

**KONTRIBUSI DAYA TAHAN OTOT PERUT DAN
KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP TINGGI
LOMPATAN PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
BOLAVOLI**



TE SIS

Oleh

MUHAMMAD MASRUH

122330008

**PROGRAM PASCASARJANA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI-S2
UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG
2025**

**KONTRIBUSI DAYA TAHAN OTOT PERUT DAN
KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP TINGGI
LOMPATAN PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
BOLAVOLI**



**Tesis ini diajukan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar**

MAGISTER PENDIDIKAN

Oleh:

MUHAMMAD MASRUR

222330002

**PROGRAM PASCASARJANA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI-S2
UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG
2025**

Halaman Pengesahan Pembimbing Tesis

Judul Tesis : KONTRIBUSI DAYA TAHAN OTOT PERUT DAN
KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP TINGGI
LOMPATAN PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
BOLAVOLI

Oleh MUHAMMAD MASRUR, NIM 222330008, Tesis ini telah disetujui dan
disahkan oleh Tim Penguji Program Studi Pendidikan Jasmani – S2, Program
Pascasarjana Universitas Bina Dharma pada 17 April 2025 dan telah dinyatakan
LULUS.

Palembang, 17 April 2025

Mengetahui,

Program Studi Pendidikan Jasmani-S2
Universitas Bina Dharma

Ketua,

Pembimbing,


Dr. Apriza Fikri, M.Pd.


Dr. Apriza Fikri, M.Pd.

Halaman Pengesahan Penguji Tesis

Judul Tesis : KONTRIBUSI DAYA TAHAN OTOT PERUT DAN
KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP TINGGI
LOMPATAN PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
BOLAVOLI

Oleh MUHAMMAD MASRUR, NIM 2221340008, Tesis ini telah disetujui dan
disahkan oleh Tim Penguji Program Studi Pendidikan Jasmani – S2, Program
Pascasarjana Universitas Bina Darma pada 17 April 2025 dan telah dinyatakan
LULUS.

Palembang, 17 April 2025

Mengetahui,

Program Studi Pendidikan Jasmani-S2

Universitas Bina Darma

Direktor,



Prof. Dr. Ir. Achmad Syarifudin, M.Sc

Penguji I,



Dr. Aprili Fikri, M.Pd

Penguji II,



Dr. Muslimin, M.Pd

Penguji III,



Dr. Martina, MM

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : MUHAMMAD MASRUR

NIM : 222130008

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis Saya (Tesis, Skripsi, Tugas Akhir) ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik (Magister, Sarjana, dan Ahli Madya) di Universitas Bina Dharma;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian Saya sendiri dengan arahan tim pembimbing;
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasi orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan menempatkan ke dalam daftar pustaka;
4. Karena yakin dengan kebenaran karya tulis ini, Saya menyatakan bersedia Tesis/Skripsi/Tugas Akhir, Saya hasilkan di unggah ke internet;
5. Surat pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terdapat penyimpangan atau ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka Saya bersedia menanggung sanksi sesuai dengan aturan yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, 15 Januari 2025
Yang Membuat Pernyataan



MUHAMMAD MASRUR
NIM: 222130008

ABSTRAK

Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga ekstrakurikuler yang banyak diminati oleh siswa. Kondisi fisik seperti daya tahan otot perut dan kekuatan otot tungkai mempengaruhi tinggi lompatan dalam permainan ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh daya tahan otot perut terhadap tinggi lompatan, untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kekuatan otot tungkai terhadap tinggi lompatan, serta untuk mengetahui seberapa besar pengaruh daya tahan otot perut dan kekuatan otot tungkai terhadap tinggi lompatan pada siswa ekstrakurikuler bolavoli. Metode penelitian ini merupakan penelitian korelasi dengan mengumpulkan data menggunakan tiga instrument tes, yaitu: *sit up*, *leg dynamometer* dan *vertical jump test*. Analisis data penelitian menggunakan regresi linier berganda dengan SPSS versi 25.0. Hasil penelitian menunjukkan daya tahan otot perut dan kekuatan otot tungkai bersama-sama berpengaruh terhadap tinggi lompatan. Pengaruh simultan daya tahan otot tungkai dan kekuatan otot tungkai sebesar 36.1%. Pengaruh daya tahan otot perut terhadap tinggi lompatan sebesar 11%, sedangkan pengaruh kekuatan otot tungkai sebesar 25.1%.

Kata kunci: Bolavoli, daya tahan otot perut, kekuatan otot tungkai, tinggi lompatan

ABSTRACT

Volleyball is one of the extracurricular sports that is popular with students. Physical conditions such as abdominal muscle endurance and leg muscle strength affect the height of the jump in this game. The purpose of this study was to determine how much influence abdominal muscle endurance has on jump height, to determine how much influence leg muscle strength has on jump height, and to determine how much influence abdominal muscle endurance and leg muscle strength have on jump height in volleyball extracurricular students. This research method is a correlation study by collecting data using three test instruments, namely sit ups, leg dynamometers and vertical jump tests. Analysis of research data using multiple linear regression with SPSS version 25.0. The results of the study showed that abdominal muscle endurance and leg muscle strength together had an effect on jump height. The simultaneous effect of leg muscle endurance and leg muscle strength was 36.1%. The effect of abdominal muscle endurance on jump height was 11% while the effect of leg muscle strength was 25.1%.

Keywords: Volleyball, abdominal muscle endurance, leg muscle strength, jump height

MOTTO DAN HALAMAN PERSEMBAHAN

Allhamdulillah! rahmat, taqdir, dan karunia dari Allah SWT, Tuhan semesta alam, atas segenap izin, nikmat dan karunia-Nya sehingga saya mampu menyelesaikan tesis ini. Dengan penuh rasa syukur dan kebahagiaan, tesis ini saya persembahkan kepada:

- ❖ Kedua orang tuaku, Ibu Tebe Nadin dan Ayah Gini 'Akbar' ah memberikan dukungan dan pengorbanan, serta yang tak henti-hentinya berdoa untuk anaknya.
- ❖ Ibu Tereza Sri Suryaningih dan Bapak Alim, Paman yang tak henti memberikan kasih sayang, tetapi juga mendidik dan selalu jadi inspirasi untuk selalu kuat dan jadi yang terbaik.
- ❖ Adiknya kesayangan, Adha Wustiningih; Sifat yang selalu menjadi penopang semangat dan motivasi dalam menyelesaikan tugas serta tanggung jawab.
- ❖ Keluarga teramat yang selalu menjadi tempat penghibur diri dan tempat berbagi kisah dari semua masalah.
- ❖ Teman pembimbing, Dr. Prizal Widiyadati yang telah memberikan bimbingan, saran dan solusi untuk penyelesaian tesis ini.
- ❖ SMC UGDA KIRARA yang telah memberikan bantuan dan kerjasama dengan baik.
- ❖ Kampus Kirara UGDA KIRARA seluruhnya yang telah memberikan pelayanan yang begitu luar biasa prima dan hormat selama proses penyelesaian program pascasarjana.
- ❖ Teman rekan mahasiswa Universitas Siliwangi Bandung 2022 yang selalu kompak dalam memberikan semangat dalam menyelesaikan uji dan nilai dalam menyelesaikan program study Magister Pendidikan Tesis (S-2).

Motto:

Semua perlu direncanakan dan dikerjakan dengan matang, tidak ada hasil maksimal jika dengan cara yang terburu-buru.

Sungguhnyanya betapa kesulitan ada kemudahan, ketika apabila kamu telah berjuang (dari semua urusan), berakulah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain. (QS Al-Baqarah: 58)

"A clear vision, backed by definite plans, gives you a tremendous feeling of confidence and personal power." — Brian Tracy

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkanke hadirat Allah SWT, karena atas rahmat-Nya kami dapat menyelesaikan penyusunan tesis ini dengan judul " Kontribusi Daya Tahan Otot Perut dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Tinggi lompatan Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli ". Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang telah memberikan inspirasi dan tauladan kepada kita semua dalam menjalani kehidupan ini.

Penyusunan tesis ini kami lakukan sebagai bagian dari upaya kami dalam menyumbangkan kontribusi terhadap pengembangan pendidikan olahraga, khususnya dalam meningkatkan kualitas pembelajaran bola voli di kalangan siswa. Kami menyadari bahwa bola voli merupakan olahraga yang sangat digemari hampir disebagian besar peserta didik kita, selain membutuhkan keterampilan teknis yang tinggi, khususnya dalam hal bermain bola voli faktor-faktor pendukung yang lain juga sangat diperlukan seperti halnya fisik yang mumpuni, teknik yang harus dikuasai sampai dengan kekuatan-kekuatan otot yang harus dilatih sampai sedemikian rupa untuk menunjang kesempurnaan dalam penguasaan permainan bolavoli.

Kami ingin mengucapkan terima kasih kepada banyak pihak yang telah membantu dan mendukung kami dalam proses penyusunan tesis ini. Terima kasih kepada tim dosen pembimbing kami yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta masukan yang berharga sehingga kami dapat menyelesaikan tesis ini dengan baik. Terima kasih juga kepada guru olahraga, pelatih, dan siswa yang telah menjadi subjek penelitian kami dan memberikan waktu serta kerjasama yang berarti.

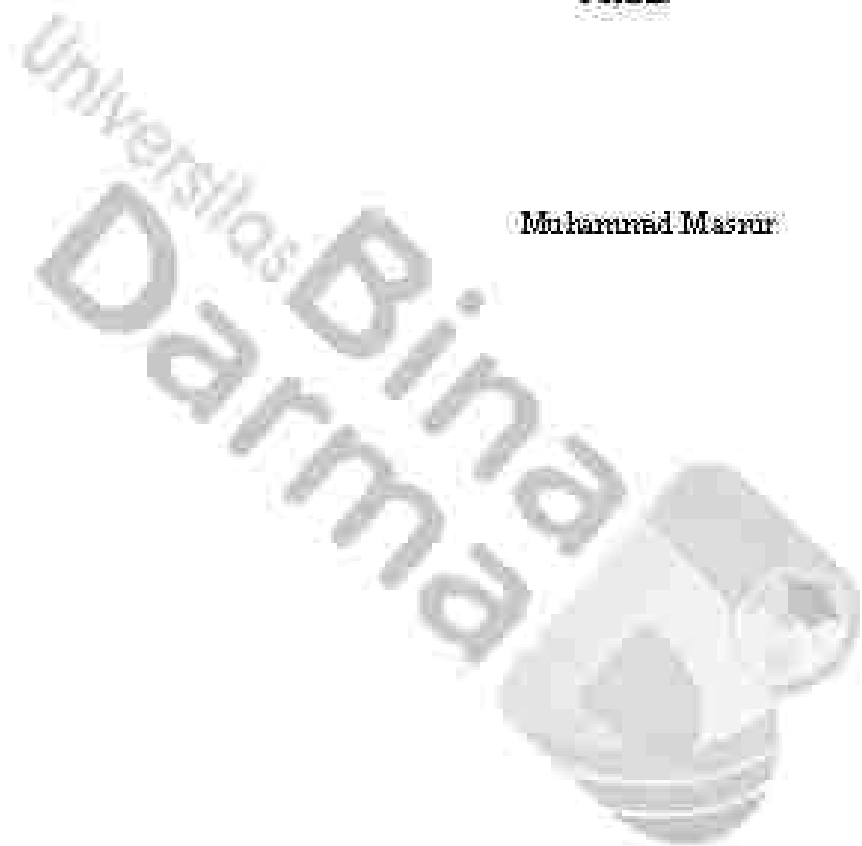
Kami menyadari bahwa tesis ini tidak luput dari kekurangan dan keterbatasan. Oleh karena itu, kami sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca untuk perbaikan di masa mendatang. Semoga tesis ini dapat memberikan kontribusi yang positif dalam pengembangan pembelajaran olahraga, khususnya dalam pengembangan keterampilan bermain bola voli pada siswa.

Akhir kata, kami berharap tesis ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang terlibat dan dapat menjadi bahan referensi yang berguna dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan olamaga di Indonesia.

Palenbang, 2025

Penulis

Muhammad Masnur



DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING TESIS	iii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUI TESIS	iv
SURAT PERNYATAAN	v
ABSTRAK	vi
MOTTO DAN HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Batasan Masalah	9
1.4 Tujuan Penelitian	9
1.5 Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
2.1 Deskripsi Teoritik	11
2.1.1 Daya Tahan Otot Perut	11
2.1.2 Kekuatan Otot Tungkai	13
2.1.3 Tinggi Lompatan	17
2.1.4 Kegiatan Ekstrakurikuler	19
2.2 Penelitian Terdahulu	22
2.3 Kerangka Berpikir	27
2.4 Hipotesis Penelitian	28
BAB III METODELOGI PENELITIAN	30

3.1 Desain Penelitian.....	30
3.2 Populasi dan Sampel.....	30
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
3.4 Definisi Operasional Variabel.....	31
3.5 Konsep Penelitian.....	34
3.6 Instrumen Penelitian.....	34
3.7 Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	41
4.1 Hasil Penelitian.....	41
4.1.1 Deskripsi Data.....	41
4.1.2 Uji Asumsi Klasik.....	45
4.1.3 Uji F Simultan.....	47
4.2 Pembahasan.....	50
4.3 Keterbatasan dan Kelemahan.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	53
5.1 Kesimpulan.....	53
5.2 Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	23
Tabel 4.1 Deskripsi Data Variabel Penelitian.....	42
Tabel 4.2 Frekuensi Tes Daya Tahan Otot Perut (X1).....	42
Tabel 4.3 Frekuensi Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai (X2).....	43
Tabel 4.4 Frekuensi Hasil Tes Tinggi Lompatan (Y).....	44
Tabel 4.5 Uji Homoskedastisitas.....	47
Tabel 4.6 Komponen Variabel Rumus SE dan S.....	49
Tabel 4.7 Persentase Pengaruh Variabel X terhadap Variabel Y.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Otot Perut.....	13
Gambar 2.2 Otot Tungkai.....	17
Gambar 3.1 Tes Daya Tahan Otot Perut.....	35
Gambar 3.2 Tes Kekuatan Otot Tungkai.....	36
Gambar 3.3 Tes Tinggi Lompatan.....	37
Gambar 4.1 Grafik Diagram Daya Tahan Otot Perut.....	43
Gambar 4.2 Grafik Diagram Data Kekuatan Otot Lengan.....	44
Gambar 4.3 Grafik Diagram Data Tinggi Lompatan.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Izin Penelitian
- Lampiran 2. Pemberian Izin Penelitian
- Lampiran 3. Tabulasi Data Penelitian
- Lampiran 4. Analisis Statistik
- Lampiran 5. Lembar Konsultasi
- Lampiran 6. Hasil Turnitin Naskah Tesis
- Lampiran 7. Publikasi Jurnal
- Lampiran 8. Dokumentasi

