

**KONTRIBUSI POWER OTOT TUNGKAI, KELENTUKAN TOGOK,
DAN POWER OTOT LENGAN TERHADAP *JUMPING SERVICE*
DALAM PERMAINAN BOLAVOLI KLUB
BOLAVOLI PUTRA PRAYOGA WONOGIRI TAHUN 2012**



SKRIPSI

Oleh :

**DWI HADMOJO
K5608045**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
April 2013**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dwi Hadmojo

NIM : K5608045

Jurusan/Program Studi : JPOK/Pendidikan Kepelatihan Olahraga

menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“KONTRIBUSI POWER OTOT TUNGKAI, KELENTUKAN TOGOK, DAN POWER OTOT LENGAN TERHADAP *JUMPING SERVICE* DALAM PERMAINAN BOLAVOLI KLUB BOLAVOLI PUTRA PRAYOGA WONOGIRI TAHUN 2012”** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, 24 April 2013

Yang membuat pernyataan



Dwi Hadmojo

commit to user

**KONTRIBUSI POWER OTOT TUNGKAI, KELENTUKAN TOGOK,
DAN POWER OTOT LENGAN TERHADAP *JUMPING SERVICE*
DALAM PERMAINAN BOLAVOLI KLUB
BOLAVOLI PUTRA PRAYOGA WONOGIRI TAHUN 2012**



**diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan
Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

SURAKARTA

commit to user
April 2013

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.:

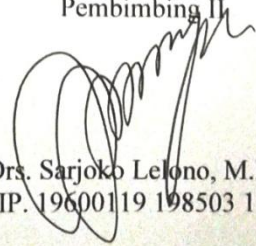
Surakarta, 28 Agustus 2012

Pembimbing I



Drs. H. Agustiyanto, M. Pd
NIP. 19680818 199403 1 001

Pembimbing II



Drs. Sarjoko Lelono, M.Kes
NIP. 19600119 198503 1 007

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Jumat

Tanggal : 10 Mei 2013

Tim Penguji Skripsi :

Nama Terang

Ketua : Fadilah Umar, S. Pd., M.Or

Sekretaris : Drs. Sugiyoto, M.Pd

Anggota I : Drs. Agustiyanto, M.Pd

Anggota II : Drs. Sarjoko Lelono, M.Kes

Tanda Tangan



Disahkan oleh :

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret



DEKAN
Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd

NIP. 19600727 198702 1 001

ABSTRAK

Dwi Hadmojo. **KONTRIBUSI POWER OTOT TUNGKAI, KELENTUKAN TOGOK, DAN POWER OTOT LENGAN TERHADAP *JUMPING SERVICE* DALAM PERMAINAN BOLAVOLI CLUB BOLAVOLI PUTRA PRAYOGA WONOGIRI TAHUN 2012.** Skripsi, Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Mei 2013.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui :1) Kontribusi yang diberikan oleh power otot tungkai dengan ketepatan *jumping service* bolavoli pada klub bolavoli putra Prayoga Wonogiri tahun 2012. 2) Kontribusi yang diberikan oleh kelentukan togok dengan ketepatan *jumping service* bolavoli pada klub bolavoli putra Prayoga Wonogiri tahun 2012. 3) Kontribusi yang diberikan oleh power otot lengan dengan ketepatan *jumping service* bolavoli pada klub bolavoli putra Prayoga Wonogiri tahun 2012. 4) Kontribusi yang diberikan oleh power otot tungkai, kelentukan togok, power otot lengan terhadap ketepatan *jumping service* bolavoli pada klub bolavoli putra Prayoga Wonogiri tahun 2012.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan studi korelasional yang bertujuan untuk mengkaji variabel-variabel yang pasti. Dimana penelitian ini akan mendeskripsikan hubungan antara variabel-variabel prediktor yaitu power otot tungkai, kelentukan togok dan power otot lengan terhadap variabel kriterium yaitu *jumping service* bolavoli.

Penelitian ini menggunakan subjek penelitian yang merupakan objek utama untuk diteliti dalam sebuah penelitian. Subjek data penelitian ini adalah seluruh atlet Bolavoli Putra Prayoga Wonogiri yang berjumlah 20 orang. Teknik pengumpulan data digunakan teknik tes. Tes yang dilakukan untuk pengambilan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes kemampuan *jumping service* bolavoli dari Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi (2003: 8-9). Tes tersebut dilaksanakan 2 kali yaitu *test* dan *retest*.

Hasil penelitian: hasil penelitian diperoleh dari hasil analisis korelasi tiap prediktor, hasil analisis power otot tungkai terhadap kemampuan *jumping service* bolavoli diperoleh nilai $r = 0,4764$ dan $r_{tabel} = 0,444$ nilai ($r_{hitung} > r_{tabel}$), besarnya kontribusi yang diberikan adalah 17,388214 %. Hasil analisis Kelentukan togok terhadap kemampuan *jumping service* bolavoli diperoleh nilai $r = 0,045$ dan $r_{tabel} = 0,444$ nilai ($r_{hitung} > r_{tabel}$), besarnya kontribusi yang diberikan adalah 4,52 %. Sedangkan hasil analisis power otot lengan terhadap kemampuan *jumping service* bolavoli diperoleh nilai $r = 0,4627$ dan $r_{tabel} = 0,444$ nilai ($r_{hitung} > r_{tabel}$), besarnya kontribusi yang diberikan adalah 9,03 %. Kontribusi efektif power otot tungkai, kelentukan togok, dan power otot lengan terhadap *jumping service* bolavoli diperoleh nilai sebesar 30,94 %.

Simpulan penelitian ini adalah :1) Besarnya kontribusi power otot tungkai terhadap kemampuan *jumping service* pada pemain putra klub Prayoga Wonogiri tahun 2012, adalah 17,388214 %. 2) Besarnya kontribusi kelentukan togok terhadap kemampuan *jumping service* pada pemain putra klub Prayoga Wonogiri tahun 2012, adalah 4,519708 %. 3) Besarnya kontribusi power otot lengan terhadap kemampuan *jumping service* pada pemain putra klub Prayoga

Wonogiri tahun 2012, adalah 9,0324366 %. 4) Besarnya kontribusi power otot tungkai, kelentukan togok, dan power otot lengan terhadap kemampuan *jumping service* pada pemain putra klub Prayoga Wonogiri tahun 2012, adalah 30.94 %.

Kata kunci: *Jumping Service* Bolavoli, power otot tungkai, kelentukan togok dan power otot lengan



MOTTO

- ❖ Bismillah sebelum memulai, Ikhlas dalam perbuatan, dan mengakhiri dengan Alhamdulillah agar setiap tindakan kita menjadi berkah.
- ❖ Kebahagiaan tidak diukur dari seberapa besar yang kita dapatkan, tetapi dari bagaimana kita mendapatkan dan mensyukurinya.
- ❖ Apapun impianmu, yakinlah kamu dapat mewujudkannya. keragu-raguan hanya akan mellemahkanmu.

(Penulis)

- ❖ Jangan pernah menyerah, jangan pernah putus asa, melainkan bangkitlah dan hadapi tantangan hidup itu dengan positif. Berjuang untuk mengatasinya, maka Tuhan membantu di samping kita.

(Carlyle Thomas)

- ❖ Percaya kepada diri kita sendiri adalah rahasia utama untuk mencapai sukses.

(Emerson)

- ❖ Tetap letakkan kakimu di tanah dan jangan biarkan kepalamu di langit.

(Film : *GOAL*)

- ❖ Barang siapa berjalan untuk menuntut ilmu maka Allah akan memudahkan baginya jalan ke surga.

(HR. Muslim)

commit to user

PERSEMBAHAN

Teriring syukurku pada-Mu, kupersembahkan karya ini untuk :

❖ “Ayahandadan Ibu Tercinta”

Ataskerja keras tiada henti, pengorbanan yang tak terbatas dan kasih sayang tak terbatas pula, Do'a dan dukungan yang tiada henti membuat diriku tetap tegap berdiri menghadapi tantangan seberat apapun.

❖ “Rita Sarimurni Kakakku tercinta”

Support dan spirit yang selalu di curahkan merupakan kekuatan yang sangat luar biasa

❖ “Alif Fatkhurohman, Haris Kukuh Triasmono, Bagus Pribadi, Benjo serta kawan-kawan kost REBEL”

Terima kasih atas semangat, perjuangan dan kerjasamanya

❖ “Herwinda Indah Pratiwi, The Special One”

Tanpa Sadar dirimu telah memberikanku motivasi yang lebih untuk menyelesaikan skripsi ini, Thanks a lot.

❖ “Rekan-rekan Penkeporangkatan 2008 “

❖ “Teman-teman Vita SOLO“

❖ “ Sahabat-sahabat yang selalu memberi dukungan ”

❖ “ Almamater “

commit to user

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, yang memberi ilmu, inspirasi dan kemuliaan. Atas kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **”KONTRIBUSI POWER OTOTTUNGKAI, KELENTUKAN TOGOK, DAN POWER OTOT LENGANTERHADAP *JUMPING SERVICE* DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PUTRA PRAYOGA WONOGIRI TAHUN 2012.”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Jurusan Pendidikan olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. H. Mulyono, MM selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
3. Drs. Agustiyanto, M.Pd selaku Ketua Program Pendidikan Keperawatan Olahraga, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Bapak Drs. Agustiyanto, M.Pd. selaku pembimbing I, yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Sarjoko Lelono, M.Kes. selaku pembimbing II, yang selalu memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ketua Pengurus klub bolavoli Prayoga Wonogiri yang telah memberikan ijin penelitian.
7. Rekan POK '08 yang telah membantu pelaksanaan penelitian.

8. Semua pihak yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Semoga segala amal baik tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Akhirnya berharap semoga hasil penelitian yang sederhana ini dapat bermanfaat.



Surakarta, Mei 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PENGAJUAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN ABSTRAK.....	vi
HALAMAN MOTTO.....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I.PENDAHULUAN.....	1
A. LatarBelakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. PerumusanMasalah.....	5
E. Tujuan penelitian.....	6
F. Manfaapenelitian.....	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Kajian Teori	7
1. Permainan Bolavoli	7
a. <i>Service</i>	8
b. <i>Passing</i>	9

c. <i>Set Up</i>	9
d. <i>Smash</i>	9
e. <i>Block</i>	10
2. <i>Service Atas Bolavoli</i>	10
a. Pentingnya <i>Service Bolavoli</i>	10
b. <i>Servis Atas Bolavoli</i>	13
3. <i>Jumping Service</i>	14
a. Elemen-elemenGerakan <i>Service</i>	17
b. Latihan <i>Jumping Service</i>	18
4. <i>Power</i>	21
a. Peranan <i>Power</i>	21
b. Latihan <i>Power</i>	22
c. Peranan <i>Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Jumping Service</i>	23
d. Peranan <i>Power Otot Lengan Terhadap Kemampuan Jumping Service</i>	24
5. <i>Kelentukan</i>	25
a. <i>Macam-macamKelentukan</i>	26
b. <i>Faktor-faktorKelentukan</i>	26
c. <i>ManfaatKelentukan</i>	26
d. <i>Cara melatihKelentukan</i>	27
e. <i>Ciri-ciriLatihanKelentukan</i>	27
f. <i>BentukLatihanKelentukan</i>	27
g. <i>Masalah-masalah yang PerluDiperhatikan dalamkelentukan</i>	28
h. <i>Peranan Kelentukan Togok Terhadap Kemampuan Jumping Service</i>	28
6. <i>Analisis Gerak Jumping Servis Bolavoli</i>	29
B. <i>Kerangka Berpikir</i>	31
BAB III. METODEPENELITIAN.....	33
A. <i>TempatdanWaktuPenelitian</i>	33

1. Tempat Penelitian	33
2. Waktu Penelitian.....	33
B. Metode Penelitian	33
C. Subjek Penelitian	33
D. Teknik Pengumpulan Data	33
E. Teknik Analisis Data	34
1. Uji Reliabilitas	35
2. Uji Normalitas	35
3. Uji Linieritas	36
4. Uji Hipotesis	36
BAB IV. HASIL PENELITIAN	39
A. Deskripsi Data	39
B. Pengujian Prasyarat Analisis	39
1. Uji Reliabilitas	39
2. Uji Normalitas	40
3. Uji Linieritas	41
C. Hasil Analisis Data	42
1. Analisis Korelasi Tiap Prediktor	42
2. Analisis Regresi	43
3. Mencari Sumbangan Masing-masing Prediktor	44
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	45
BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	48
A. Kesimpulan.....	48
B. Implikasi	48
C. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	50
Lampiran	52

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 Deskripsi Data Hasil Tes	38
2 Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data	39
3 Tabel Range Kategori reabilitas.....	39
4 Rangkuman Hasil Uji Normalitas	39
5 Rangkuman Analisis Varians.....	40
6 Ringkasan Hasil Analisis Regresi	42
7 Sumbangan Relatif masing-masing Variabel Bebas Terhadap Variabel Terikat.....	43
8 Sumbangan Efektif masing-masing Variabel Bebas Terhadap Variabel Terikat.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Sikap Permulaan <i>Jumping Service</i>	13
2 Gerak Pelaksanaan <i>Jumping Service</i>	13
3 Gerak Lanjutan <i>Jumping Service</i>	14



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Tes <i>Jumping Service</i>	52
2 Tes <i>Vertical Jump</i>	53
3 Tes <i>Sit and Reach</i>	55
4 <i>Bridge Up Test</i>	57
5 <i>Vertical Arm Test</i>	58
6 Lembar Penilaian	60
7 Data hasil Tes <i>Vertical Jump</i>	61
8 Data Hasil Tes <i>Sit & Reach</i>	62
9 Data Hasil <i>Bridge Up Test</i>	63
10 Data Hasil <i>Vertical Arm Test</i>	64
11 Data Hasil Tes <i>Jumping Service</i>	65
12 Data Hasil Tes Tiap Variabel	66
13 Uji Reliabilitas Tes <i>Vertical Jump</i>	67
14 Uji Reliabilitas Tes <i>Sit and reach</i>	70
15 Uji Reliabilitas <i>Vertical Arm Test</i>	73
16 Uji Reliabilitas <i>Bridge Up Test</i>	75
17 Uji Reliabilitas Tes <i>Jumping Service</i>	78
18 Uji Normalitas	81
19 Tabel untuk Analisis Data X_1, X_2, X_3 dan Y	86
20 Uji Linieritas Power Otot Tungkai (X_1Y)	88
21 Uji Linieritas Kelentukan Togok (X_2Y)	91
22 Uji Linieritas Power Otot Lengan (X_3Y)	94
23 Analisis Regresi Ganda Tiga Prediktor dengan Skor Deviasi	100
24 Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian	105

