

**PENGARUH PEMBERIAN *CORE STABILITY* UNTUK
MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI SISWA
BOLA VOLI SMP NEGERI 4 KLUET TIMUR**

Skripsi

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh

Helpi Yuliana
Nim. 21104100



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
KOTA BANDA ACEH
2026**

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH PEMBERIAN *CORE STABILITY* UNTUK MENINGKATKAN
KEKUATAN OTOT TUNGKAI SISWA BOLAVOLI
SMP NEGERI 4 KLUET TIMUR

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

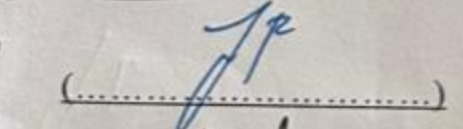
Banda Aceh, 20 Mei 2026

Pembimbing I	: Dr, Irfandi, S.Pd. M.Or NIDN. 0120128601
Pembimbing II	: Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO NIDN. 0126068005
Penguji I	: Munzir, M.Pd NIDN. 1301018301
Penguji II	: Ahmad Nasriadi, M.Pd NIDN. 1323110701

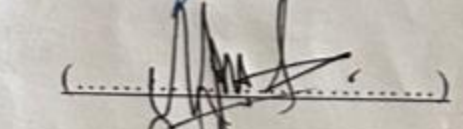
Tanda Tangan



(.....)



(.....)



(.....)

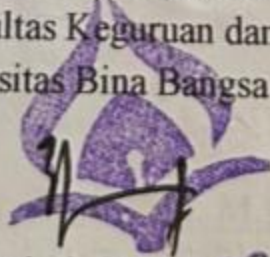


(.....)

Menyetujui
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani

Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO
NIDN. 0126068005

Mengetahui
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena



Fitriati, S.Pd, M.Ed, PhD
NIDN. 0101018304

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH PEMBERIAN *CORE STABILITY* UNTUK MENINGKATKAN
KEKUATAN OTOT TUNGKAI SISWA BOLAVOLI
SMP NEGERI 4 KLUET TIMUR**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 20 Mei 2026

Pembimbing I



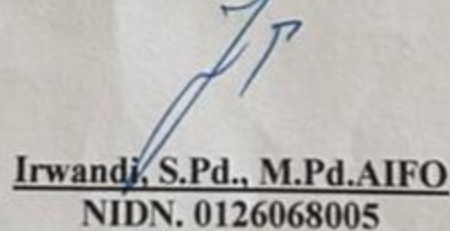
Dr. Irfandi, S.Pd., M.Or
NIDN. 0120128601

Pembimbing II



Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO
NIDN. 0126068005

Menyetujui
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO
NIDN. 0126068005

Mengetahui
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena



Fitriati, S.Pd.I, M.Ed, PhD
NIDN. 0101018304

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya beridentitas di bawah ini

Nama : Helpi Yuliana

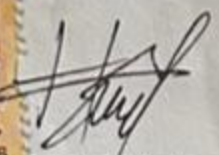
NIM : 21104100

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari program studi atau rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Banda Aceh, 20 Mei 2026
Yang membuat pernyataan,




Helpi Yuliana
Nim. 21104100

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamualaikum Wr. Wb...

Segala puji dan syukur penulis sampaikan kehadirat Allah Swt. Dan mengharapkan ridho yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Pemberian *Core Stability* Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Tugkai Siswa Bola Voli SMP Negeri 4 Kluet Timur”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Shalawat dan salam dihantarkan kepada junjungan Nabi Muhammad Saw. Mudah-mudahan kita semua mendapatkan safaat-Nya di Yaumul akhir.

Penulis tentu banyak mengalami hambatan sehingga tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak dalam penyelesaian skripsi ini. Untuk kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Ayahanda Syahrudin dan Ibunda Kaini selaku orang tua saya tercinta.
2. Prof. Dr. Lili kasmini, S.Si., M.Si. selaku rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Fitriati, S.Pd.I, M.Ed,PhD selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan kesempatan serta arahan selama pendidikan

4. Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO selaku ketua prodi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam penulisan ini
5. Dr. Irfandi, S.Pd., M.Or selaku pembimbing I yang sabar memberikan bimbingan dan arahan sejak permulaan sampai dengan selesainya skripsi ini
6. Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO selaku pembimbing II yang sabar memberikan bimbingan dan arahan sejak permulaan sampai dengan selesainya skripsi ini
7. Bapak dan Ibu dosen Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada penulis selama menempuh pendidikan.

Penulis menyadari akan segala keterbatasan dan kekurangan dari isi maupun tulisan skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak masih dapat diterima dengan senang hati. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran di masa depan.

Banda Aceh, 2026
Penulis

Helpi Yuliana

ABSTRAK

Helpi Yuliana. 2026. Pengaruh Pemberian Core Stability Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Siswa Bola Voli SMP Negeri 4 Kluet Timur. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Pembimbing I Dr. Irfandi, S.Pd., M.Or. Pembimbing II. Irwandi, S.Pd., M.Pd.AIFO

Bola voli merupakan olahraga yang menuntut kemampuan fisik yang baik, khususnya kekuatan otot tungkai dalam mendukung gerakan melompat, smash, dan block. Kekuatan otot tungkai yang optimal sangat dipengaruhi oleh stabilitas tubuh, terutama stabilitas inti (*core stability*). Core stability berperan dalam menjaga keseimbangan.. Namun, di SMP Negeri 4 Kluet Timur masih ditemukan keterbatasan kekuatan otot tungkai yang ditandai dengan rendahnya lompatan saat smash dan block serta kelelahan yang cepat. Penelitian ini bertujuan untuk pengaruh pemberian Core Stability dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai siswa bola voli SMP Negeri 4 Kluet Timur. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif Desain eksperimental yang digunakan adalah *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian terdiri dari 16 Siswa Bola Voli SMP Negeri 4 Kluet Timur. Teknik Pengumpulan data melalui tes Vertical Jump. Analisa data menggunakan rumus menghitung rata-rata, standar deviasi dan uji Hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian *core stability* berpengaruh terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai siswa bola voli SMP Negeri 4 Kluet Timur, di mana nilai tes awal (pretest) dengan rata-rata 38,31 tergolong dalam kategori sedang, kemudian meningkat menjadi 40,94 Selanjutnya, uji hipotesis (Uji-t) menggunakan *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikan (Sig. 2-tailed) $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil ini menunjukkan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($21.000 > 2.131$), sehingga hipotesis H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya, latihan core stability berpengaruh terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai siswa bola voli SMP Negeri 4 Kluet Timur.

Kata Kunci: *Core Stability*, Kekuatan Otot Tungkai, Bola Voli

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Permasalahan.....	4
1.3 Pembatasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Masalah	4
1.6 Manfaat Penelitian	5
1.7 Hipotesis Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	7
2.1 Deskripsi Teoretik	7
2.1.1 Hakikat Permainan Olahraga Bola Voli	7
2.1.2 Latihan <i>Core Stability</i>	17
2.1.3 Kemampuan Otot Tungkai	21
2.2 Penelitian yang Relevan	25
2.3 Kerangka Berpikir	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
3.1 Pendekatan Penelitian.....	29
3.2 Populasi dan Sampel.....	30
3.3 Variabel Penelitian.....	30
3.5 Teknik Pengumpulan Data	31
3.6 Alat Pengumpulan Data.....	33
3.7 Teknik Analisis Data	34

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	39
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	39
4.2 Hasil Penelitian.....	40
4.3 Pembahasan	49
BAB V PENUTUP.....	53
5.1 Simpulan	53
5.2 Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	54

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>One group pretest-posttest design</i>	29
Tabel 3.2 Norma Kekuatan Otot Tungkai.....	35
Tabel 4.1 Identitas Sekolah.....	39
Tabel 4.2 Sarana dan Prasarana SMP Negeri 4 Kluet Timur	40
Tabel 4.3 Hasil <i>pretest-posttest</i> tinggi lompatan <i>Vertical jump</i> (cm)	41
Tabel 4.4 Norma Kekuatan Otot Tungkai.....	42
Tabel 4.5 Hasil <i>pretest</i> tinggi lompatan <i>Vertical jump</i>	42
Tabel 4.6 Hasil <i>posttest</i> tinggi lompatan <i>Vertical jump</i>	43
Tabel 4.7 Hasil Analisis Standar Deviasi Data Pretest	44
Tabel 4.8 Hasil Analisis Standar Deviasi Data Posttest.....	46
Tabel 4.9 Hasil Uji Hipotesis.....	48
Tabel 4.10 Paired Sample Test.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Bola Voli	9
Gambar 2.2 Servis Atas	14
Gambar 2.3 <i>Smash</i>	16
Gambar 2.4 Blocking	17
Gambar 2.5 Kerangka Berpikir	28
Gambar 3.1 Gerakan Vertikal Jump	35
Lampiran 8. Dokumentasi foto-foto Penelitian.....	74

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian dari UBBG	58
Lampiran 2. Surat Izin Melaksanakan Penelitian dari Sekolah	59
Lampiran 3. Program Latihan <i>Core Stability</i>	60
Lampiran 4. Formulir Tes Lompatan Kekuatan Otot Tungkai	67
Lampiran 5. Hasil Data Siswa es Lompatan Kekuatan Otot Tungkai	68
Lampiran 6. Panduan SPSS dalam Mencari Paired Sample Test	71
Lampiran 7. Tabel Distribusi t	73
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	74
Lampiran 9. Biodata Pribadi	77