

**HUBUNGAN TINGGI BADAN DENGAN KEMAMPUAN POWER
OTOT TUNGKAI SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMP
NEGERI 07 RAMBAH**

SKRIPSI



Oleh

ELFIZA

NIM : 1834007

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PANGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2025**

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Pasir Pengaraian

Menyatakan bahwa

ELFIZA
NIM. 1834007

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk Pendidikan Strata 1 (S1)

Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Pada tanggal 10 Juli 2025

Dekan FKIP



Dr. PIPIT RAHAYU, M.Pd
NIP. 198601312009032002

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

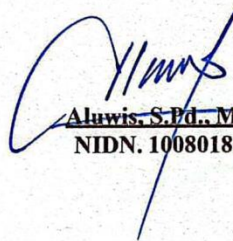
**HUBUNGAN TINGGI BADAN DENGAN KEMAMPUAN POWER OTOT
TUNGKAI SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMP NEGERI 07
RAMBAH
SKRIPSI**

Disusun Oleh

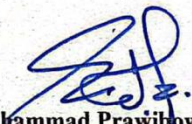
**NAMA : ELFIZA
NIM : 1834007
PROGRAM STUDI : PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

Disetujui Oleh

Pembimbing I

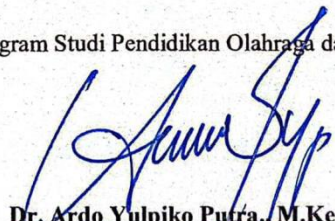

Aluwis, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1008018805

Pembimbing II


Muhammad Prawibowo, M.Pd
NUPTK. 3747777678130122

Menyetujui

Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan


Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes
NIDN.1019078901

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dengan ini menyatakan bahwa:

ELFIZA
1834007

Telah dipertahankan didepan penguji dari Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP UPP pada tanggal 10 Juli 2025 sebagai salah satu persyaratan untuk Memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

DEWAN PENGUJI:

TANDA TANGAN

1. **Aluwis, S.Pd., M.Pd**

NIDN. 1008018805

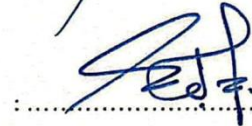
(Ketua)



2. **Muhammad Prawibowo, M.Pd**

NUPTK : 3747776781300122

(Sekretaris)



3. **Resdianto, M.Pd**

NIDN. 1011109102

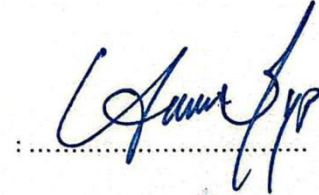
(Anggota)



4. **Dr. Ardo Yulpiko Putra., M.Kes**

NIDN. 1019078901

(Anggota)



5. **Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or**

NIDN. 1002039001

(Anggota)



LEMBAR PERYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Elfiza
Nim : 1834007
Program Studi : Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Pasir Pengaraian

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi saya yang dengan judul: "Hubungan Tinggi Badan Dengan Kemampuan Power Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 07 Rambah" adalah benar-benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat saya terbukti melakukan plagiat, maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hokum dengan ketentuan yang berlaku, baik institusi Universitas Pasir Pengaraian maupun dimasyarakat dan Hukum Negara.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggungjawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Pasir Pengaraian, 10 Juli 2025



HUBUNGAN TINGGI BADAN DENGAN KEMAMPUAN POWER OTOT TUNGKAI SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMP NEGERI 07 RAMBAH

ELFIZA

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
Kabupaten Rokan Hulu
2025

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi bahwa perbedaan tinggi badan yang dapat mempengaruhi *power* otot tungkai siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 7 Rambah, kurangnya fleksibilitas yang dapat mempengaruhi kemampuan *power*. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi tinggi badan dengan kemampuan *power* otot tungkai siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 7 Rambah. Jenis penelitian korelasional.

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang berjumlah 15 orang, untuk sampel yang diambil adalah sebanyak 15 orang pemain dengan teknik penarikan sampel adalah total *sampling*. Adapun instrumen yang digunakan untuk tes tinggi badan yaitu *microtoice* (*statur meter*) dan alat tulis untuk mencatat. Sedangkan untuk tes kemampuan *power* otot tungkai siswa digunakan tes *vertical jump* dan peralatan yang digunakan seperti papan bermeteran yang dipasang di dinding dengan ketinggian dari 150 cm hingga 350 cm, bubuk kapur, alat tulis serta dinding sedikitnya setinggi 350 cm. Berdasarkan hasil analisis data, maka diperoleh kesimpulan rata-rata tinggi badan siswa 153,93 cm da rata-rata kemampuan *power* otot tungkai siswa 52,13.

Hasil uji normalitas data tinggi badan siswa menunjukkan nilai $L_{hitung} = 0,1314 < L_{tabel} = 0,220$ dan uji data tes kemampuan *power* otot tungkai siswa menunjukkan nilai $L_{hitung} = 0,1329 < L_{tabel} = 0,020$ disimpulkan data tinggi badan dan kemampuan *power* otot tungkai siswa berdistribusi normal. Hasil perhitungan korelasi *product moment* terdapatnya kontribusi tinggi badan dengan siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 7 Rambah bahwa dengan r_{hitung} sebesar 0,869 dengan r_{tabel} sebesar 0,514 dengan koefisien determinan = 75,49%.

Kata Kunci : Bola Voli, Power Otot Tungkai, Tinggi Badan

THE RELATIONSHIP BETWEEN HEIGHT AND LEG MUSCLE POWER ABILITY OF EXTRACURRICULAR VOLLEYBALL STUDENTS AT STATE MIDDLE SCHOOL 07 RAMBAH

ELFIZA

Sports and Health Education Study Program Faculty of Teacher Training and
Education
Pasir Pengaraian University Rokan Hulu Regency 2025

ABSTRACT

This research is motivated by the fact that differences in height can affect the leg muscle power of extracurricular volleyball students at SMP Negeri 7 Rambah, and the lack of flexibility can affect power ability. The purpose of this research is to determine the contribution of height to the leg muscle power ability of extracurricular volleyball students at SMP Negeri 7 Rambah. The type of research is correlational.

The population is the total research subjects, totaling 15 people, for the sample taken were 15 players with the sampling technique being total sampling. The instruments used for the height test were microtoice (stature meter) and writing instruments for taking notes. Meanwhile, for the test of the students' leg muscle power ability, a vertical jump test was used and the equipment used were a metered board mounted on the wall with a height of 150 cm to 350 cm, chalk powder, writing instruments and a wall at least 350 cm high. Based on the results of the data analysis, it was concluded that the average height of students was 153.93 cm and the average leg muscle power ability of students was 52.13.

The results of the normality test of the students' height data show the value of $L_{hitung} = 0.1314 < L_{tabel} = 0.220$ and the test data of the students' leg muscle power ability shows the value of $L_{hitung} = 0.1329 < L_{tabel} = 0.020$. It is concluded that the data of the students' height and leg muscle power ability are normally distributed. The results of the product moment correlation calculation show that there is a contribution of height to the volleyball extracurricular students of SMP Negeri 7 Rambah that with r_{hitung} of 0.869 with r_{tabel} of 0.514 with a determinant coefficient = 75.49%.

Keywords: Volleyball, Leg Muscle Power, Body Height

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunianya, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) pada Program Studi Pendidikan Olahraga Kesehatan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Aluwis, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing I dan Bapak Muhammad Prawibowo, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah sabar memberikan bimbingan serta arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak Resdianto, M.Pd selaku Penguji I dan Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes selaku Penguji II, Ridwan Sinurat, S.Pd.,M.Or selaku Penguji III yang telah memberikan kontribusi pemikiran serta arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Dr. Pipit Rahayu, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Hardianto, S.Pd.,M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

5. Seluruh Bapak dan Ibu dosen yang telah memberikan ilmu dan pengetahuannya kepada penulis selama menjadi mahasiswa di Program Studi Pendidikan Olahraga Kesehatan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Pesir Pangaraian.
6. Kedua orang tua tercinta Ayahanda dan Ibunda yang telah memberikan doa bimbingan serta dukungan materi dan moral sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepada saudara tercinta yang selalu memberikan dukungan dan doa, hingga selesainya penulisan skripsi ini.
8. Kepada sahabat-sahabat yang selalu memberikan motivasi dan dukungan untuk kelancaran penulisan skripsi ini.
9. Kepada seseorang yang tidak kalah penting kehadirannya, Nahrowi. Terima kasih telah menjadi bagian dalam proses perjalanan penulis menyusun skripsi. Berkontribusi baik tenaga, waktu, menemani, mendukung, serta menghibur penulis dalam kesedihan, mendengarkan keluh kesah dan meyakinkan penulis untuk pantang menyerah hingga penyusunan skripsi ini terselesaikan.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi dunia pendidikan, dalam mengembangkan pembelajaran aktif, sehingga menjadikan mutu pendidikan berkualitas. Atas perhatian dan bantuan seluruh pihak diucapkan terima kasih.

Pasir Pengaraian, Juli 2025

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
COVER	i
LEMBAR PENGESAHAN DEKAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iii
LEMBAR PERNYATAAN PALGIAT	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	12
1.3 Pembatasan Masalah	12
1.4 Rumusan Masalah	12
1.5 Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	12
1.5.1 Tujuan Penelitian.....	12
1.5.2 Manfaat Penelitian.....	13
BAB II. KAJIAN TEORI	
2.1 Kajian Teori.....	15
2.1.1 Bola Voli	15
2.1.2 <i>Power</i> Otot Tungkai	24
2.1.3 Tinggi Badan	26
2.2 Penelitian Relevan.....	28
2.3 Kerangka Konseptual	30
2.4 Hipotesis Penelitian	31
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian	32

3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	32
3.3 Populasi dan Sampel.....	32
3.4 Instrumen Penelitian.....	33
3.5 Teknik Pengumpulan Data	37
3.6 Teknik Analisa Data	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1. Deskripsi Hasil Penelitian.....	39
4.1.1 Hasil Tes Tinggi Badan Siswa SMP Negeri 7 Rambah Kabupaten Rokan Hulu	39
4.1.2 Hasil Tes <i>Vertical Jump</i> Siswa SMP Negeri 7 Rambah Kabupaten Rokan Hulu	41
4.1.3 Uji Normalitas Data	42
4.1.4 Jawaban Hipotesis Penelitian.....	43
4.2. Pembahasan Hasil Penelitian	44
BAB V PENUTUP	
5.1. Kesimpulan	46
5.2. Rekomendasi.....	46
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Populasi Penelitian	32
Tabel 3.2 Data Normatif untuk Tes <i>Vertical Jump</i>	36
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Data Tes Tinggi Badan Siswa SMP Negeri 7 Rambah Kabupaten Rokan Hulu	39
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Data Tes <i>Vertical Jump</i> Siswa SMP Negeri 7 Rambah Kabupaten Rokan Hulu	41
Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Uji Normalitas.....	43

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1 Otot Tungkal.....	8
Gambar 2.1 Lapangan Bola Voli	24
Gambar 3.1 Tes Tinggi Badan.....	35
Gambar 4.1 Grafik Distribusi Tes Tinggi Badan Siswa SMP Negeri 7 Rambah Kabupaten Rokan Hulu	40
Gambar 4.2 Grafik Distribusi Tes <i>Vertical Jump</i> Siswa SMP Negeri 7 Rambah Kabupaten Rokan Hulu.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Pengukuran Tinggi Badan Siswa SMP Negeri 7 Rambah Kabupaten Rokan Hulu.....	51
Lampiran 2. Analisis Data Hasil Pengukuran Tinggi Badan Siswa SMP Negeri 7 Rambah Kabupaten Rokan Hulu	52
Lampiran 3. Data Hasil <i>Vertical Jump</i> Siswa SMP Negeri 7 Rambah Kabupaten Rokan Hulu.....	53
Lampiran 4. Analisis Data Hasil Pengukuran <i>Vertical Jump</i> Siswa SMP Negeri 7 Rambah Kabupaten Rokan Hulu.....	54
Lampiran 5. Uji Normalitas Tinggi Badan Siswa SMP Negeri 7 Rambah Kabupaten Rokan Hulu.....	55
Lampiran 6. Uji Normalitas <i>Vertical Jump</i> Siswa SMP Negeri 7 Rambah Kabupaten Rokan Hulu	56
Lampiran 7. Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Lilliefors</i>	57
Lampiran 8. Korelasi Antara Tinggi Badan (X) dan <i>Vertical Jump</i> (Y) Siswa SMP Negeri 7 Rambah Kabupaten Rokan Hulu	58
Lampiran 9. Korelasi <i>Product Moment</i>	60
Lampiran10. Tabel Luas Kurva Normal.....	61
Lampiran11. Tabel Distribusi Nilai Kritis T Tabel	62
Lampiran12. Surat Izin Penelitian Dari Kampus	63
Lampiran 13. Surat Balasan Dari Sekolah	64
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	65
Lampiran 15. Motto dan Persembahan	66