



**SUMBANGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, OTOT LENGAN
DAN KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN TERHADAP
JUMPING SERVICE DALAM PERMAINAN BOLA VOLI
PADA PEMAIN KLUB IVOKAS KABUPATEN
SEMARANG TAHUN 2009**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata I
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

DWI FRASILIANTO

6301405103

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2009**

SARI

Dwi Frasilianto, 2008. *Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai, Otot Lengan dan Kelentukan Pergelangan Tangan terhadap Jumping service Dalam Permainan Bola Voli pada Pemain Klub IVOKAS Kabupaten Semarang Tahun 2009.*

Permasalahan dalam penelitian ini adalah : 1) Apakah ada sumbangan daya ledak otot tungkai terhadap hasil *jumping service* dalam permainan bola voli ?, 2) Apakah ada sumbangan daya ledak otot lengan terhadap hasil *jumping service* dalam permainan bola voli ?, 3) Apakah ada sumbangan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *jumping service* dalam permainan bola voli ?, 4) Apakah ada sumbangan yang *signifikan* antara kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *jumping service* dalam permainan bola voli ?. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui : 1) Sumbangan daya ledak otot tungkai terhadap hasil *jumping service* dalam permainan bola voli, 2) Sumbangan daya ledak otot lengan terhadap hasil *jumping service* dalam permainan bola voli, 3) Sumbangan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *jumping service* dalam permainan bola voli, dan 4) Sumbangan daya ledak otot tungkai, otot lengan, dan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *jumping service* dalam permainan bola voli.

Populasi penelitian ini semua pemain klub IVOKAS Kabupaten Semarang tahun 2009 yang berjumlah 14 orang. Pengambilan sampel penelitian dengan teknik *total sampling* sehingga seluruh populasi yang berjumlah 14 orang dijadikan sampel penelitian. Variabel dalam penelitian ini yaitu daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan sebagai variabel bebas serta hasil *jump service* sebagai variabel terikat. Metode pengumpulan data menggunakan survei dengan teknik tes dan pengukuran. Selanjutnya data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik regresi sederhana dan ganda.

Berdasarkan analisis data diperoleh hasil : 1) Ada sumbangan daya ledak otot tungkai terhadap hasil *jump service* dengan besarnya sumbangan tersebut 32,0%, 2) Ada sumbangan daya ledak otot lengan terhadap hasil *jump service* dengan besarnya sumbangan tersebut 37,7%, 3) Ada sumbangan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *jump service* dengan besarnya sumbangan tersebut 33,8%, 4) secara bersama-sama ada sumbangan daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, dan kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *jump service* dengan sebesar sumbangan tersebut 55,2%.

Mengacu dari hasil penelitian dimana baik secara sendiri-sendiri maupun secara bersama-sama daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan, dan kelentukan pergelangan tangan memberikan sumbangan yang berarti terhadap hasil *jump service*, maka penulis dapat mengajukan saran antara lain: 1) Pelatih di klub IVOKAS Kabupaten Semarang selain memberikan latihan teknik dasar *jump service* juga perlu memberikan latihan peningkatan daya ledak otot lengan, daya ledak otot tungkai dan kelentukan pergelangan tangan secara terprogram dan terencana, dan 2) Bagi peneliti lain yang hendak mengadakan penelitian sejenis, sebaiknya menambahkan variabel lain yang diduga turut memberikan sumbangan terhadap hasil *jump service* agar diperoleh informasi yang semakin lengkap terkait berbagai komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam pelaksanaan *jump service*.