

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP  
HASIL *SMASH* PADA ANGGOTA CLUB  
BOLAVOLI UMTRIB**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan Pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam 45 Bekasi



**Oleh:**

**MUHAMMAD ILHAM DWI RIANTAMA  
41182191170182**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI**

**2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP  
HASIL *SMASH* PADA ANGGOTA CLUB  
BOLAVOLI UMTRIB**

Oleh

**Muhammad Ilham Dwi Riantama  
41182191170182**

Telah Disetujui Oleh:

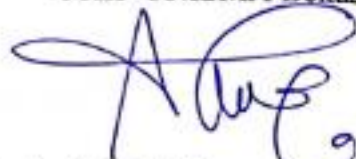
Pembimbing



**Dr. Dindin Abidin, M.Si., AIFO.**

Tanggal 17 Juli 2024

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Penjaskesrek  
FKIP UNISMA Bekasi



**Dr. Apta Mylsidavu, M.Or., AIFO  
NIK. 45101122011035**

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP  
HASIL SMASH PADA ANGGOTA CLUB  
BOLAVOLI UMTRIB**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada Tanggal 24 Juli 2024  
Dan dinyatakan memenuhi syarat

**Susunan Dewan Penguji**

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd.

Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.

Anggota : Dr. Bujang, Drs., M.Si.

Anggota : Dr. Hj. Ekowati, S.Pd., M.Pd.

Anggota : Mia Kusumawati, M.Pd.



Bekasi, 29 Juli 2024  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam 45 Bekasi



**Yudi Budianti, M.Pd.**  
NIK. 45101022012015

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : MUHAMMAD ILHAM DWI RIANTAMA

NPM : 41182191170182

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “*Kontribusi Daya ledak otot tungkai Terhadap Hasil Smash Pada Anggota Club Bolavoli Umtrib*”, ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinil dan otentik. Bila dikemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak maupun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 17 Juli 2024

Saya Yang Menyatakan



MUHAMMAD ILHAM DWI RIANTAMA

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

*"Successful people don't fear failure but understand that it's necessary to learn and grow from it." - Robert Kiyosak*

Persembahan:

*Skripsi ini saya persembahkan untuk Kedua orang tua tercinta Bapak Jajat Sudrajat dan Ibu Aning Rohayani yang selalu memberikan dukungan moril maupun materi serta do'a dan motivasi untuk anak mu ini.*

*Untuk seseorang tercinta Hanifah Aqil Nabila,  
Terimakasih kasih telah ada disini, dalam suka dan duka, membantu saya dalam hal apa pun, dan memberi saya dukungan tanpa akhir.*

## ABSTRAK

**MUHAMMAD ILHAM DWI RIANTAMA, 41182191170182** Kontribusi Daya ledak otot tungkai Terhadap Hasil *Smash* Pada Anggota Club Bolavoli Umtrib.

Tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui seberapa besar kontribusi dari daya ledak otot tungkai terhadap hasil *smash* pada anggota club bolavoli Umtrib. Metode yang diterapkan dalam menyelenggarakan penelitian ini adalah metode deskriptif, guna memberikan gambaran dari data-data yang akan diperoleh dari hasil penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh anggota club bolavoli Umtrib yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik sampel keseluruhan (*total sampling*) karena jumlah populasinya kurang dari 100 orang. Hasil penelitian ini adalah sebagai berikut, hasil penghitungan uji signifikansi koefisien korelasi menunjukkan bahwa variabel bebas yaitu daya ledak otot tungkai terhadap *smash* bolavoli menghasilkan angka t hitung sebesar 5,46. Angka tersebut masih lebih besar dari t tabel yang berada pada  $\alpha = 0,05$  dk =  $n - 2 = 18$ , yaitu sebesar 1,734. Dengan demikian kedua jenis variabel bebas memiliki korelasi yang positif terhadap variabel terikat. Korelasi daya ledak otot tungkai terhadap *smash* bolavoli sebesar 62,41%. Dengan demikian daya ledak otot tungkai memiliki kontribusi yang signifikan terhadap *smash* bolavoli dibandingkan .

Kata Kunci: daya ledak otot tungkai, *smash* bolavoli.

## KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT, atas segala Rahmat dan HidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pada waktunya. Shalawat serta Salam juga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta para Sahabat dan Keluarganya. Dengan segala daya dan upaya maksimal akhirnya penulis dapat menyusun skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studinya.

Adapun skripsi yang diberi judul “Kontribusi Daya ledak otot tungkai Terhadap Hasil *Smash* Pada Anggota Club Bolavoli Umtrib” ini telah penulis susun berdasarkan kemampuan terbaik penulis demi menghasilkan sebuah karya yang bermanfaat bagi masyarakat pada umumnya dan para insan olahraga khususnya.

Di dalam penyusunannya penulis tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang sangat penting untuk penyempurnaan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Si., selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan FKIP Unisma Bekasi.
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or., AIFO., selaku Ketua program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Unisma Bekasi.
4. Bapak Dr. Dindin Abidin, M.Si., AIFO., selaku Dosen Pembimbing Skripsi.

5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unisma Bekasi yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Penulis amat menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, dan terdapat banyak sekali kekurangan maupun kesalahan, maka kritik dan saran baik yang bersifat lisan maupun tulisan akan selalu penulis terima agar penulis dapat menghasilkan sebuah karya yang lebih baik lagi di masa-masa yang akan datang.

Bekasi, Juli 2024

Penulis

MUHAMMAD ILHAM DWI RIANTAMA



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Definisi Operasional.....	6
<b>BAB II</b> .....	<b>8</b>
<b>TINJAUAN TEORI</b> .....	<b>8</b>
A. Kajian Teori .....	8
B. Penelitian Yang Relevan .....	22
C. Kerangka Berpikir .....	25
D. Hipotesis Penelitian.....	26
E. Profil Bolavoli Umtrib .....	26
<b>BAB III</b> .....	<b>27</b>
<b>PROSEDUR PENELITIAN</b> .....	<b>27</b>
A. Metode Penelitian.....	27
B. Populasi dan Sampel .....	27

C. Waktu Dan Tempat Penelitian .....	28
D. Desain Penelitian dan Langkah-Langkah Penelitian .....	29
E. Instrumen Penelitian.....	30
F. Prosedur Analisis Data.....	34
<b>BAB IV .....</b>	<b>38</b>
<b>HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISA DATA.....</b>	<b>38</b>
A. Deskripsi Data.....	38
B. Pengujian Hipotesis.....	39
C. Diskusi Penemuan.....	42
<b>BAB V.....</b>	<b>43</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>43</b>
A. Kesimpulan .....	43
B. Saran-saran.....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>45</b>
Lampiran 1 .....	48
Lampiran 2 .....	49
Lampiran 3 .....	50
Lampiran 4 .....	51
Lampiran 5 .....	52

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku .....	38
Tabel 4.2. Hasil Penghitungan Uji Normalitas .....	39
Tabel 4.3. Hasil Penghitungan Koefisien Korelasi .....	39
Tabel 4.4. Hasil Penghitungan Uji Signifikansi Koefisien Korelasi .....	40
Tabel 4.5. Hasil Penghitungan Uji Signifikansi Korelasi Multiple .....	40
Tabel 4.6. Taraf prosentase hub dan daya ledak otot tungkai .....	41

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Anatomi Otot Tungkai .....	11
Gambar. 2.3. Lapangan Bolavoli .....	18
Gambar. 2.4. Net Bolavoli .....	19
Gambar. 2.5. Bola voli .....	19
Gambar. 2.6. Teknik Smash Bolavoli .....	20
Gambar 3.1. Bagan Desain Penelitian .....	29
Gambar 3.2. Langkah-langkah Penelitian.....	30
Gambar 3.3. Tes <i>Vertical Jump</i> .....	31
Gambar 3.4. Tes <i>Smash</i> Bolavoli .....	33