

**BENTUK LATIHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI PADA  
KLUB BOLA VOLI PUTRA BANK NTT KOTA KUPANG**

# **SKRIPSI**

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana  
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*



**ALFIANUS TUPEN SAMA  
NIM. 20320035**

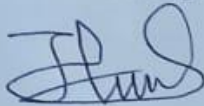
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA  
KUPANG  
2024**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi penelitian atas nama **Alfianus Tupen Sama**, NIM. 20320035, dengan judul: **"Bentuk Latihan Kekuatan Otot Tungkai Pada Klub Bola Voli Putra BANK NTT Kota Kupang"** telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 24, bulan Agustus, tahun 2024

## MENYETUJUI

Pembimbing I



**Dr. James Klemen Lika, M.Pd.**  
NIDN. 0828017601

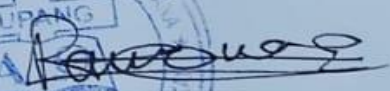
Pembimbing II



**Christin P. M. Rajagukguk, S.Pd., M.Pd.**  
NIDN. 0823039302

## MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR

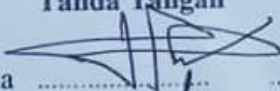
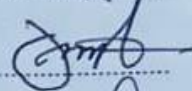
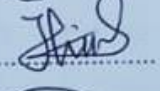
  


**Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.**  
NIDN. 0802026601

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Alfianus Tupen Sama**, NIM. 20320035, dengan judul: "**Bentuk Latihan Kekuatan Otot Tungkai Pada Klub Bola Voli Putra Bank NTT Kota Kupang**" telah dipertanggung jawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 24, bulan Agustus, tahun 2024 dan dinyatakan "**LULUS**" pada tanggal 30, bulan Agustus, tahun 2024

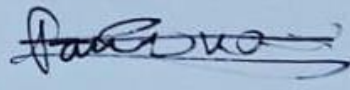
## DEWAN PENGUJI

| Nama                                       | Status                            | Tanda Tangan                                                                         | Tanggal |
|--------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Dr. Anderias J.F. Lumba, M.Pd.             | Penguji Utama                     |   | .....   |
| Jimmy Ch. Atty, S.Pd., M.Fis.              | Penguji Anggota                   |  | .....   |
| Dr. James Klemen Lika, M.Pd.               | Penguji Anggota/<br>Pembimbing I  |  | .....   |
| Christin P. M. Rajagukguk,<br>S.Pd., M.Pd. | Penguji Anggota/<br>Pembimbing II |  | .....   |

## MENGESAHKAN

  
Dekan FKIP  
KUPANG  
**Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si., Ph.D.**  
NIDN. 0825086801

Ketua Program Studi PJKR

  
**Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.**  
NIDN. 0802026601

## PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alfianus Tupen Sama  
NIM : 20320035  
Semester : Delapan (VIII)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi  
Judul Skripsi : Bentuk Latihan Kekuatan Otot Tungkai Pada Klub Bola  
Voli Putra Bank NTT Kota Kupang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **original** dan **bebas plagiasi**. Bilamana dikemudian hari dijumpai ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas Nomor 17 Tahun 2010.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 30 Agustus 2024  
Yang menyatakan



Alfianus Tupen Sama  
NIM. 20320035

**MOTTO**

**“Bersukacitalah dalam pengharapan, sabarlah dalam  
kesesakan, dan bertekunlah dalam doa”**

**(Roma 12:12)**

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus sebagai sumber kekuatan dan sumber pengetahuan.
2. Orang tua tercinta Bapak Karolus Kopang Bura dan Almahrum Ibu Gabriela Danu Sabon yang telah memberikan dukungan moril maupun material serta doa kepada saya.
3. Orang terkasih saya adik Marselina Kerion Lebe, beserta keluarga besar bos almaharum mama Gabriela Danu Sabon dan teman kerjanya sebagai salah satu motivator bagi saya.
4. Keluarga Besar Suku Lamatoka dan Keluarga Besar Suku Maharia.
5. Teman-teman PJKR angkatan 2020 pada umumnya dan PJKR 20 A (COVID – 20) pada khususnya.
6. Almamater tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul ***“Bentuk Latihan Kekuatan Otot Tungkai Pada Klub Bola Voli Putra Bank NTT Kota Kupang”*** tepat pada waktunya.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini bukan hanya semata-mata kemampuan peneliti sendiri, melainkan adanya keterlibatan dari berbagai pihak yang sudah membantu dan menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang telah berusaha meluangkan waktu dan memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Untuk itu peneliti hendak menyampaikan rasa hormat dengan ucapan terima kasih juga kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Ir. Godlief Fredik Neonufa, MT., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana yang telah memberi ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
2. Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang
3. Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Kristen Artha Wacana Kupang
4. Dr. James Klemen Lika, M. Pd., selaku Pembimbing I yang dengan senang hati selalu membimbing dan memotivasi peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
5. Christin P.M. Rajagukguk, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk membimbing peneliti dalam penyusunan skripsi ini.

6. Dr. Anderias J. F. Lumba, M.Pd., selaku Penasehat Akademik yang telah membantu dan memperlancar segala sesuatu yang berkaitan dengan penulisan dalam skripsi ini.
7. Keluarga tercinta (Bapak,Mama,Kakak dan Adik-Adik) yang dengan caranya masing-masing telah memotivasi peneliti dalam menjalankan masa perkuliahan.
8. Teman-teman seperjuangan (PJKR) kelas A angkatan 2020 yang telah meluangkan waktu untuk berkonsultasi dan berdiskusi tentang berbagai masalah yang ada hubungannya dengan penulisan skripsi ini pada setiap kesempatan.

Peneliti mengakui dengan sepuh hati bahwa masih adanya keterbatasan akan kemampuan, tenaga dan pengetahuan yang masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, segala kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat peneliti harapkan demi peningkatan mutu kualitas pengetahuan dikemudian hari.

Akhirnya tidak lupa peneliti sertakan harapan semoga skripsi ini bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

Kupang, 30 Agustus 2024  
Peneliti,



Alfianus Tupen Sama  
NIM. 20320035

## DAFTAR ISI

|                                         |      |
|-----------------------------------------|------|
| HALAMAN SAMPUL .....                    | i    |
| HALAMAN PERSETUJUAN .....               | ii   |
| HALAMAN PENGESAHAN .....                | iii  |
| PERNYATAAN ORISINALITAS.....            | iv   |
| MOTTO.....                              | v    |
| PERSEMBAHAN .....                       | vi   |
| KATA PENGANTAR.....                     | vii  |
| DAFTAR ISI .....                        | ix   |
| DAFTAR TABEL .....                      | xi   |
| DAFTAR GAMBAR .....                     | xii  |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                   | xiii |
| ABSTRAK .....                           | xiv  |
| BIODATA PENULIS.....                    | xvi  |
| BAB I. PENDAHULUAN .....                | 1    |
| A. Latar Belakang Masalah.....          | 1    |
| B. Identifikasi Masalah .....           | 5    |
| C. Batasan Masalah.....                 | 5    |
| D. Rumusan Masalah .....                | 6    |
| E. Tujuan Penelitian.....               | 6    |
| F. Manfaat Penelitian.....              | 6    |
| BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....            | 7    |
| A. Landasan Teori.....                  | 7    |
| B. Tujuan Latihan .....                 | 24   |
| C. Program Latihan.....                 | 26   |
| D. Kerangka Berpikir .....              | 29   |
| BAB III. METODE PENELITIAN .....        | 31   |
| A. Pendekatan dan Jenis Penelitian..... | 31   |
| 1. Pendekatan Penelitian .....          | 31   |
| 2. Jenis Penelitian.....                | 31   |

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| B. Desain Penelitian.....                                                   | 32 |
| C. Variabel, Definisi Konseptual, Operasionalisasi, dan Indikator .....     | 33 |
| D. Tempat dan Waktu Penelitian .....                                        | 34 |
| 1. Tempat Penelitian.....                                                   | 34 |
| 2. Waktu Penelitian .....                                                   | 34 |
| E. Peran Peneliti, Informan Penelitian, dan Teknik Penentuan Informan. .... | 35 |
| 1. Peran peneliti.....                                                      | 35 |
| 2. Informan penelitian .....                                                | 35 |
| 3. Teknik penentuan informan .....                                          | 35 |
| F. Teknik Pengumpulan Data.....                                             | 36 |
| G. Teknik Analisis Data.....                                                | 37 |
| H. Pengujian Keabsahan Data.....                                            | 37 |
| BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....                                           | 39 |
| A. Demografi Informan Penelitian.....                                       | 39 |
| B. Hasil Penelitian .....                                                   | 41 |
| 1. Observasi.....                                                           | 41 |
| 2. Wawancara.....                                                           | 41 |
| C. Pembahasan.....                                                          | 51 |
| BAB V. PENUTUP .....                                                        | 54 |
| A. Kesimpulan.....                                                          | 54 |
| B. Saran.....                                                               | 54 |
| DAFTAR PUSTAKA.....                                                         | 56 |

## **DAFTAR TABEL**

|                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 3.1. Variabel, Definisi Konseptual, Operasionalisasi, dan Indikator ..... | 33 |
| Table 3.2. Waktu Penelitian .....                                               | 34 |
| Tabel 4.1. Demografi informan penelitian .....                                  | 40 |
| Tabel 4.2. Program Latihan Klub Bola Voli Bank NTT Putra Kota Kupang .....      | 42 |

## **DAFTAR GAMBAR**

|                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 4.1. Lapangan Bola Voli Bank NTT Kota Kupang.....                       | 40 |
| Gambar 4.2. Peneliti Wawancara Pelatih Bola Voli Putra Bank NTT Kota Kupang    | 45 |
| Gambar 4.3. Peneliti Wawancara Atlet Bola Voli Putra Bank NTT Kota Kupang..... | 46 |
| Gambar 4.4. Peneliti Wawancara Atlet Bola Voli Putra Bank NTT Kota Kupang ...  | 48 |
| Gambar 4.5. Peneliti Wawancara Atlet Bola Voli Putra Bank NTT Kota Kupang ..   | 50 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Lampiran 1. Surat izin penelitian .....   | 60 |
| Lampiran 2. Surat selesai penelitian..... | 61 |
| Lampiran 3. Pedoman observasi.....        | 62 |
| Lampiran 4. Pedoman wawancara.....        | 63 |
| Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian .....  | 64 |

## ABSTRAK

### BENTUK LATIHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI PADA KLUB BOLA VOLI PUTRA BANK NTT KOTA KUPANG

Alfianus T. Sama<sup>1\*</sup>, Dr. James K. Lika.<sup>2</sup>, Christin P.M. Rajagukguk, S.Pd., M.Pd.<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email. [alfianustupensama96@gmail.com](mailto:alfianustupensama96@gmail.com)

Latar belakang. Dalam olahraga bola voli sangat membutuhkan kekuatan fisik yang optimal, terutama pada kekuatan otot tungkai yang harus diberikan bentuk latihan yang terstruktur karna tungkai kaki adalah penopang beban bagi seluruh anggota tubuh.

Tujuan penelitian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apa bentuk latihan kekuatan otot tungkai pada klub bola voli putra Bank NTT Kota Kupang.

Metode penelitian. Metode penelitian yang digunnakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif kualitatif.

Hasil dan pembahasan. Hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa bentuk latihan kekuatan otot tungkai pada klub bola voli putra Bank NTT Kota Kupang diantaranya latihan *squat*, *squat jump*, *lunges* dan *lompat gawang* untuk melatih otot tungkai masing-masing latihan dilakukan 3-4 set dengan 8-12 repitisi dengan memastikan latihan yang di berikan oleh pelatih dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai para atlet.

Simpulan. Bentuk latihan kekuatan otot tungkai pada klub bola voli putra Bank NTT Kota Kupang yang digunakan yaitu latihan dengan berat badan sendiri dengan jenis latihan seperti *squat*, *squat jump*, dan *lunges*. Semua bentuk latihan ini dilakukan dengan porsi latihan yaitu dapat dimulai dengan 3 – 4 set dengan 8 – 12 repetisi setiap set.

**Kata Kunci:** Latihan Kekuatan, Otot Tungkai, Olahraga Bola Voli

## ABSTRACT

### A FROM OF LEG MUSCLE STRENGTH TRAINING AT THE NTT BANK MEN'S VOLLEYBALL CLUB KUPANG CITY

Alfianus T, Sama<sup>1\*</sup>, Dr. James K. Lika.<sup>2</sup>, Christin P.M. Rajaguguk, S.Pd., M.Pd.<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Physical Education, Health and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

e-mail. [alfianustupensama96@gmail.com](mailto:alfianustupensama96@gmail.com)

**Background** volleyball really requires optimal muscle strength, especially the leg muscles, the muscles must be given a structured form of training because the legs support the weight of the entire body.

**Research aim** The aim of this research is to find out what forms of leg muscle strength training are carried out at the Bank NTT Men's Volleyball Club Kupang City.

**Research method** The research method used in this research is qualitative with a qualitative descriptive research type.

**The results and discussion** of the results of this study found that the form of leg muscle strength training at the Kupang City Bank NTT men's volleyball club includes *squats, squat jumps, lunges* and *jumping goals* to train leg muscles, each exercise is done 3-4 sets with 8-12 repetitions by ensuring that the training provided by the coach can increase the leg muscle strength of the athletes.

**Conclusion** The form of leg muscle strength training used by the Bank NTT Kupang City men's volleyball club is training with your own body weight with types of exercises such as squats, squat jumps and lunges. All forms of exercise are carried out in training portions, which can be started with 3 - 4 sets with 8 - 12 repetitions per set.

**Keywords:** Strength Training, Leg Muscles, Volleyball Sports

## BIODATA PENULIS



### A. Identitas

1. Nama : Alfianus Tupen Sama
2. Tempat/ tanggal lahir : Kota Kinabalu, 04 Maret 1996
3. Alamat : Weranggere. RT. 006/RW. 003, Kec. Witihamu,  
Kab. Flores  
Timur
4. Nomor *handpone* : 0823 4216 1815
5. Alamat email : [alfianustupensama96@gmail.com](mailto:alfianustupensama96@gmail.com)
6. Nama Ayah : Karolus Kopong Bura
7. Nama Ibu : Gabriela Danu Sabon

### B. Riwayat pendidikan

1. SD Inpres Weranggere (2004-2009)
2. SMPS Palugodam (2010-2013)
3. SMAK Lamaholot Witihamu (2013-2015)