

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala karena hanya berkat rahmat dan hidayah-Nya. Tesis dengan judul "Hubungan Antara *Power* Otot Tungkai, *Power* Otot Lengan dan Motivasi Berprestasi Dengan Keterampilan *Smash* Bola Voli Pada Mahasiswa FKIP Jurusan Penjaskesrek Universitas Islam "45" Bekasi", dapat terselesaikan dengan baik. Penelitian ini telah memberikan manfaat keilmuan, pengalaman, tantangan, dan makna ketangguhan dalam memperjuangkan asa dan harapan. Tesis ini ditulis dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar magister pendidikan olahraga pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (UNJ).

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dengan kerja keras, doa, dukungan, dan bantuan dari semua pihak (baik yang disadari atau tidak) sangatlah berperan penting dalam terselesaikannya Tesis ini. Penulis berterima kasih kepada Prof. Dr. Moch. Asmawi, M. Pd selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (UNJ), Prof. Dr. H. Djaali selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta, Dr. Ahmad Sofyan Hanif, M.Pd selaku Warek III. Tak lupa saya penulis berterima kasih kepada Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga, Prof. Dr.dr James Tangkudung, SportMed, M.Pd, Sekretaris Program Studi Dr. Widiastuti, M.Pd, Prof. Firmansyah Dlis, M.Pd,

Prof.Dr.Nana Sujana, M.Pd, Dr. Abdul Syukur, M.Si beserta dosen dan staf administrasi Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (UNJ).

Secara khusus penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada : Prof. Dr. Moch. Asmawi, M. Pd., dan Dr. Sofyan Hanif, M.Pd., sebagai pembimbing yang telah membimbing dan mengarahkan penulis selama penyusunan Tesis ini dari awal hingga Tesis ini dapat diselenggarakan.

Penulis juga mengucapkan banyak terima kasih kepada Dekan beserta dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam "45" Bekasi. Serta ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Penjasokesrek Universitas Islam "45" Bekasi.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada keluarga tersayang, istri tercinta Iis Ariasari, anak-anakku Agree Tias Maulana dan Zahira Tias Putri serta seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan moral, doa, dan perhatian yang mendalam sehingga Tesis ini dapat diselesaikan dengan baik.

Jakarta, Mei 2015

**TARYONO**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRACT</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	v
<b>MOTTO</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Pembatasan Masalah .....	10
D. Perumusan Masalah.....	10
E. Kegunaan Penelitian.....	11
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b> .....	13
A. Deskripsi Konseptual .....	13
1. Keterampilan <i>Smash</i> .....	13
2. <i>Power</i> Otot Tungkai .....	23
3. <i>Power</i> Otot Lengan.....	32
4. Motivasi Berprestasi.....	38
B. Penelitian Yang Relevan.....	46
C. Kerangka Teoritik .....	48

1. Hubungan Antara <i>Power</i> Otot Tungkai dengan Keterampilan <i>Smash</i> dalam Permainan Bola Voli.....	48
2. Hubungan Antara <i>Power</i> Otot Lengan dengan Keterampilan <i>Smash</i> dalam Permainan Bola Voli.....	49
3. Hubungan Antara Motivasi Berprestasi dengan Keterampilan <i>Smash</i> dalam Permainan Bola Voli.....	49
4. Hubungan Antara <i>Power</i> Otot Tungkai, <i>Power</i> Otot Lengan, dan Motivasi Berprestasi Secara Bersamaan dengan Keterampilan <i>Smash</i> dalam Permainan Bola Voli.....	51
D. Hipotesis Penelitian.....	53
 <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	54
A. Tujuan Penelitian.....	54
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	55
C. Metode Penelitian.....	55
D. Populasi dan Sampel .....	56
E. Teknik Pengumpulan Data.....	57
F. Teknik Analisa Data.....	71
G. Hipotesis Statistik.....	79
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b> .....	80
A. Deskripsi Data.....	80
1. Variabel <i>Power</i> Otot Tungkai.....	81
2. Variabel <i>Power</i> Otot Lengan.....	83
3. Variabel Motivasi Berprestasi.....	85
4. Variabel Hasil Keterampilan <i>Smash</i> Bola Voli.....	87
B. Uji Persyaratan Analisis.....	89

C. Pengujian Hipotesis.....	96
D. Keterbatasan Penelitian.....	113
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....</b>	<b>115</b>
A. Kesimpulan.....	115
B. Implikasi Penelitian.....	116
C. Saran.....	117
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>119</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>121</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>165</b>

## DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 3.1	Kisi-Kisi instrumen tes <i>vertikal power jump</i> .....	58
Tabel 3.2	Kisi-Kisi Tes <i>Power Lengan</i> .....	62
Tabel 3.3	Kisi-Kisi Instrumen Motivasi Prestasi Sebelum Ujicoba.	66
Tabel 3.4	Skor Tanggapan Terhadap Pernyataan.....	67
Tabel 3.5	Kisi-Kisi Instrumen Motivasi Prestasi Setelah Ujicoba .....	67
Tabel 3.6	Kisi-kisi Instrumen Keterampilan <i>Smash</i> .....	69
Tabel 4.1	Statistics Power Tungkai ( $X_1$ ).....	81
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Power Otot Tungkai.....	82
Tabel 4.3	Statistics Power Otot Lengan ( $X_2$ ).....	83
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Power Otot Lengan.....	84
Tabel 4.5	Statistics Motivasi Berprestasi ( $X_3$ ).....	85
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi Motivasi Berprestasi.....	86
Tabel 4.7	Statistics Hasil Keterampilan Smash Bola Voli (Y).....	87
Tabel 4.8	Distribusi Frekuensi Keterampilan Smash.....	88
Tabel 4.9	Tests of Normality.....	89
Tabel 4.10	Hasil Test for Linearity Variabel Power Otot Tungkai ( $X_1$ ) Dengan Hasil Keterampilan Smash Bola Voli (Y).....	94
Tabel 4.11	Hasil Test for Linearity Variabel Power Otot Lengan ( $X_2$ ) Dengan Hasil Keterampilan Smash Bola voli (Y).....	95
Tabel 4.12	Hasil Test for Linearity Variabel Motivasi Berprestasi ( $X_3$ ) Dengan Hasil Keterampilan Smash Bola Voli (Y)....	95
Tabel 4.13	Nilai Koefisien Korelasi (R) dan Koefisien Determinasi (R Square) dari Variabel Power Otot Tungkai ( $X_1$ ) Dengan Variabel Hasil Keterampilan Smash Bola Voli (Y).....	96

Tabel 4.14	$t_{hitung}$ dan Signifikansi Variabel Power Otot Tungkai ( $X_1$ ) dengan Variabel Hasil Keterampilan Smash Bola voli (Y).....	98
Tabel 4.15	$F_{hitung}$ Variable Power Otot Tungkai ( $X_1$ ) dengan Keterampilan Smash Bola Voli (Y).....	99
Tabel 4.16	Nilai Koefisien Korelasi (R) dan Koefisien Determinasi (R Square) Dari Variabel Power Otot Lengan ( $X_2$ ) Dengan Variabel Hasil Keterampilan Smash Bola Voli (Y).....	100
Tabel 4.17	$t_{hitung}$ dan signifikansinya Dari Variabel Power Otot Lengan ( $X_2$ ) Dengan Variabel Hasil Keterampilan Smash Bola Voli (Y).....	102
Tabel 4.18	$F_{hitung}$ Variabel Power Otot Lengan ( $X_2$ ) Dengan Variabel Hasil Keterampilan Smash Bola Voli (Y).....	103
Tabel 4.19	Nilai Koefisien Korelasi (R) dan Koefisien Determinasi (R Square) Dari Variabel Motivasi Berprestasi ( $X_3$ ) Dengan Variabel Keterampilan Smash Atas Bola Voli (Y).....	104
Tabel 4.20	$t_{hitung}$ dan Signifikansi Variabel Motivasi Berprestasi ( $X_3$ ) Dengan Variabel Hasil Keterampilan Smash Bola Voli (Y).....	106
Tabel 4.21	$F_{hitung}$ variabel Motivasi Berprestasi ( $X_3$ ) Dengan Variabel Hasil Keterampilan Smash Bola Voli (Y).....	107
Tabel 4.22	Nilai Koefisien Korelasi (R) dan Koefisien Determinasi (R Square) dari Variabel Power Otot Tungkai ( $X_1$ ), Power Otot Lengan ( $X_2$ ), dan Motivasi Berprestasi ( $X_3$ ) Dengan Variabel Hasil Keterampilan Smash Bola Voli (Y).....	109
Tabel 4.23	$T_{hitung}$ dan Signifikansi Variabel Power Otot Tungkai	

	(X <sub>1</sub> ), Power Otot Lengan (X <sub>2</sub> ), dan Motivasi Berprestasi (X <sub>3</sub> ) dengan Variabel Hasil Keterampilan Smash Bola voli (Y).....	110
Tabel 4.24	F <sub>hitung</sub> variabel Power otot Tungkai (X <sub>1</sub> ), Power otot Lengan (X <sub>2</sub> ), dan Motivasi Berprestasi (X <sub>3</sub> ) Dengan Variabel Hasil Keterampilan Smash Bola Voli (Y).....	111



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Tahap Persiapan .....	19
Gambar 2.2 Tahap Pelaksanaan.....	20
Gambar 2.3 Tahap Lanjutan .....	21
Gambar 2.4 Rangkaian gerakan tehnik <i>smash</i> .....	22
Gambar 2.5 Struktur otot tungkai.....	29
Gambar 2.6 Struktur otot lengan.....	34
Gambar 3.1 Pola Hubungan Variabel Penelitian .....	55
Gambar 3.2 Tes <i>Vertikal Power Jump/Vertikal Jump Test</i> .....	60
Gambar 3.3 Tes <i>Seated Medicine Ball Throw</i> .....	63
Gambar 3.4 Lapangan untuk Tes <i>Smash/Spike</i> (Serangan) .....	70
Gambar 3.5 Program <i>SPSS 17 for Windows</i> .....	72
Gambar 3.6 Program <i>SPSS 17 for Windows</i> .....	73
Gambar 3.7 Program <i>SPSS 17 for Windows</i> .....	74
Gambar 3.8 Program <i>SPSS 17 for Windows</i> .....	75
Gambar 3.9 Program <i>SPSS 17 for Windows</i> .....	76
Gambar 3.10 Program <i>SPSS 17 for Windows</i> .....	77
Gambar 3.11 Program <i>SPSS 17 for Windows</i> .....	78
Gambar 4.1 Histogram Power Otot Tungkai ( $X_1$ ).....	82
Gambar 4.2 Histogram Power Otot Lengan ( $X_2$ ).....	84
Gambar 4.3 Histogram Motivasi Berprestasi ( $X_3$ ).....	86
Gambar 4.4 Histogram Keterampilan Smash Bola Voli (Y).....	88
Gambar 4.5 Grafik NPP of Regression Standarized Residual Variabeli Power Otot Tungkai ( $X_1$ ) Dengan Hasil Keterampilan Smash Atas Bola Voli (Y).....	90
Gambar 4.6 Grafik NPP of Regression Standarized Residual	

	Variabel Power Otot Lengan ( $X_2$ ) Dengan Hasil Keterampilan Smash Atas Bola Voli (Y).....	91
Gambar 4.7	Grafik NPP of Regression Standarized Residual Variabel Motivasi Berprestasi ( $X_3$ ) Dengan Hasil Keterampilan Smash Bola Voli(Y).....	92
Gambar 4.8	Grafik NPP of Regression Standarized Residual Variabel Power Otot Tungkai ( $X_1$ ), Power Otot Lengan ( $X_2$ ) dan Motivasi Berprestasi ( $X_3$ ) Dengan Hasil Keterampilan Smash Atas Bola Voli (Y).....	93

## DAFTAR LAMPIRAN

		Halaman
Lampiran 1	Instrumen Motivasi Berprestasi Sebelum Uji Coba.....	121
Lampiran 2	Instrumen Motivasi Berprestasi Setelah Uji Coba.....	125
Lampiran 3	Data Variabel Power Tungkai ( $X_1$ ), Variabel Power Lengan ( $X_2$ ), Variabel Motivasi Berprestasi ( $X_3$ ) dan Variabel Keterampilan Smash (Y) sebelum dan sesudah di T skor.....	129
Lampiran 4	Distribusi Frekuensi Variabel Power Otot Tungkai ( $X_1$ )..	131
Lampiran 5	Distribusi Frekuensi Variabel Power Otot Lengan ( $X_2$ )...	132
Lampiran 6	Distribusi Frekuensi Variabel Motivasi Berprestasi ( $X_3$ ).	133
Lampiran 7	Distribusi Frekuensi Variabel Keterampilan Smash Bola Voli (Y).....	134
Lampiran 8	Perhitungan Statistik Deskriptif dan Uji Prasyarat.....	135
Lampiran 9	Pengujian Hipotesis Power Tungkai ( $X_1$ ) Dengan Keterampilan Smash(Y).....	140
Lampiran 10	Pengujian Hipotesis Power Lengan ( $X_2$ ) Dengan Keterampilan Smash (Y).....	141
Lampiran 11	Pengujian Hipotesis Motivasi Berprestasi ( $X_3$ ) Dengan Keterampilan Smash (Y).....	143
Lampiran 12	Pengujian Hipotesis Power Tungkai ( $X_1$ ), Power Lengan ( $X_2$ ), dan Motivasi Berprestasi ( $X_3$ ) Dengan Keterampilan Smash (Y).....	144
Lampiran 13	Dokumentasi Penelitian.....	145
Lampiran 14	Surat Permohonan Uji Coba Penelitian.....	156
Lampiran 15	Surat Keterangan Validasi Ahli Instrumen Motivasi Berprestasi (Expert Judgment).....	157

Lampiran 16	Surat Permohonan Izin Penelitian.....	163
Lampiran 17	Surat Ijin.....	164