

**HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN KETEPATAN TERHADAP  
HASIL *SMASH* PADA PERMAINAN BOLA  
VOLI KELAS X IPA, DI SMA NEGERI 1 MUNTE  
T.A 2022/2023**

**SKRIPSI**

Disusun dan Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-  
syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Quality Berastagi

**Oleh :**

**RAY BRERI SINURAYA**

**1915030015**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI**

**2023**

## PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Hubungan power otot tungkai dan ketepatan terhadap hasil smash pada permainan bola voli kelas X IPA, di SMA NEGERI 1 MUNTE TAHUN PELAJARAN 2022/2023  
Nama : RAY BRERI SINURAYA  
Program Studi : POR UQB  
Fakultas : KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UQB

Medan, 14 June 2023

Menyetujui  
Tim Pembimbing

Pembimbing Utama



Rizki Bastanta B. Manalu S.Pd, M.Pd

NIP.0119089201

Pembimbing Pendamping



Julius Boy Nesra Basgimata Barus  
S.Pd., M.Pd

NIP.0117038701

Ketua Program Studi  
Universitas Quality Berastagi



Rizki Bastanta B. Manalu S.Pd, M.Pd

NIP.0119089201

Dekan FKIP UQB  
Universitas Quality Berastagi



Dr. Joen Parningotan Purba S.Pd., M.Pd

NIP.0107118802



UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Peceren - Lau Gumba Kec. Berastagi Kab. Karo Sumatera Utara telp. (0628) 92186  
web : www.uqb.ac.id | e-mail info@uqb.ac.id

**PENGESAHAN  
SKRIPSI**

**HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN KETEPATAN TERHADAP  
HASIL SMASH PADA PERMAINAN BOLA VOLI KELAS X IPA,  
DI SMA NEGERI 1 MUNTE  
T.A 2022/2023**

Disusun dan Diajukan Oleh

**Nama Mahasiswa : Ray Breri Sinuraya**  
**NPM : 1915030015**  
**Program Studi : Pendidikan Olahraga**

Telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi 22 Juni 2023 dan Dinyatakan  
Telah Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Berastagi, 22 Juni 2023

Menyetujui :  
Tim Pembimbing

Pembimbing Utama

**Rizki Bastanta B. Manalu S.Pd, M.Pd**  
NIDN.0119089201

Pembimbing Pendamping

**Julius Boy Nesra B. Barus S.Pd., M.Pd**  
NIDN. 0117038701

Ketua Program Studi  
Pendidikan Olahraga

**Rizki Bastanta B. Manalu S.Pd, M.Pd**  
NIDN.0119089201

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Dekan

**Dr. Joen Parningotan Purba S.Pd., M.Pd**  
NIDN.0107118802



UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Pecerren - Lau Gumba Kec. Berastagi Kab. Karo, Sumatera Utara. telp. (0628) 92188  
web : www.uqb.ac.id | e-mail : info@uqb.ac.id

**PENGESAHAN  
SKRIPSI**

**HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN KETEPATAN TERHADAP  
HASIL SMASH PADA PERMAINAN BOLA VOLI KELAS X IPA,  
DI SMA NEGERI 1 MUNTE  
T.A 2022/2023**

Disusun dan Diajukan Oleh

Nama Mahasiswa : Ray Breri Sinuraya  
NPM : 1915030015  
Program Studi : Pendidikan Olahraga

Telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Ujian Skripsi program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Quality Berastagi pada Hari Kamis, Tanggal 22 Juni 2023 dan dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana

**Disetujui Dewan penguji**

Penguji I

Aser Paul Nainggolan S.Pd., M.Pd

NIDN. 0104029001

Penguji II

Janwar Frihasan Sinuraya  
S.Pd., M.Pd

NIDN.0106019101

Penguji III

Rizki Bastanta B. Manalu S.Pd., M.Pd

NIDN. 0119089201

Ketua Program Studi  
Pendidikan Olahraga

Rizki Bastanta B. Manalu S.Pd., M.Pd  
NIDN.0119089201

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Dekan

Dr. Joen Parningotan Purba S.Pd., M.Pd  
NIDN.0107118802



UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Peceren - Lau Gumba Kec. Berastagi Kab. Karo, Sumatera Utara. telp. (0628) 92188  
web : www.uqb.ac.id | e-mail : info@uqb.ac.id

**BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI**

Pada hari ini kamis, tanggal 22 juni 2023 telah dilaksanakan Ujian Skripsi mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Quality Berastagi .

Nama : Ray Breri Sinuraya

NPM : 1915030015

Tempat : Ruang Sidang FKIP Universitas Quality Berastagi

Waktu : 13:00 – 14:00 WIB

Judul Skripsi : Hubungan Power Otot Tungkai, dan Ketepatan Terhadap Hasil *Smash* Pada Permainan Bola Voli Kelas X IPA, di SMA Negeri 1 Munte, TA. 2022/2023.

Dinyatakan lulus dan memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd).

Dengan nilai : A

**Disetujui Dewan penguji**

Penguji I

**Aser Paul Nainggolan S.Pd., M.Pd**

NIP. 0104029001

Penguji III

**Janwar Frihasan Sinuraya  
S.Pd., M.Pd**

NIDN.0106019101

Penguji II

**Rizki Bastanta B. Manalu S.Pd., M.Pd**

NIP. 0119089201

Ketua Program Studi  
Pendidikan Olahraga

**Rizki Bastanta B. Manalu S.Pd, M.Pd**  
NIP.0119089201

**PERSETUJUAN PENGUJI UJIAN SKRIPSI PROGRAM STUDI  
PENDIDIKAN OLAAHRAGA FAKULTAS KEGURUAN  
DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS  
QUALITY BERASTAGI**

---

**NAMA**

**Tanda Tangan**

Aser Paul Nainggolan S.Pd., M.Pd  
NIDN. 0104029001



---

Janwar Frihasan Sinuraya S.Pd., M.Pd  
NIDN.0106019101



---

Rizki Bastanta B. Manalu S.Pd., M.Pd  
NIDN. 0119089201



---

Mahasiswa :

Nama : Ray Breri Sinuraya

NPM : 1915030015

Tanggal Ujian : 22 Juni 2023

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ray Breri Sinuraya  
NPM : 1915030015  
Program Studi : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : FKIP

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis dengan judul “Hubungan Power Otot Tungkai dan Ketepatan Terhadap Hasil *Smash* Pada Permainan Bola Voli Kelas X IPA, di SMA Negeri 1 Munte, TA. 2022/2023”. Merupakan hasil karya penulis, tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah di tulis atau diterbitkan penulis lain, kecuali jika skripsi ini terbukti duplikasi atau plagiat dari hasil karya penulis lain dan atau dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain , maka penulis bersedia menerima sanksi akademik berupa pembatalan skripsi dan pencabutan gelar yang penulis peroleh sebagai hasil ujian akhir studi atas skripsi ini. Demikian surat pernyataan ini saya perbuat sebagai pertanggung jawaban ilmiah tanpa adanya unsur paksaan maupun tekanan dari pihak manapun juga.

Berastagi, Juni 2023

Yang Menyatakan



Ray Breri Sinuraya

NPM : 1915030009

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan anugerahNya, sehingga segala proses penelitian yang berjudul “ **Hubungan Power Otot Tungkai, dan Ketepatan Terhadap Hasil *Smash* Pada Permainan Bola Voli Kelas X IPA, di SMA Negeri 1 Munte, TA. 2022/2023**”. dapat diselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya.

Adapun laporan proposal skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi pada program Starta-1 di Jurusan Pendidikan Olahraga , Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan , Universitas Quality Berastagi.

Penulisan menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dukungan serta motivasi oleh banyak pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Prof. Dr. Erna Frida, M.Si, selaku Rektor Universitas Quality Berastagi.
2. Bapak Dr. Joen Parningotan Purba, S.Pd, M.Pd, selaku Dekan FKIP Universitas Quality Berastagi
3. Bapak Rizki Bastanta B. Manalu, S.Pd., M.Pd, selaku Ketua Prodi POR FKIP Universitas Quality Berastagi, dosen pembimbing akademik dan sekaligus dosen pembimbing I
4. Bapak Julius Boy Nesra Basgimata Barus S.Pd., M.Pd, selaku dosen pembimbing II
5. Bapak/Ibu dosen POR Universitas Quality Berastagi
6. Seluruh staf Akademik Universitas Quality Berastagi baik Biro Rektorat, BAAK, BAU, dan Perpustakaan.
7. Bapak/Ibu guru SMA Negeri 1 Munte.
8. Seluruh keluarga tercinta, terkhusus kepada Ayah, Ibu dan Saudara-Saudara penulis, yang telah mendidik dan membimbing penulis serta menjadi motivator dalam hidup penulis sampai saat ini sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini.
9. Kepada teman penulis Brema Jamestry Ginting dan Christoper Sembiring selaku teman seperjuangan yang saling mendukung dan memotivasi dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Penulis berharap semoga hasil skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan



bagi semua pihak pada umumnya. Dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi bahan bacaan untuk acuan pembuatan skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Berastagi, april 2023

Ray Breri Sinuraya

1915030015





## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi masalah .....	3
1.3 Pembatasan Masalah .....	3
1.4 Rumusan Masalah.....	3
1.5 Tujuan Penelitian .....	3
1.6 Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b> .....	<b>5</b>
2.1 Kajian Teori .....	5
2.2.1 Hakikat Bola Voli.....	5
2.2.2 Hakikat Teknik Dasar Bola Voli .....	6
2.2.3 Hakikat <i>Smash</i> Dalam Permainan Bola Voli .....	8
2.2.4 Hakikat Power Otot Tungkal.....	10
2.2.5 Ketepatan Terhadap Hasil <i>Smash</i> .....	11
2.2 Kerangka Berfikir .....	14
2.3 Hipotesis.....	15
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>18</b>
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian .....	18
3.2 Desain Penelitian .....	18
3.3 Populasi dan Sampel .....	19
3.4 Teknik Pengumpulan data.....	19
3.5 Teknik Validasi Instrumen Penelitian.....	20
3.6 Teknik Analisis Data.....	22
3.7 Prosedur Penelitian .....	24
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>26</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	26
4.2 Pembahasan .....	29

<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>33</b>
5.1 Simpulan.....	33
5.2 Saran.....	33
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>34</b>
<b>LAMPIRAN</b>	



## DAFTAR TABEL

3.6 Norma Kreteria Power Otot Tungkai.....	23
3.6.1 Norma Kreteria Ketepatan <i>Smash</i> .....	24
4.1 Norma Kreteria Power Otot Tungkai.....	26
4.1.1 Norma Kreteria Ketepatan <i>Smash</i> .....	28
4.2 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi.....	28
4.2.1 Hasil Hubungan 2 Variabel.....	31



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.5 Instrumen Tes ketepatan .....	20
Gambar3.5.1 Alat Ukur Vertikal jump .....	21
Gambar 4. 1 Diagram Batang Vertikal Jump .....	27
Gambar 4.1.1Diagram Batang Tes Ketepatan <i>Smash</i> .....	29



## DAFTAR LAMPIRAN

1. Instrumen Penelitian
2. Lembar Tes Vertical *Jump*
3. Lembar Tes Ketepatan *Smash*
4. Hubungan Power Otot Tungkai dan Ketepatan *Smash*
5. Dokumentasi Penelitian
6. Surat Ijin Penelitian
7. Surat Selesai Penelitian

