

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN DAYA LEDAK OTOT
TUNGKAI DENGAN AKURASI *SMASH* PERMAINAN BOLA VOLI
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMKS ISMAILIYAH
MUARA NIKUM KECAMATAN RAMBAH HILIR**

SKRIPSI



Oleh:

MASRIL

NIM: 1434033

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2019**

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN DAYA LEDAK OTOT
TUNGKAI DENGAN AKURASI SMASH PERMAINAN BOLA VOLI
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMKS ISMAILIYAH
MUARA NIKUM KECAMATAN RAMBAH HILIR**

SKRIPSI



*Diajukan Sebagai Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*

Oleh:

MASRIL
NIM: 1434033

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2019**

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN DAYA LEDAK OTOT
TUNGKAI DENGAN AKURASI SMASH PERMAINAN BOLA VOLI
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMKS ISMAILIYAH
MUARA NIKUM KECAMATAN RAMBAH HILIR**

SKRIPSI

Oleh

MASRII
NIM: 1434033

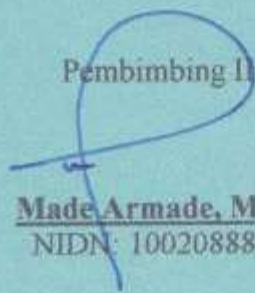
Telah menyelesaikan ujian akhir untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan pada
Hari Jum'at 10 Agustus 2018.

Disetujui

Pembimbing I


Muarif Arhas Putra, M.Pd
NIDN: 1009039101

Pembimbing II


Made Armade, M.Pd
NIDN: 1002088802

Diketahui

Dekan Fakultas Keguruan
dan Ilmu Pendidikan


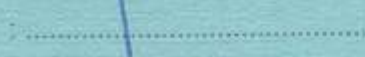
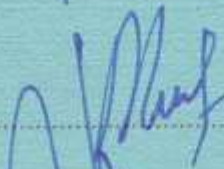

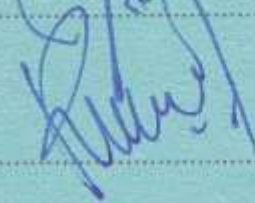

Eripuddin, S.Hum, M.Pd
NIDN: 1001068505

Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan


Muarif Arhas Putra, M.Pd
NIDN: 1008069001

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh Masril ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada hari Jum'at 10 Agustus 2018.

No	Nama	Tanda Tangan
1.	<u>Muarif Arhas Putra, M.Pd</u> (Ketua)	
2.	<u>Made Armade, M.Pd</u> (Sekretaris)	
3.	<u>Masdi Janiarli, SST., M.Kes</u> (Anggota)	
4.	<u>Lolia Manurizal, M.Pd</u> (Anggota)	
5.	<u>Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or</u> (Anggota)	

PERNYATAAN ORISINILITAS

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN AKURASI SMASH PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMKS ISMAILIYAH MUARA NIKUM KECAMATAN RAMBAH HILIR

SKRIPSI

Dengan ini menyatakan bahwa saya mengakui semua karya ilmiah ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali kutipan dan ringkasan yang tiap satuannya telah dijelaskan sumbernya dengan jelas.

Pasir Pengaraian, 10 Agustus 2018



MASRIL
NIM. 1434033

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN DAYA LEDAK OTOT
TUNGKAI DENGAN AKURASI *SMASH* PERMAINAN BOLA VOLI
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMKS ISMAILIYAH
MUARA NIKUM KECAMATAN RAMBAH HILIR
KABUPATEN ROKAN HULU**

MASRIL

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian

ABSTRAK

Hasil penelitian ini dilatar belakangi oleh beberapa permasalahan yang peneliti temui di lapangan, yaitu: dari hasil observasi yang peneliti lakukan di SMKS Ismailiyah Muara Nikum Kecamatan Rambah Hilir terdapat kekurangan dan kelemahan pada saat melakukan Akurasi *Smash*, seperti sering mengalami kegagalan saat melakukan *Smash*, *smash* yang kurang terarah dan yang menyangkut net. Hal ini disebabkan karena kurangnya daya ledak otot lengan, dan kurangnya daya ledak otot tungkai pada saat melakukan Akurasi *Smash*. Sehingga hasil Akurasi *smash* yang kurang baik.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan daya ledak otot lengan (X_1) dengan kemampuan Akurasi *Smash* bola voli Siswa Ekstrakurikuler SMKS Ismailiyah Muara Nikum Kecamatan Rambah Hilir (Y). Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai (X_2) dengan kemampuan Akurasi *Smash* bola voli Siswa Ekstrakurikuler SMKS Ismailiyah Muara Nikum Kecamatan Rambah Hilir (Y). Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot lengan (X_1) dan daya ledak otot tungkai (X_2) dengan kemampuan Akurasi *Smash* bola voli Siswa Ekstrakurikuler SMKS Ismailiyah Muara Nikum Kecamatan Rambah Hilir. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi dengan teknik pengumpulan data yang dipergunakan adalah tes dan pengukuran. Jumlah sampel 15 orang siswa yang diambil dari populasi secara *purposive* sampling siswa Ekstrakurikuler SMKS Ismailiyah Muara Nikum Kecamatan Rambah Hilir.

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah : 1) x_1y terdapat hubungan antara daya ledak otot lengan dengan kemampuan akurasi *smash* siswa ekstrakurikuler SMKS Ismailiyah Muara Nikum dengan nilai r_{hitung} (0.819) maka $rx_{y1} > r_{tabel}$ yaitu (0.819 > 0.514). 2) x_2y terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan akurasi *smash* siswa ekstrakurikuler SMKS Ismailiyah Muara Nikum. Dengan nilai r_{hitung} (0.891) maka $rx_{y2} > r_{tabel}$ yaitu (0.891 > 0.514). 3) $x_{12}y$ terdapat hubungan antara daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan akurasi *smash* siswa ekstrakurikuler SMKS Ismailiyah Muara Nikum. Dengan nilai r_{hitung} (0.761) maka $rx_{y12} > r_{tabel}$ yaitu (0.761 > 0.514).

Kata Kunci : Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai, Akurasi *Smash*

**THE CORRELATION BETWEEN ARM MUSCLE POWER AND LEG
MUSCLE POWER WITH VOLLEYBALL ACCURACY SMASH OF
EXTRACURRICULAR STUDENTS IN SMKS ISMAILIYAH
MUARA NIKUM RAMBAH HILIR SUBDISTRICT
ROKAN HULU REGENCY**

MASRIL

Physical Education, Sport and Health
Faculty of Teacher Training and Education
University of Pasir Pengaraian

ABSTRACT

The result of this study are motivated by a number of problems that researcher find in the field namely: from observations conducted by researcher on extracurricular students of SMKS Ismailiyah Muara Nikum Rambah Hilir Subdistrict had lack and weakness in doing *Accuracy Smash*, like often fail in *Smash*, such as frequent failures when doing smash which not directed and concerns the net. This happen because they lack of arm muscle power and leg muscle power when doing *Accuracy Smash* so they had low *accuracy smash* result.

The goal of this research was to determine the correlation between arm muscle power (X_1) with volleyball *Accuracy Smash* extracurricular students of SMKS Ismailiyah Muara Nikum Rambah Hilir Subdistrict competence (Y), the correlation between leg muscle power (X_2) with volleyball *Accuracy Smash* extracurricular students of SMKS Ismailiyah Muara Nikum Rambah Hilir Subdistrict competence (Y), the correlation between arm muscle power (X_1) and leg muscle power (X_2) with volleyball *Accuracy Smash* extracurricular students of SMKS Ismailiyah Muara Nikum Rambah Hilir Subdistrict competence. The type of this research is correlation research with collection technique are test and measurements. The sample of this research was 15 extracurricular students which taken from the population by purposive sampling students.

The data analysis technique using *product moment correlation*. From result test of correlation arm muscle power coefficient, it could know r_{count} (0.819) so $r_{x_1y} > r_{table}$ was (0.819 > 0.514). Leg muscle power mark with the value of r_{count} (0.891) so $r_{x_2y} > r_{table}$ was (0.891 > 0.514). There was togetherness significant correlation between arm muscle power and leg muscle power with *Accuracy Smash Competence* with the value of $R_{x_{12}y}$ (0.917) so $R_{x_{12}y} > r_{table}$ it was (0.917 > 0.514).

Keywords: Arm Muscle Power, Leg Muscle Power, *Accuracy Smash*

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya, dan Nabi Muhammad SAW yang telah banyak memberikan syafa'at bimbingan berkat beliaulah kita dibimbing dari zaman kebodohan ke zaman yang berilmu seperti sekarang ini, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Akurasi *Smash* Permainan Bola Voli pada Siswa SMKS Ismailiyah Muara Nikum Kecamatan Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu**. Penulisan Skripsi ini adalah salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian.

Dalam penyusunan Skripsi ini banyak pihak yang terlibat baik secara langsung maupun tidak langsung, untuk itu pada kesempatan ini penulis sampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd selaku Dosen pembimbing I dan, Bapak Made Armade M.Pd sebagai Dosen Pembimbing II, yang telah memberikan masukan dan saran dalam penyelesaian Skripsi ini.
2. Ibu Masdi Janiarli, SST, M.Kes selaku Dosen penguji I, Ibu Lolia Manurizal, M.Pd selaku Dosen penguji II, Bapak Ridwan Sinurat, S.Pd, M.Or selaku Dosen Penguji III yang telah memberikan masukan dalam penulisan Skripsi ini.

3. Bapak Dr. Adolf Bastian, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan.
4. Bapak Eripuddin, S.Hum, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
5. Bapak Zulbahri, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.
6. Bapak dan ibu Dosen di Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan ilmu selama peneliti menjalankan kuliah.
7. Kedua orang tuaku dan istri tercinta serta anak-anakku yang banyak memberikan dukungan dan do'a yang tulus kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini.
8. Kepala sekolah bapak Zulfahmi, S.Pd, Guru Pendidikan Jasmani bapak Nasri, S.Pd serta seluruh majelis Guru dan Staf Tata Usaha serta siswa Ekstrakurikuler bola voli SMKS Ismailiyah Rambah Hilir, yang telah bersedia membantu peneliti dalam penelitian untuk menyelesaikan Skripsi ini.
9. Sahabat-sahabat terbaikku Pendidikan Olahraga dan Kesehatan angkatan 2014 dan sahabat-sahabat yang tidak dapat disebutkan satu persatu terima kasih atas semuanya Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT. Aamiin.

10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang juga turut mendukung dan membantu terselesainya Skripsi ini.

Peneliti sangat mengharapkan agar Skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah ikut membantu dalam menyelesaikan Skripsi ini. Semoga segala bantuan dorongan motivasi dan semangat yang diberikan menjadi amal baik dan mendapat balasan dari Allah SWT, amin yarobbal ‘alamin.

Pasir Pengaraian, 10 Agustus 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBARAN PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERYATAAN ORISINILITAS	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Teori	9
2.1.1 Hakikat Bola Voli	9
2.1.2 Hakikat Akurasi <i>Smash</i>	11
2.1.3 Hakikat Daya Ledak Otot Lengan	14
2.1.4 Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai	16
2.1.5 Hakikat Ekstrakurikuler Bola Voli	18
2.2 Penelitian yang Relevan	19
2.3 Kerangka Konseptual	19
2.4 Hipotesis Penelitian	22
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian	23
3.2 Waktu dan Tempat	23
3.3 Populasi dan Sampel	24
3.4 Definisi Operasional	25
3.5 Teknik Pengumpulan Data	25

3.6 Instrumen Penelitian	25
3.6.1 Tes Daya Ledak Otot Lengan.....	25
3.6.2 Tes Daya Ledak Otot Tungkai	28
3.6.3 Tes Akurasi <i>Smash</i>	30
3.7 Teknik Analisis Data	32
 BAB IV HASIL PENELITIAN	
4.1 Deskripsi Data	33
4.1.1 Daya Ledak Otot Lengan	33
4.1.2 Daya Ledak Otot Tungkai	35
4.1.3 Kemampuan Akurasi <i>Smash</i>	36
4.2 Penyajian Persyaratan Analisis.....	37
4.3 Pengujian Hipotesis	38
4.3.1 Pengujian Hipotesis Satu.....	38
4.3.2 Pengujian Hipotesis Dua	39
4.3.3 Pengujian Hipotesis Tiga.....	39
4.4 Pembahasan	40
4.4.1 Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dengan Kem ampuan Akurasi <i>Smash</i>	41
4.4.2 Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Ke mampuan Akurasi <i>Smash</i>	41
4.4.3 Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Akurasi <i>Smash</i>	42
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan.....	43
5.2 Saran	44
 DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN	47

DAFTAR TABEL

	Halaman
3.1 Tabel Populasi.....	24
3.2 Norma Tes Daya Ledak Otot Lengan	27
3.3 Norma Tes Daya Ledak Otot Tungkai	29
3.4 Norma Tes Kemampuan Akurasi <i>Smash</i>	31
4.1 Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Daya Ledak Otot Lengan	34
4.2 Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai.....	35
4.3 Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Akurasi <i>Smash</i>	36
4.4 Uji Normalitas Data Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai dan Kemampuan Akurasi <i>Smash</i>	37
4.5 Rangkuman Hasil Analisi Uji Keberartian Koefisien Korelasi Daya Ledak Otot Lengan dengan Kemampuan Akurasi <i>Smash</i>	38
4.6 Rangkuman Hasil Analisi Uji Keberartian Koefisien Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan <i>Passing Bawa</i>	39
4.7 Rangkuman Hasil Analisis Uji Keberartian Koefisien Korelasi Daya Ledak Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kemampuan Akurasi <i>Smash</i>	40

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1 Gambar 1. Lapangan Bola Voli	11
2.2 Gambar 2. Urutan Teknik Gerakan <i>Smash</i>	13
2.3 Gambar 3. Daya Ledak Otot Lengan	15
2.4 Gambar 4. Daya Ledak Otot Tungkai	17
3.1 Gambar 5. Tes <i>Two-Hand Medicine Ball Putt</i>	26
3.2 Gambar 6. <i>Vertical Jump Test</i>	28
3.3 Gambar 7. Tes Akurasi <i>Smash</i>	30
4.1 Gambar 8. Histogram Data Tes Hasil Daya Ledak Otot Lengan.....	34
4.2 Gambar 9. Histogram Data Tes Hasil Daya Ledak Otot Tungkai.	36
4.3 Gambar 10. Histogram Data Tes Kemampuan Akurasi <i>Smash</i>	37

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data Uji Coba Instrumen Penelitian	47
2. Data Hasil Penelitian.....	48
3. Uji Normalitas Data Daya Ledak Otot Lengan.....	49
4. Uji Normalitas Data Daya Ledak Otot Tungkai	50
5. Uji Normalitas Data Kemampuan Akurasi <i>Smash</i>	51
6. Uji Hipotesis Daya Ledak Otot Lengan (X_1) Kemampuan Akurasi <i>Smash</i> (Y)	52
7. Uji Hipotesis Daya Ledak Otot Tungkai (X_2) dengan Kemam- puan Akurasi <i>Smash</i> (Y)	54
8. Uji Hipotesis Daya Ledak Otot Lengan (X_1) dan Daya Ledak Otot Tungkai (X_2) dengan Kemampuan Akurasi <i>Smash</i> (Y).....	56
9. Daftar Luas di bawah Lengkungan Normal Standar dari P0 ke z.....	58
10. Daftar Nilai Kritis L untuk Uji <i>Lilliefors</i>	59
11. Harga Kritik Dari <i>Product-Moment</i>	60
12. Nilai Persentil untuk Distribusi T	61
13. Nilai-nilai untuk Distribusi F	62
14. Dokumentasi Penelitian	64