

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke Hadirat Allah SWT. yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai dengan rencana yang ditentukan. Skripsi yang penulis susun ini berjudul **“Kontribusi *Power* Otot Tungkai dan *Power* Otot Lengan terhadap Hasil *Jumping Service* dalam Permainan Bola Voli (Studi Deskriptif pada Anggota UKM Bola Voli Universitas Siliwangi Tasikmalaya)”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik materi maupun cara penyajiannya. Namun meskipun demikian, semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan pikiran serta manfaat khususnya bagi penulis, umumnya bagi semua pembaca.

Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis tidak lepas dari berbagai kendala dan hambatan yang dapat melemahkan semangat, namun atas dorongan, bimbingan, dan arahan dari para dosen pembimbing segala hambatan tersebut dapat penulis atasi. Untuk itu pada kesempatan ini dengan rasa tulus dan kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis baik moril maupun material selama penyusunan skripsi ini.

1. Bapak Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya beserta stafnya, yang telah banyak memberikan kemudahan penyelesaian berbagai administrasi untuk kelancaran pelaksanaan penelitian.
2. Bapak Drs. H. Abdul Narlan, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya, sekaligus sebagai dosen pembimbing I yang selalu memotivasi, membimbing, dan memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan studi dengan sebaik-baiknya.
3. Bapak Iman Rubiana, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu di sela-sela kesibukannya untuk memberikan bimbingan, arahan, pikiran dan pandangannya serta turut membantu pelaksanaan pengambilan data sampai data penelitian ini terhimpun sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Dosen di lingkungan Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan olahraga, wawasan, kepedulian, komitmen dan ketulusannya.
5. Irvan Nurfalah, selaku Ketua UKM Bola Voli Universitas Siliwangi Tasikmalaya yang telah memberikan dorongan/ motivasi kepada penulis serta bantuan dan kerja sama yang harmonis sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penyusunan skripsi ini dengan lancar.

6. Ayahanda Ade Sodikin dan Ibunda Sopiya tercinta yang selalu memberikan doa restu, dorongan, dan bantuan moril maupun material.
7. Rekan-rekan mahasiswa seperjuangan, Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya, dan semua pihak yang tidak mungkin penulis sebutkan di sini satu per satu, yang telah membantu penulis baik berupa moril maupun material.

Hanya kepada Allah penulis memohon semoga amal baik semua pihak mendapat imbalan yang berlipat ganda dari Allah SWT. sebagai amal saleh.

Tasikmalaya, Juni 2019
Penulis,

D S M

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Definisi Operasional	6
D. Tujuan Penelitian	7
E. Kegunaan Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORETIS	
A. Kajian Teori	9
1. Permainan Bola Voli	9
a. Pengertian Permainan Bola Voli	9
b. Ukuran Lapangan Permainan dan Ukuran Net	10
c. Teknik Dasar Permainan Bola Voli	11

	Halaman
2. Kondisi Fisik	16
a. Pengertian Kondisi Fisik	16
b. Komponen Kondisi Fisik	17
3. Konsep tentang <i>Jumping Service</i>	21
4. <i>Power</i>	23
a. Pengertian <i>Power</i>	23
b. Pentingnya <i>Power</i>	23
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Power</i>	24
5. <i>Power</i> Otot Lengan	25
a. Definisi <i>Power</i> Otot Lengan	25
b. Komponen Otot Lengan	26
6. <i>Power</i> Otot Tungkai	29
7. Analisa Gerak/Mekanik <i>Jumping Service</i>	32
B. Penelitian yang Relevan	34
C. Anggapan Dasar	36
D. Hipotesis.....	37

BAB III PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode Penelitian.....	39
B. Variabel Penelitian	39
C. Populasi dan Sampel Penelitian	41
1. Populasi Penelitian	41
2. Sampel Penelitian	42

	Halaman
D. Langkah-langkah Penelitian	43
E. Teknik Pengumpulan Data	44
F. Instrumen Penelitian.....	44
G. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	47
H. Waktu dan Tempat Penelitian	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	51
B. Pengujian Persyaratan Analisis	52
C. Pengujian Hipotesis	54
D. Pembahasan Hasil penelitian.....	55
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	58
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59
DAFTAR LAMPIRAN	61

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Lapangan Permainan Bola Voli.....	11
Gambar 2.2 Rangkaian Gerakan <i>Jumping Service</i>	22
Gambar 2.3 Lengan Atas	28
Gambar 2.4 Lengan Bawah	28
Gambar 2.5 Otot Tungkai.....	31
Gambar 2.6 Otot Tungkai Dilihat dari <i>Posterior</i>	32
Gambar 3.1 Diagram Variabel	41
Gambar 3.2 Tes <i>Vertical Jump</i>	45
Gambar 3.3 Tes <i>Medicine Over Head Throw</i>	45
Gambar 3.4 Lapangan Tes <i>Jumping Service</i> Bola Voli	46
Gambar 3.5 Tes <i>Jumping Service</i>	47

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Data Hasil Penelitian	51
Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata (<i>mean</i>) dan Standar Deviasi dari tiap Tes.....	52
Tabel 4.3 Hasil Penghitungan Korelasi dari Ketiga Butir Tes	52

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil <i>Power</i> Otot Tungkai, <i>Power</i> Otot Lengan dan <i>Jumping Service</i>	62
Lampiran 2. Korelasi <i>Power</i> Otot Tungkai (X_1) terhadap <i>Jumping</i> <i>Service</i> (Y).....	63
Lampiran 3. Korelasi <i>Power</i> Otot Lengan (X_2) terhadap <i>Jumping</i> <i>Service</i> (Y).....	64
Lampiran 4. Korelasi <i>Power</i> Otot Tungkai (X_1) dengan <i>Power</i> Otot Lengan (X_2)	65
Lampiran 5. Korelasi Ganda (R)	66
Lampiran 6. Tabel Distribusi Normal	67
Lampiran 7. Tabel Distribusi <i>Chi-Kuadrat</i> (X^2)	68
Lampiran 8. Tabel Distribusi F	69
Lampiran 9. Tabel Distribusi t	71
Lampiran 10. SK Bimbingan	72
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian	73
Lampiran 12. Surat Pernyataan Melaksanakan Penelitian.....	74
Lampiran 13. Dokumentasi Sampel	75
Lampiran 14. Riwayat Hidup Penulis	79