HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN SERVICE ATAS PADA PERMAINAN BOLAVOLI SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Penjaskesrek
Pada FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri

Disusun Oleh :

ARIS MARTADIYANA RASUTIAJI
NPM: 10.1.01.09.0056

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

ARIS MARTADIYANA RASUTIAJI
NPM: 10.1.01.09.0056

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN SERVICE ATAS PADA PERMAINAN BOLAVOLI SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk Diajukan kepada Panitia Ujian Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri

Tanggal : 18 Mei 2015

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.	Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.
NIDN. 0015066801	NIDN. 0725018205

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

ARIS MARTADIYANA RASUTIAJI
NPM: 10.1.01.09.0056

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN SERVICE ATAS PADA PERMAINAN BOLAVOLI SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/ Sidang Skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan RekreasiFKIP UNP Kediri

Tanggal : 18 Mei 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

		Tanda tangan
1. Ketua	: Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.	
2. Penguji I	: Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	
3. Penguji II	: Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.	

Mengetahui :
Dekan FKIP,

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.
NIDN. 0716046202

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN SERVICE ATAS PADA PERMAINAN BOLAVOLI SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

ARIS MARTADIYANA RASUTIAJI
NPM: 10.1.01.09.0056

Keguruan Ilmu Pendidikan – Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Arisrasutiaji22@gmail.com
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. dan Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Aris Martadiyana Rasutiaji. NPM. 10.1.01.09.0056 . "Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Service Atas Pada Permainan Bolavoli Siswa Putra SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Ajaran 2014/2015", SKRIPSI. Kediri: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusantara Persatuan Guru Republik Indonesia Kediri. 2015.

Masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan hasil belajar servis atas bolavoli pada siswa putra SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun ajaran 2014/2015. Tujuan penelitian untuk mendapatkan gambaran yang nyata tentang ada tidaknya hubungan antara kekuatan otot lengan dengan hasil belajar servis atas bolavoli pada siswa sekolah tersebut.

Penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti menggunakan desain penelitian korelasional atau *Correlational Design* dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun ajaran 2014/2015 sebanyak 84 siswa yang terbagi dalam 3 kelas. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan teknik *cluster random sampling*. Hasil pengundian diperoleh kelas B sebanyak 28 siswa yang menjadi sampel penelitian. Instrumen penelitian menggunakan tes kekuatan otot lengan dan tes servis atas bolavoli. Untuk menghitung uji hipotesis menggunakan *t-test*, dimana kekuatan otot lengan (X) sebagai variabel bebas dan hasil belajar servis atas bolavoli (Y) sebagai variabel terikat.

Hasil penelitian menunjukkan t_{hitung} sebesar 3,584. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan hasil belajar servis atas bolavoli pada siswa putra SMK PGRI 4 Kota Kediri dapat diterima.

Saran yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah 1) Memberikan pembelajaran hendaknya memberikan prioritas yang seimbang antara materi pelajaran untuk kekuatan otot lengan dan teknik-teknik dasar servis atas. 2) Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan hendaknya meningkatkan kompetensi dalam pembelajaran permainan bolavoli. 3) Sebagai bahan masukan dalam pemilihan metode pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan keterampilan dasar permainan bolavoli khususnya teknik servis atas.

Kata Kunci: Hubungan kekuatan otot lengan, kemampuan servis atas, bolavoli

I. LATAR BELAKANG

Penjasorkes (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan) merupakan pendidikan yang mengacu pada keseimbangan gerak, penanaman sikap, watak, emosi, dan intelektual dalam setiap pengajarannya. Penjasorkes dilaksanakan guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup, serta dimulai sejak usia dini melalui pendidikan olahraga di sekolah dan masyarakat. Artinya segala usaha yang ditempuh untuk mewujudkan tujuan tersebut harus mampu diterapkan dalam setiap pengajaran penjasorkes. Pengajaran penjasorkes bukan, hanya sebagai kesempatan siswa untuk memperoleh kegiatan penyela diantara kesibukan belajar sekedar untuk mengamankan siswa supaya tertib.

II. METODE

Agar penelitian ini dapat memperoleh hasil yang baik dan sesuai dengan harapan, maka jenis penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian, otot lengan yang dilatih menghasilkan kekuatan yang lebih besar dibandingkan dengan otot lengan yang tidak mendapatkan latihan. Kekuatan otot lengan merupakan daya dorong dari gerakan lanjutan lenganyang membuat hasil pukulan terhadap bola lebih kuat.

Dengan demikian jelaslah bahwa kekuatan otot lengan mempunyai perananyang penting dalam menunjang keberhasilan pelaksanaan *service* atas permainan bolavoli.Tanpa memiliki kekuatan otot lengan yang baik, jangan mengharapkan siswa dapat melakukan *service* dengan baik, tepat dan terarah.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT Asdi Mahasatya.

Amung & Yuda. 2000. *Peningkatan Latihan Dalam Olahraga*. FIK: UNY.

Bompa, 2000.*Total Trining four Young Champion*.USA: Human Kinetik.

Pearce.C. Evelyn. 1999. http://www. Google.co,id (online). Diakses 15 April 2015

Lutan,Rusli. 2000. *Dasar-dasar Kepelatihan.* Dirgen Pendidikan Dasar dan Menengah: Depdikbud.

Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan*.Bandung: Yudistira.

Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani untuk SMK: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta : Depdiknas.

Roji.2005. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMP*. Jakarta: Erlangga.

Sajoto. M. 1995. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Semarang: Dahara prize.

Sajoto.M. 1998. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.

Sukardi. 2008. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : PT Bumi Aksara.

Suharno.1991. *Pedoman Pelatihan Bolavoli*. Yogyakarta: Agustus.