



**HUBUNGAN ANTARA KELENTUKAN, POWER OTOT LENGAN
DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KETERAMPILAN
SMASH NORMAL BOLA VOLI PADA PEMAIN PUTRA USIA
14-15 TAHUN CLUB BOLA VOLI
VITA SOLO TAHUN 2019**

SKRIPSI

Disusun oleh:

LUKMANUL HAKIM

D0214060

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2019/2020**

**HUBUNGAN ANTARA KELENTUKAN, POWER OTOT LENGAN
DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KETERAMPILAN
SMASH NORMAL BOLA VOLI PADA PEMAIN PUTRA USIA
14-15 TAHUN CLUB BOLA VOLI
VITA SOLO TAHUN 2019**

Disusun oleh:

LUKMANUL HAKIM

D0214060

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat
S1 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN**

SURAKARTA

2019/2020

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kelentukan, Power Otot Lengan dan Kekuatan Otot Perut dengan Keterampilan *Smash* Normal Bola Voli Pada Pemain Putra Usia 14-15 Tahun Club Bola Voli Vita Solo Tahun 2019”, karya :

Nama : LUKMANUL HAKIM

NIM : D0214060

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga.

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Dewan penguji Skripsi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I



Dr. H. Shodiq Hutomono, M.Kes
NIDN. 0620056401

Pembimbing II



Eriek Satya Haprabu, S.Pd., M.Or
NIDN. 0612038301

PERSETUJUAN PENGUJI

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kelentukan, Power Otot Lengan dan Kekuatan Otot Perut dengan Keterampilan *Smash* Normal Bola Voli Pada Pemain Putra Usia 14-15 Tahun Club Bola Voli Vita Solo Tahun 2019”, karya :

Nama : LUKMANUL HAKIM

NIM : D0214060

Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga.

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari :Senin

Tanggal :13 Januari 2020

Dewan Penguji Skripsi:

	Nama Terang	Tanda Tangan
Ketua	: Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or
Sekretaris	: Bagus Kuncoro, S.Pd, M.Or
Anggota I	: Dr. H. Shodiq Hutomono, M.Kes
Anggota II	: Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or

Disahkan oleh
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan
Dekan.


Dr. Drs. Dwi Gunadi, M. Or
NIDN. 0601046302

MOTTO

Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum sampai kaum itu sendiri yang
mengubah nasib atau keadaan yang ada pada dirinya

Q.S Ar Ra'd : 11

(There is only one succes, to be able to spend your life in your own way)

Hanya ada satu kesuksesan, yaitu bila kita bisa menjalani kehidupan ini sesuai
dengan yang kita inginkan

Christopher Morley

Sukses bermula dari pikiran kita, sukses adalah kondisi pikiran kita. Bila anda
menginginkan sukses, maka anda harus mulai berfikir bahwa anda sukses, dan
mengisi penuh pikiran anda dengan kesuksesan

Dr. Joyce Brothers

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

- Kedua orang tuaku yang tidak henti hentinya mendoakan dan selalu memberi motivasi
- Semangat hidupku, Veroniqa Desy Prihatiningsih dan Aesha Dzaqiya Adreena Hakim, yang selalu menyemangati dan memotivasiku
- Keluarga besarku yang selalu memberi semangat dan doa demi keberhasilanku
- Dosen yang telah mengajarkan segala macam ilmu untuk bekal masa depanku
- Teman teman yang selalu mendukungku
- Almamaterku tercinta, Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Ir. Tresna Priyana Soemardi, SE. MS selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan
2. Dr. Drs. Dwi Gunadi, M.Or selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta
3. Kodrad Budiyono, S.Pd, M.Or Selaku Kaprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta
4. Dr. H. Shodiq Hutomono, M.Kes sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
6. Pelatih dan Pemain Putra Usia 14-15 Tahun Club Bola Voli Vita Solo Tahun 2019 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, 12 Desember 2019

L H

ABSTRAK

LUKMANUL HAKIM, 2019. Hubungan Antara Kelentukan, Power Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Keterampilan *Smash* Normal Bola Voli Pada Pemain Putra Usia 14-15 Tahun Club Bola Voli Vita Solo Tahun 2019. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing I Dr. H.Shodiq Hutomono, M.Kes dan Pembimbing II Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Hubungan antara Kelentukan Dengan Keterampilan *Smash* Normal Bola Voli Pada Pemain Putra Club Bola Voli Vita Solo Tahun 2019 (2) Hubungan antara Power Otot Lengan Dengan Keterampilan *Smash* Normal Bola Voli Pada Pemain Putra Club Bola Voli Vita Solo Tahun 2019 (3) Hubungan antara Kekuatan Otot Perut Dengan Keterampilan *Smash* Normal Bola Voli Pada Pemain Putra Club Bola Voli Vita Solo Tahun 2019 (4) Hubungan Antara Kelentukan, Power Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Keterampilan *Smash* Normal Bola Voli Pada Pemain Putra Club Bola Voli Vita Solo Tahun 2019.

Sesuai dengan tujuan penelitian ini, maka penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi korelasional. Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Club Bola Voli Vita Solo dan penelitian ini dilaksanakan pada bulan September tahun 2019. Dalam penelitian ini variabel bebas disebut juga sebagai *prediktor* dan variabel terikat yang disebut juga sebagai *kriterium*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik tes dan pengukuran. Adapun jenis tes yang digunakan adalah: (1) Tes dan pengukuran kelentukan dengan *Sit and Reach* (Ismaryati, 2008 : 112), (2) Tes dan pengukuran power otot lengan dengan *two-hand medicine ball put* (Ismaryati, 2011 : 64), (3) Tes dan pengukuran kekuatan otot perut dengan *sit-up test* (Ismaryati, 2008 : 112) (4) Tes keterampilan *smash* normal dari Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Departemen Pendidikan Nasional (2003 : 16). Petunjuk pelaksanaan masing-masing tes terlampir.

Berdasarkan analisis data dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan, maka simpulan yang dapat diperoleh adalah: (1) Ada hubungan yang signifikan antara Kelentukan dengan Keterampilan *Smash* Normal, $r_{hitung} = 0.427 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$. (2) Ada hubungan yang signifikan antara Power otot lengan dengan Keterampilan *Smash* Normal, $r_{hitung} = 0.410 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$. (3) Ada hubungan yang signifikan antara Kekuatan otot perut dengan Keterampilan *Smash* Normal, $r_{hitung} = 0.478 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$. (4) Ada hubungan yang signifikan antara Kelentukan, Power otot lengan dan Kekuatan otot perut dengan Keterampilan *Smash* Normal, $R^2_{y(123)}$ sebesar $0.480 > r_{tabel\ 5\%}$ pada taraf signifikansi 5% sebesar 0.361 dan F_{hitung} sebesar $8.0041 > f_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,89.

Kata Kunci : Kelentukan, Power Otot Lengan, Kekuatan Otot Perut dan Keterampilan *Smash* Normal

ABSTRACT

LUKMANUL HAKIM, 2019. *Relationship Between Flexibility, Arm Muscle Power And Abdominal Muscle Strength With Volleyball Normal Smash Skills In Male Player Aged 14-15 Years Old Vita Solo Volley Ball Club 2019.* Thesis, Faculty of Teacher Training and Education, University of Tunas Pembangunan Surakarta. Advisor I Dr. H.Shodiq Hutomono, M.Kes and Advisor II Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or.

The purpose of this study was to find out: (1) Relationship between Flexibility and Volleyball Normal Smash Skills in Male Player Aged 14-15 Years Old Vita Solo Volley Ball Club 2019. (2) Relationship between Arm Muscle Power with Volleyball Normal Smash Skills in Male Player Aged 14-15 Years Old Vita Solo Volley Ball Club 2019 .(3) Relationship between Abdominal Muscle Strength and Volleyball Normal Smash Skills in Male Player Aged 14-15 Years Old Vita Solo Volley Ball Club 2019. (4) Relationship Between Flexibility, Arm Muscle Power and Abdominal Muscle Strength with Volleyball Normal Smash Skills in Male Player Aged 14-15 Years Old Vita Solo Volley Ball Club 2019.

In accordance with the objectives of this study, this research uses a descriptive method with a correlational study approach. This research was carried out at the Vita Solo Volleyball Club Field and this study was conducted in September 2019. In this study the independent variables are also referred to as predictors and the dependent variables are also called criterium. Data collection techniques in this study are to use test and measurement techniques. The types of tests used are: (1) Tests and measurements of flexibility with Sit and Reach (Ismaryati, 2008: 112), (2) Tests and measurements of arm muscle power with a two-hand medicine ball put (Ismaryati, 2011: 64), (3) Tests and measurements of abdominal muscle strength with sit-up tests (Ismaryati, 2008: 112) (4) Normal smash skills test from the Center for Physical Quality Development, Ministry of National Education (2003: 16). Instructions for implementing each test are attached.

Based on data analysis and hypothesis testing that has been done, the conclusions that can be obtained are: (1) There is a significant relationship between Flexibility with Volleyball Normal Smash Skills, $r_{count} = 0.427 > r_{table 5\%} = 0.361$. (2) There is a significant relationship between arm muscle power with Volleyball Normal Smash Skill, $r_{count} = 0.410 > r_{table 5\%} = 0.361$. (3) There is a significant relationship between Abdominal Muscle Strength and Volleyball Normal Smash Skills, $r_{count} = 0.478 > r_{table 5\%} = 0.361$. (4) There is a significant relationship between Flexibility, Arm muscle power and Abdominal muscle strength with Volleyball Normal Smash Skills, $R^2y (123) \text{ of } 0.480 > r_{tabel5\%}$ at a 5% significance level of 0.361 and f_{count} of 8.0041 $> f_{tabel}$ at a 5% significance level of 2.89.

Keywords : Flexibility, Arm Muscle Power, Abdominal Muscle Strength and Volleyball Normal Smash Skills

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PERSETUJUAN PENGUJI.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II. LANDASAN TEORI	6
A. Tinjauan Pustaka	6
1. Permainan Bolavoli.....	6
a. Pengertian Permainan Bolavoli	6
b. Teknik Dasar Permainan Bolavoli.....	9
c. Pentingnya Penguasaan Teknik Dasar Bermain Bolavoli.....	14

2. <i>Smash</i> Normal	17
a. Pengertian <i>Smash</i> Normal	17
b. Hal-hal yang Perlu Diperhatikan dalam Melakukan <i>Smash</i>	23
3. Kelentukan	24
a. Pengertian Kelentukan	24
b. Peranan Kelentukan Terhadap Penguasaan Ketrampilan Gerak	25
c. Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kelentukan	26
4. Power Otot Lengan	27
a. Pengertian Power	27
b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Power	28
c. Metode Latihan Pengembangan Power	30
5. Kekuatan Otot Perut	31
a. Pengertian Kekuatan	31
b. Pengertian Otot Perut	32
B. Kerangka Berpikir	34
C. Pengajuan Hipotesis	37
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	38
A. Tempat dan Waktu Penelitian	38
B. Metode Penelitian	38
C. Variabel Penelitian	38
D. Populasi dan Sampel Penelitian	39
E. Teknik Pengumpulan Data	39
F. Teknik Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN	45
A. Deskripsi Data	45
B. Uji Reliabilitas	46
C. Pengujian Persyaratan Analisis	47

1. Uji Normalitas	47
2. Uji Linieritas.....	48
D. Hasil Analisis Data.....	48
1. Analisis Korelasi Tiap Prediktor	48
2. Analisis Regresi.....	50
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	51
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	53
A. Simpulan.....	53
B. Implikasi.....	53
C. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Lapangan Bola Voli	6
Gambar 2 Daerah jatuh sasaran umpan <i>Set Upper</i>	19
Gambar 3 Urutan gerakan <i>Smash Normal</i>	20
Gambar 4 Langkah Awalan <i>Smash Normal</i>	21
Gambar 5 Tolakan dan Perkenaan <i>Smash Normal</i>	23
Gambar 6 Otot perut atas	33
Gambar 7 Otot perut bawah.....	33
Gambar 8 Lapangan Tes <i>Smash Normal</i>	58
Gambar 9 Tes Kelentukan	59
Gambar 10 Tes Power Otot Lengan	60
Gambar 11 <i>Sit Up Test</i>	61

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes Kelentukan, Power Otot Lengan dan Kekuatan Otot Perut dengan Keterampilan <i>Smash</i> Normal BolaVoli45	
Tabel 2. <i>Range</i> Reliabilitas.....	46
Tabel 3. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data	46
Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	47
Tabel 5. Rangkuman Hasil Analisis Varians Untuk Uji Linieritas Hubungan Antara <i>Prediktor</i> dengan <i>Kriterium</i>	48
Tabel 6. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Tiap <i>Prediktor</i> Dengan <i>Kriterium</i>	49
Tabel 7. Ringkasan Hasil Analisis Regresi.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran1. Tes Keterampilan <i>Smash</i> Normal.....	57
Lampiran2. Tes Kelentukan.....	59
Lampiran3. Tes Power Otot Lengan.....	60
Lampiran4. Tes Kekuatan Otot Perut	61
Lampiran 5. Rekapitulasi Data	62
Lampiran 6. Uji Reliabilitas	63
Lampiran 7. Uji Normalitas Data dengan Metode <i>Chi</i> -Kuadrat.....	71
Lampiran 8. Tabel Kerja untuk Menghitung Korelasi.....	75
Lampiran 9. Uji Linieritas	76
Lampiran 10. Analisis Korelasi Tiap Prediktor	82
Lampiran 11. Analisis Regresi Tiga Prediktor dengan Metode Skor Deviasi.	84
Lampiran12. Tabel Nilai <i>r Product Moment</i>	90
Lampiran13. Table Nilai-Nilai <i>Chi</i> Kuadrat.....	91
Lampiran14. Table Distribusi F.....	92
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian	97
Lampiran 16. Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	102
Lampiran 17. Surat Balasan Ijin Penelitian	103