

**HUBUNGAN KEMAMPUAN ANTISIPASI DAN POWER OTOT
TUNGKAI DENGAN KETERAMPILAN BLOK ATLET UKM
BOLA VOLI UPI BANDUNG**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat untuk memperoleh gelar sarjana sains pada program studi ilmu keolahragaan



oleh
Azhar Nashrullah Mulyadi
NIM 1504016

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEHATAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2019**

**HUBUNGAN KEMAMPUAN ANTISIPASI DAN POWER OTOT
TUNGKAI DENGAN KETERAMPILAN BLOK ATLET UKM
BOLA VOLI UPI BANDUNG**

Oleh
Azhar Nashrullah Mulyadi

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat
memperoleh gelar Sarjana Sains pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan
Kesehatan

© Azhar Nashrullah Mulyadi 2019
Universitas Pendidikan Indonesia
Agustus 2019

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan
dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

AZHAR NASHRULLAH MULYADI

HUBUNGAN KEMAMPUAN ANTISIPASI DAN POWER OTOT
TUNGKAI DENGAN KETERAMPILAN BLOK ATLET UKM
BOLA VOLI UPI BANDUNG

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

Pembimbing I



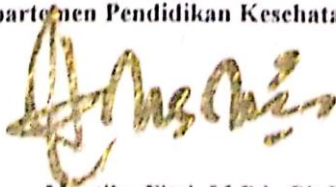
Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19750810 200112 1 001

Pembimbing II



Dr. Sandey Tantra Paramitha, S.Si., M.Pd.
NIP. 19820418 200912 1 004

Mengetahui
Ketua Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi



Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D.
NIP. 19681220 199802 2 001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Hubungan Kemampuan Antisipasi dan Power Otot Tungkai dengan Keterampilan Blok Atlet UKM Bola Voli UPI Bandung”** ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, 5 Agustus 2019
Yang membuat pernyataan,

Azhar Nashrullah Mulyadi
NIM. 1504016

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas selesainya penulisan skripsi yang berjudul “Hubungan Kemampuan Antisipasi dan Power Otot Tungkai dengan Keterampilan Blok Atlet UKM Bola Voli UPI Bandung” diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar sarjana sains pada program studi ilmu keolahragaan. Dalam skripsi ini dibahas mengenai pengaruh dan perbedaan bagi atlet yang mengkonsumsi air jahe dan yang tidak mengkonsumsi air jahe terhadap pemulihan kelelahan atlet sepak bola.

Selama penelitian dan penulisan skripsi ini banyak sekali hambatan yang penulis alami, namun berkat bantuan, dorongan serta bimbingan dari berbagai pihak, akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis sangat berharap skripsi ini dapat berguna dalam rangka menambah wawasan serta pengetahuan pembaca.

Tetapi penulis menyadari bahwa tidak tertutup kemungkinan didalamnya terdapat kekurangan-kekurangan. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Mengingat tidak ada sesuatu yang sempurna tanpa saran yang membangun. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi para pembaca pada umumnya.

Bandung, 5 Agustus 2019
Penulis,

Azhar Nashrullah Mulyadi
NIM. 1504016

UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillahirobbil'alamin segala puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi. Selama penyelesaian skripsi ini peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, oleh karena itu dalam kesempatan yang baik ini perkenankan peneliti untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Kedua orangtua yang sangat peneliti cintai, yaitu ayah Dedi Nurdin Mulyadi dan umi Euis Tini Rustini yang telah mendoakan, berjuang, berkorban, membiayai, dan mendukung peneliti dalam melanjutkan studi S1 di Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Bapak Prof. Dr. H. Adang Suherman, MA., selaku Dekan FPOK UPI yang telah menyediakan sarana dan prasarana selama perkuliahan, serta atas perizinan dalam proses penelitian skripsi.
3. Ibu Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kemudahan rekomendasi dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak dr. Hamidie Ronald D, M.Pd., Ph.D Selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan, motivasi dan senantiasa membimbing sampai pada akhir perkuliahan.
5. Bapak Iman Imanudin, S.Pd.,M.Pd. dan Bapak Dr. Sandey Tantra Paramitha, S.Si., M.Pd. selaku pembimbing skripsi yang baik hati, penuh kesabaran dan ketelitian dalam memberikan bimbingan serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
6. Untuk saudara kandung yang peneliti banggakan yaitu Fadila Khoerunnashr Mulyadi dan Nazhira Dhiyaulhaq Mulyadi terima kasih atas do'a dan dukungan kepada peneliti yang tidak bisa diganti dan dibayar oleh apapun.
7. Kepada seluruh Bapak dan Ibu dosen program studi Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu dan bimbingan selama proses perkuliahan.
8. Seluruh staf Tata Usaha FPOK UPI yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran mengurus administrasi perkuliahan serta penelitian.
9. Bapak Egi selaku staf Jurusan PKR Ilmu Keolahragaan UPI yang selalu setia memberikan informasi, kemudahan dan kelancaran administrasi selama perkuliahan hingga selesainya skripsi ini.
10. Sahabat dan juga partner, Siti Nur Hamidah yang selalu mendo'akan, mendukung dan membantu peneliti dalam perjalanan studi

di Universitas Pendidikan Indonesia dan dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.

11. Para Atlet UKM Bola Voli UPI (Riyan, Qolba, Ijlal, Ervin, Robby, Bayu, Wilman, Opik, Luqman, Fikri, Wahyu, Rifki) yang merupakan sampel dari penelitian ini dan Kang Tian selaku Laboran Sport science Laboratory FPOK UPI, terimakasih karena senantiasa membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.

12. Keluarga besar Prodi Ilmu Keolahragaan UPI angkatan 2015, yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu, terimakasih telah menjadi sahabat terbaik selama menjalani masa perkuliahan dan semoga persahabatan ini akan tetap terus berlanjut hingga masa tua yang akan datang.

13. Keluarga Besar Unit Kegiatan Mahasiswa Bola Voli UPI Bandung, terimakasih telah menjadi tempat peneliti dalam mencari ilmu atau pengalaman dalam berorganisasi, banyak sekali ilmu dan bekal yang bias peneliti ambil.

14. Rekan – rekan seperjuangan BONGBAS Squad (Amtsal, Ateng Perdi, Ridha, Ibnu, Ivan, Gilang, Farhan, Odin, Indah, Nurul, Chika, Dean, Gilang Bedog, Salam, Fariha, Januar, Enay, Okky, Uwa Irvan, Radian Eble, Hikmat Kodrat, Faza Pampam, Fikri Bopik, Gerhana, Ardi Hayam, Rizki CJ, Yosua Ebol dan Zamzam Hercules) yang selalu menemani kebahagiaan, kesedihan, dan kegalauan selama perkuliahan maupun diluar perkuliahan.

15. Teman seperjuangan KKN Citarum Harum Desa Cicadas Kecamatan Babakan Cikao Kabupaten Purwakarta 2018 (Opik, Ajay, Bayu, Cindy, Elsa, Rara, Dinda, Dini, Rifka, Wendina) terimakasih atas segala pembelajaran dan pengalaman yang telah diberikan selama masa KKN.

16. Seluruh pejabat dan staf Deputy Peningkatan Prestasi Olahraga (DEPUTI IV) Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia (KEMENPORA RI), terimakasih atas kesempatan dan pengalaman yang telah diberikan selama melaksanakan Program Latihan Akademik (PLA) di DEPUTI IV KEMENPORA RI.

17. Rekan-rekan Prodi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2014, 2016, 2017 dan 2018 yang selalu membantu peneliti selama perkuliahan serta senior Prodi Ilmu Keolahragaan yang selalu menjadi panutan yang baik bagi peneliti.

18. Semua pihak yang tidak mungkin disebutkan satu-persatu yang telah banyak membantu dan memberikan motivasi hidup kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata peneliti mengucapkan mohon maaf kepada semua pihak yang tidak tercantum di atas. Semoga kebaikan semuanya dibalas oleh Allah SWT. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang olahraga.

Bandung, 5 Agustus 2019
Penulis

ABSTRAK

HUBUNGAN KEMAMPUAN ANTISIPASI DAN POWER OTOT TUNGKAI DENGAN KETERAMPILAN BLOK ATLET UKM BOLA VOLI UPI BANDUNG

AZHAR NASHRULLAH MULYADI
1504016

Dosen Pembimbing I : Iman Imanudin, S.Pd.,M.Pd.

Dosen Pembimbing II : Dr. Sandey Tantra Paramitha, S.Si., M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara kemampuan antisipasi dan power otot tungkai dengan keterampilan blok bola voli. 12 orang sampel atlet UKM bola voli UPI berpartisipasi dalam penelitian ini. Metode yang digunakan yaitu metode penelitian korelasi. Sampel melakukan tes kemampuan antisipasi sebanyak 5 kali dan diambil nilai rata-ratanya, kemudian melakukan tes power otot tungkai sebanyak 3 kali dan diambil nilai rata-ratanya, terakhir melakukan tes keterampilan blok sebanyak 5 kali dan diambil nilai rata-ratanya. Instrumen pengambilan data menggunakan *Speed Reaction Time* untuk mengetahui kemampuan antisipasi, *Force Platform 3D* untuk mengetahui power otot tungkai, dan *Battry Tes Blok* untuk mengetahui keterampilan blok sampel. Analisis data menggunakan program *Statistical Product for Social Science (SPSS)* Seri 22 uji korelasi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan antisipasi dan power otot tungkai dengan keterampilan blok bola voli dengan signifikansi $0,000 \leq 0,05$. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan antisipasi dan power otot tungkai memiliki hubungan yang signifikan terhadap keterampilan blok atlet UKM bola voli UPI Bandung.

Kata kunci: Bola Voli, Blok, Kemampuan Antisipasi, Power Otot Tungkai.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF ANTICIPATION CAPABILITY AND POWER OF MUSCLE WITH SKILL BLOCK ATHLETES UKM VOLLEYBALL UPI BANDUNG

**AZHAR NASHRULLAH MULYADI
1504016**

Advisor I : Iman Imanudin, S.Si.,M.Pd.

Advisor II : Dr. Sandey Tantra Paramitha, S.Si., M.Pd.

This study aims to find out how the relationship between anticipation ability and leg muscle power with volleyball block skills. 12 samples of UPI volleyball UKM athletes participated in this study. The method used is the correlation research method. The sample performs the anticipation ability test 5 times and the average value is taken, then does the leg muscle power test 3 times and the average value is taken, lastly does the block skill test 5 times and the average value is taken. Data collection instruments used Speed Reaction Time to determine the ability to anticipate, 3D Force Platform to determine leg muscle power, and Battry Block Test to determine the skills of sample blocks. Data analysis used the Statistical Product for Social Science (SPSS) Series 22 correlation test program. The results of this study indicate that there is a significant relationship between anticipation ability and leg muscle power with volleyball block skills with a significance of 0,000 ,000 0.05. From these results it can be concluded that the anticipation ability and leg muscle power have a significant relationship to the skills of UPI Bandung volleyball UKM athletes.

Keywords: Volleyball, Block, Anticipation Ability, Leg Muscle Power.

DAFTAR ISI

| | |
|--|-----|
| KATA PENGANTAR | v |
| UCAPAN TERIMAKASIH..... | vi |
| ABSTRAK..... | ix |
| ABSTRACT..... | x |
| DAFTAR ISI..... | xi |
| DAFTAR TABEL..... | xii |
| DAFTAR GAMBAR | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xii |
| BAB I | |
| PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 3 |
| 1.3 Tujuan Penelitian | 3 |
| 1.4 Manfaat Penelitian | 3 |
| 1.5 Struktur Organisasi | 4 |
| BAB II | |
| KAJIAN PUSTAKA..... | 6 |
| 2.1 Hakikat Permainan Bola Voli | 6 |
| 2.2 Teknik Blok Bola Voli..... | 6 |
| 2.3 Kemampuan Antisipasi | 8 |
| 2.4 Power Otot Tungkai | 8 |
| 2.6 Penelitian Terdahulu Yang Relevan..... | 8 |
| 2.7 Kerangka Berfikir | 10 |
| 2.8 Hipotesis Penelitian..... | 11 |
| BAB III | |
| METODE PENELITIAN..... | 12 |
| 3.1 Desain Penelitian..... | 12 |
| 3.2 Partisipan..... | 13 |
| 3.3 Populasi dan Sampel | 13 |
| 3.4 Instrumen Penelitian | 13 |
| 3.5 Prosedur Penelitian | 18 |
| 3.6 Analisis Data | 19 |
| BAB IV | |
| TEMUAN DAN PEMBAHASAN | 21 |
| 4.1 Temuan Penelitian..... | 21 |

| | | |
|-------|---------------------------------------|----|
| 4.1.1 | Deskriptif Data | 21 |
| 4.1.2 | Uji Normalitas | 22 |
| 4.2 | Uji Hipotesis Korelasi..... | 23 |
| 4.2.1 | Uji Korelasi X1 dengan Y | 23 |
| 4.2.2 | Uji Korelasi X2 dengan Y | 24 |
| 4.2.3 | Uji Korelasi X1 dan X2 dengan Y | 25 |
| 4.3 | Pembahasan..... | 26 |
| 4.3.1 | Pembahasan Temuan Penelitian 1 | 26 |
| 4.3.2 | Pembahasan Temuan Penelitian 2 | 26 |
| 4.3.3 | Pembahasan Temuan Penelitian 3 | 27 |

BAB V

| | |
|---|----|
| SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI..... | 28 |
| 5.1 Simpulan | 28 |
| 5.2 Implikasi | 28 |
| 5.3 Rekomendasi | 28 |

| | |
|----------------------|----|
| DAFTAR RUJUKAN | 30 |
|----------------------|----|

| | |
|---------------|----|
| LAMPIRAN..... | 32 |
|---------------|----|

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 3.1 Norma Test Kemampuan Antisipasi | 14 |
| Tabel 3.2 Norma Test Power Tungkai | 16 |
| Tabel 3.3 Pedoman Derajat Hubungan | 20 |
| Tabel 4.1 Data Hasil Penelitian..... | 21 |
| Tabel 4.2 Deskripsi Data Test..... | 23 |
| Tabel 4.3 Uji Normalitas..... | 22 |
| Tabel 4.4 Uji Korelasi X1 dengan Y..... | 23 |
| Tabel 4.5 Uji Korelasi X2 dengan Y..... | 24 |
| Tabel 4.6 Uji Korelasi X1 dan X2 dengan Y | 25 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 3.1 Desain Penelitian Korelasi | 12 |
| Gambar 3.2 Speed Anticipation Time | 14 |
| Gambar 3.3 Force Platform 3D..... | 15 |
| Gambar 3.4 Instrumen Keterampilan Blok | 17 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran 1. Surat Keputusan Judul dan Dosen Pembimbing | 32 |
| Lampiran 2. Proses Bimbingan Skripsi | 35 |
| Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian | 36 |
| Lampiran 4. Data Hasil Penelitian | 37 |
| Lampiran 5. Analisis Statistika Output SPSS 22 | 38 |
| Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian | 41 |
| Lampiran 7. Riwayat Hidup | 42 |

DAFTAR RUJUKA

- Aip Syarifuddin dan Muhadi. (1992). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Depdikbud.
- Beutelstahl, D. (2008). Belajar Bermain Bola Volley. Bandung.
- Bobbert, M. F., & Casius, L. J. R. (2005). Is the effect of a countermovement on jump height due to active state development? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 37(3), 440–446. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000155389.34538.97>
- Buekers, M. J. A. (1991). The time structure of the block in volleyball: A comparison of different step techniques. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62(2), 232–235. <https://doi.org/10.1080/02701367.1991.10608715>
- Coleman, J. and Neville, B. (1990). Blocking. Colorado Springs: USVBA.
- Coutts, K. D. (1976). Leg power and canadian female volleyball players. *Research Quarterly of the American Alliance for Health, Physical Education and Recreation*, 47(3), 332–335. <https://doi.org/10.1080/10671315.1976.10615381>
- Cox, R.H., Noble, L. and Johnson, R.E. (1982) Effectiveness of the slide and cross-over steps in volleyball blocking a temporal analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 53, 101-107.
- Eom, H. J., & Schutz, R. W. (1992). Statistical analyses of volleyball team performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63(1), 11–18. <https://doi.org/10.1080/02701367.1992.10607551>
- Fauzi, M. S. (2011). Penyusunan Battery Test Olahraga Bola Voli. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. [Online]. Tersedia di <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>. Diakses 25 Februari 2019.
- M. Yunus. (1992). Olahraga Pilihan Bola Voli. Jakarta : Depdikbud Dikjen Dikti.
- Menzel, H.-J., Chagas, M. H., Szmuchrowski, L. A., Araujo, S. R., Campos, C. E., & Giannetti, M. R. (2010). Usefulness of the Jump-and-Reach Test in Assessment of Vertical Jump Performance. *Perceptual and Motor Skills*, 110(1), 150–158. <https://doi.org/10.2466/pms.110.1.150-158>
- Neves, T. J., Johnson, W. A., William Myrer, J., & Seeley, M. K. (2011). Comparison of the traditional, swing, and chicken wing volleyball blocking techniques in NCAA division I female athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 10(3), 452–457.
- Roca, A., Williams, A. M., & Ford, P. R. (2012). Developmental activities and the acquisition of superior anticipation and decision making in

- soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 30(15), 1643–1652. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.701761>
- Sajoto. (1995). *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Scates, A.E. (1976). *Winning volleyball*. Boston, Allyn and Bacon, Inc.
- Schaal, K., Tafflet, M., Nassif, H., Thibault, V., Pichard, C., Alcotte, M., ... Toussaint, J. F. (2011). Psychological balance in high level athletes: Gender-Based differences and sport-specific patterns. *PLoS ONE*, 6(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0019007>
- Sidhu, A. S., & Singh, A. (2016). Analysis of Blocking Technique in Volleyball. *International Journal of Science and Research (Vol. 5)*. Retrieved from https://www.mendeley.com/research-papers/analysis-blocking-technique-volleyball/?utm_source=desktop&utm_medium=1.17.12&utm_campaign=open_catalog&userDocumentId=%7B66267080-f8e0-4bad-980a-9caa7287739e%7D
- St, H. (2011). DSPI STUDENT Departmental News, 442(June 2010), 432–442. <https://doi.org/10.1002/acp.1710>
- Sugiyono, (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Afabeta, Cv.
- Suharno, HP. (1983). *Metodik Melatih Permainan Bola Vo1ley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung
- Yarrow, K., Brown, P., & Krakauer, J. W. (2009). Inside the brain of an elite athlete: The neural processes that support high achievement in sports. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(8), 585–596. <https://doi.org/10.1038/nrn2672>
- Zahradnik, D., Jandacka, D., Holcapek, M., Farana, R., Uchytíl, J., & Hamill, J. (2018). Blocking landing techniques in volleyball and the possible association with anterior cruciate ligament injury. *Journal of Sports Sciences*, 36(8), 955–961. <https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1346817>