....	27
2.4.Hipotesis.....	28
<b>BAB III.....</b>	<b>29</b>
<b>PROSEDUR PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>

3.1 Metode Penelitian.....	29
3.2.Variabel Penelitian .....	29
3.3 Populasi dan Sampel .....	30
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	30
3.5 Instrumen Penelitian.....	31
3.6 Teknik Analisis Data.....	34
3.7.Langkah-langkah Penelitian.....	36
3.8.Waktu dan Tempat Penelitian .....	37
<b>BAB IV .....</b>	<b>38</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN .....</b>	<b>38</b>
4.1. Deskripsi Hasil Penelitian .....	38
4.2.Pembahasan Penelitian.....	41
<b>BAB V.....</b>	<b>43</b>
<b>SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>43</b>
5.1.Simpulan .....	43
5.2.Saran.....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>44</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Tahapan Melaksanakan Spike.....	11
Gambar 2.2 Otot Tungkai Bawah Kanan.....	19
Gambar 2.3 Otot Lengan Atas Kanan.....	21
Gambar 2.4 Otot Lengan Bawah Kanan .....	22
Gambar 2.5 Tahapan Melakukan Spike.....	24
Gambar 3.1 Tes Power Otot Tungkai .....	32
Gambar 3.2 Tes Power Otot Lengan .....	33
Gambar 3.3 Lapangan Untuk Tes Spike .....	34

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Penelitian .....	38
Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata ( <i>mean</i> ) dan Standar Deviasi dari tiap Tes .....	39
Tabel 4.3 Hasil Penghitungan Korelasi dari Ketiga Butir Tes .....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes <i>Power</i> Otot Tungkai, <i>Power</i> Otot Lengan Dengan hasil <i>Spike</i> Dalam Permainan Bola Voli .....	47
Lampiran 2. Korelasi <i>Power</i> Otot Tungkai ( $X_1$ ) dengan <i>Spike</i> Permainan Bola voli (Y).....	48
Lampiran 3. Korelasi <i>Power</i> Lengan ( $X_2$ ) dengan <i>Spike</i> Permainan Bola voli (Y) .....	49
Lampiran 4. Korelasi <i>Power</i> Otot Tungkai ( $X_1$ ) dengan <i>Power</i> Lengan ( $X_2$ ) .....	50
Lampiran 5. Korelasi Ganda.....	51
Lampiran 6. Tabel Distribusi Normal .....	52
Lampiran 7. Tabel Distribusi <i>Chi-Kuadrat</i> ( $X^2$ ) .....	53
Lampiran 8. Tabel Distribusi F .....	54
Lampiran 9. Tabel Distribusi t .....	56
Lampiran 10. SK Bimbingan Surat Pernyataan Melaksanakan Penelitian .....	57
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian .....	58
Lampiran 12. Dokumentasi Sampel .....	59
Lampiran 13. Riwayat Hidup Penulis .....	62