HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN SERVICE ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA SMP PGRI 1 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri

Oleh:

LUKMAN HAPSARI
NPM: 10.1.01.09.0220

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

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

LUKMAN HAPSARI

10.1.01.09.0220

Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN SERVICE ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA SMP PGRI 1 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Sripsi Jurusan Penjaskesrek

FKIP UNP Kediri

Tanggal: 25 Agutus 2016

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd	**Budiman Agung Pratama, M.Pd**
NIDN. 0015066801	NIDN. 0706078801

ii

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh:
LUKMAN HAPSARI
10.1.01.09.0220

Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN SERVICE ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA SMP PGRI 1 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada tanggal: 25 Agustus 2016

Dan dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd
2. Penguji I : Budiman Agung Pratama, M.Pd
3. Penguji II : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd

Mengetahui,
DEKAN FKIP

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

iii

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN SERVICE ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA SMP PGRI 1 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Oleh :

Lukman Hapsari

11.1.01.09.0220

Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Progam Studi Penjaskesrek
muchamatsolikin8@gmail.com
Budiman Agung Pratama, M. Pd Drs. Slamet Junaidi, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Lukman Hapsari. 10.1.01.09.0220 "Hubungan antara Kekuatan Otot Perut dengan Kemampuan Service Atas dalam Permainan Bola Voli pada Siswa Putra SMP PGRI 1 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015", SKRIPSI. Kediri: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusantara Persatuan Guru Republik Indonesia Kediri.

Latar belakang: Cabang Olahraga bola voli adalah cabang permainan yang banyak digemari masyarakat dan membutuhkan penguasaan bermacam-macam teknik. Akan tetapi tanpa ditunjang fisik yang baik maka akan menjadi percuma sebab kemampuan fisik yang prima dibutuhkan dalam permainan bola voli, yang memerlukan waktu permainan yang cukup lama. Dengan memiliki teknik yang baik dan didukung dengan kemampuan fisik yang prima, maka akan menghasilkan ketrampilan penguasaan permainan bola voli yang baik.

Tujan penelitian secara umum adalah untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan service atas dalam permainan bola voli. Hipotesis yang diajukan adalah: Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan service atas dalam permainan bola voli pada siswa putra SMP PGRI 1 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015.

Metode penelitian yang digunakan adalah menggunakan metode analisis deskriptif, yaitu metode yang menggunakan gambaran-gambaran apa adanya tentang hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut dengan kemampuan service atas dalam permainan bola voli pada siswa putra SMP PGRI 1 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015.

Kesimpulan: Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot dengan kemampuan service atas dalam permainan bola voli pada siswa Putra SMP PGRI 1 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015. Saran yang bisa penulis berikan adalah untuk dapat menunjang kemampuan service atas yang maksimal, maka perlu memperhatikan faktor-faktor fisik diantaranya kekuatan otot perut, tanpa meninggalkan faktor-faktor bola voli.

Kata kunci : kekuatan otot perut, kemampuan service atas, permainan bola voli

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan Negara yang sedang menuju tingal landas. Maka dari itu dibutuhkan tunas-tunas bangsa supaya dapat mengisi pembangunan yang akan datang, yang sedang dilaksanakan di berbagai bidang dewasa ini. Sedang sasaran pembangunan sekarang ini di titik beratkan untuk pembangunan manusia Indonesia seutuhnya. Di Indonesia pada masa pembangunan sekarang ini, pendidikan memegang peranan dan dapat menentukan suatu usaha sadar yang dapat mengembangkan kepribadian dan watak manusia. Adapun diantara pendidikan yang telah diberikan yaitu pendidikan jasmani. Sebab pendidikan olahraga merupakan faktor yang sangat penting untuk membina bangsa Indonesia agar menjadi manusia seutuhnya.

Sesuai dengan sistem pendidikan di Indonesia, maka pendidikan jasmani di sekolah mempunyai dasar falsafah Negara Pancasila dan UUD 1945. disamping itu kegiatan olahraga di sekolah juga mempunyai fungsi sebagai alat pendidikan. Karena olahraga dan kesehatan itu merupakan salah satu bidang studi diberikan melalui tingkat kanak-kanak sampai di perguruan tinggi. Olagraga mempunyai peranan yang sangat penting sebagai pendidikan social. Disamping itu mempunyai sifat universal, tidak membedakan semua bangsa maupun tingkat social ekonomi salah satu bangsa. Dengan pendidikan dapat dikatakan, bahwa pendidikan jasmani merupakan fasilitas fisik manusia. Pendidikan tidak mungkin sempurna tanpa disertai olahraga, karena gerak manusia itu merupakan dasar untuk belajar mengenal lingkungan dan diri sendiri, seperti dikemukakan oleh Engkos Kosasih:

> *"Untuk pendidikan olahraga di sekolah juga sesuai dengan pendidikan nasional berdasarkan Pancasila yaitu untuk: meningkatkan ketaqwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, meningkatkan kecerdasan dan ketrampilan, mempertinggi budi pekerti, memperluas kepribadian dan mencintai tanah air, agar dapat menumbuhkan insan pembangunan yang dapat membangun bangsa".* (Engkos Kosasih, 1983:2).

Usaha untuk mencapai prestasi yang tinggi di dalam hendaknya dimulai dari olahraga pendidikan yang melalui jalur pendidikan sekolah mulai dari anak-anak. Disamping itu seorang atlet harus memiliki potensi dasar tubuh yang baik, baik fisik maupun mentalnya sesuai dengan cabang olahraga yang dipelajarinya serta pembinaan secara berkesinambungan dan latihan-latihan yang teratur.

Perkembangan olahraga di Negara kita tertinggal jauh dibandingkan Negara yang lain. Misalnya cabang olahraga bola voli, meskpun di Indonesia olahraga bola voli ini sudah memasal, tetapi kenyataannya prestasi bola voli yang dapat dicapai atlet Indonesia belum bisa memuaskan seperti apa yang telah diharapkan oleh bangsa dan Negara Indonesia.

Permainan bola voli system Internasional sudah banyak dan umum diketahui orang, baik di kota-kota, daerah-daerah, maupun dalam pertandingan-pertandingan oleh pelajar maupun untuk masyarakat.

Dalam upaya mencapai prestasi permainan bola voli ini perlu adanya program

latihan yang baik. Disamping itu atlet tersebut harus memiliki potensi dasar fisik dan penguasaan teknik juga taktik yang bagus seperti yang telah dikemukakan oleh Suharno HP. sebagai berikut:

> *Dalam usaha pemain untuk mencapai prestasi maksimal bermain bola voli, persiapan pemain bukan hanya ditekankan pada penguasaan teknik dan taktik saja, tetapi kondisi fisik yang sempurna berkat latihan, merupakan syarat penting bagi pemain bola voli".*
>
> (Suharno HP., 1979:9).

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka perlu diidentifikasikan masalah-masalah yang berhubungan dengan usaha pencapaian hasil service atas yang antara lain adalah:

1. Bagaimana kondisi kekuatan otot perut secara umum siswa putra SMP PGRI 1 Kediri tahun pelajaran 2014/2015?
2. Apakat terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan service atas pada siswa putra SMP PGRI 1 Kediri tahun pelajaran 2014/2015?
3. Usaha-usaha apa yang dilakukan siswa dalam meningkatkan kemampuan service atas?
4. Usaha-usaha apa yang dilakukan guru, terutama guru pendidikan jasmani dalam rangka meningkatkan kemampuan siswanya dalam service atas?

C. Pembatasan dan Perumusan Masalah

Untuk menghindari kesalah pahaman karena luasnya permasalahan dan untuk mempertegas permasalahan yang akan diteliti, maka perlu diadakan pembatasan masalah.

Adapun masalah yang akan diteliti lebih lanjut meliput: Hubungan kekuatan otot perut dengan kemampuan service atas dalam permainan bola voli bagi siswa putra SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun pelajaran 2015/2016.

D. Perumusan Masalah

Dengan adanya penelitian ini akan didapatkan informasi dan bukti-bukti empiris tentang:

1. Mengetahui hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan service atas pada siswa putra SMP PGRI 1 Kediri tahun pelajaran 2014/2015.
2. Mengetahui besarnya keberartian koefisien korelasi kekuatan otot perut dengan kemampan service atas siswa putra SMP PGRI 1 Kediri tahun pelajaran 2014/2015.

E. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini antara lain meliputi:

1. Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu para Pembina olahraga umumnya, dan guru pendidikan jasmani serta siswa pada khususnya.
2. Bagi peneliti sendiri yang nantinya sebagai guru pendidikan olahraga atau Pembina maka hasil penelitian ini dapat dijadikan pegangan dan motivasi

untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat.

3. Temu-temuan penelitian ini dapat memperkaya teori-teori dalam memilih atlet khususnya.
4. Temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan penelitian selanjutnya dalam penelitian yang sejenis.

BAB II

KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS

A. Diskripsi Teoritis

Pada bagian ini akan dituangkan bahasan sebagai landasan yang menjadi kerangka berpikir terhadap masalah dalam proses penelitian secara keseluruhan. Pembahasan ini mencakup dasar-dasar teori yang menjadi topic permasalahan diantaranya:

1. Hakekat kekuatan otot

Kekuatan merupakan kata yang tidak asing lagi dalam ilmu keolahragaan. Adapun arti dari kekuatan menurut Suharno HP. adalah: Kemampuan dari otot-otot untuk mengatasi beban dalam melaksanakan aktivitas (Suharno HP., 1976:31). Dalam olahraga kekuatan adalah merupakan faktor yang sangat penting untuk mempertinggi prestasi sebab tanpa kekuatan yang itnggi, seorang atlet tidak mungkin dapat mencapai prestasi yang maksimal dalam olahraga.

Mengenai otot dalam buku Hubungan antara Kerangka dan Gerak Suparno mengatakan:

> *"Otot adalah kunci bagi semua tubuh kita. Kita memerlukan tulang untuk memberikan kekuatan kepada tubuh akan tetapi tanpoa otot kita sama sekali tidak dapat menggerakkan tulang-tulang kita"* (Suparno, 1986:32).

Menurut Dangsina Moeloek yang dimaksud dengan kekuatan otot adalah "Menggambarkan kontrkasi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot" (Dangsina Moeloek, 1984:5). Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan suatu kekuatan badan dan kemampuan untuk mengubah kekuatan badan dalam suatu gerakan yang cepat terhadap suatu obyek. Untuk menggerakkan tulang-tulang diperlukan otot-otot yang kuat, latihan-latihan otot sangat diperlukan. Mengenai otot Lukman OT.

B. Kerangka Berfikir

Usaha untuk mencapai kemampuan melakukan service atas pada permainan bola voli tentu masih banyak faktor yang dapat menunjang seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan dan koordinasi gerak. Maka bagi para pemain

bola voli agar dapat meraih kemampuan yang tinggi dalam melakukan service atas, selain meningkatkan kekuatan otot perut juga harus meningkatkan faktor-faktor tersebut di atas, ditambahkan dengan kemampuan dalam taktik dalam teknik baik individu maupun secara team.

C. Hipotesis

Untuk membantu mengumpulkan hasil perlu jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang sebenarnya masih diuji kebenarannya. Sebagai hipotesa dalam penelitian ini berfungsi untuk mencari jawaban terhadap masalah yang secara teoritis dianggap paling mungkin dan paling tinggi kemungkinannya. Oleh karena itu mungkin sekali hipotesa yang dikemukakan peneliti setelah diuji kembali akan memperoleh jawaban yang benar atau mungkin dapat juga memberikan jawaban yang salah.

Untuk memberikan jawaban sementara dengan adanya pemecahan masalah ini, maka diajukan hipotesa sebagai berikut:

"Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan service atas pada siswa putra SMP PGRI 1 Kediri tahun pelajaran 2014/2015".

Sesuai dengan tujuan penelitian dan rumusan masalah yang dikemukakan maka dalam penyusunan hipotesa di bawah ini akan bertolak dari pola hubungan antara kedua variabel seperti pola.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Sesuai dengan masalah yang diajukan maka untuk memperjelas variabel diperlukan penjelasan-penjelasan secara terperinci tentang identifikasi variabel tersebut, seperti dikemukakan oleh Sutrisno Hadi bahwa:

1. Variabel bebas (X), yakni variabel yang diselidiki hubungannya.
2. Variabel terikat (Y) yakni variabel yang diramal timbul hubungan.

(Sutrisno Hadi, 1984:77).

Adapun variabel-variabel dalam penelitian ini adalah:

- Variabel X yaitu kekuatan otot perut
- Variabel Y yaitu kemampuan service atas

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

   Penelitian dilaksanakan di lapangan olahraga SMP PGRI 1 Kediri.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan tanggal 8 Oktober 2015 jam 07.00 s/d selesai

C. Populasi dan Sampel

Pengertian populasi seperti yang dikemukakan dalam buku Statistika "Bahwa populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan akan diselidiki. Populasi dibatasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama" (Sutrisno Hadi, 1994:220).

Yang merupakan populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa putra SMP PGRI 1 Kediri tahun pelajaran 2014/2015. Sedangkan yang dimaksud sampel adalah "Sebagian dari populasi, sampel adalah sejumlah penduduk yang jumlahnya kurang dari populasi" (Sutrisno hadi, 1994:30).

Sedang yang disebut sebagai sampel dalam penelitian ini adalah jumlah 30 sampel putra SMP PGRI 1 Kediri yang mewakili dari populasi. Adapun cara pengambilan sampel ini adalah dengan cara random atau acak, dengan cara mengadakan undian yang bertuliskan nama dari keseluruhan siswa putra. Nama yang diambil ditetapkan sebagai sampel.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran antara lain:

1. Kekuatan otot perut
   Item tes : sit up
   Alat : - peluit
   - stop watch
   - alat tulis
2. Kemampuan service atas
   Item tes : service atas
   Alat : - lapangan bola voli dengan kelengkapannya
   - peluit
   - alat tulis

E. Teknik Pengambilan Data

1. Tes kekuatan otot perut
   Bentuk tes yang diadakan adalah sit up

   Tujuan : Mengukur kekuatan otot perut

   Pelaksanaan : Subyek terlentang kedua tangan saling berkaitan di belakang kepala. Kedua lutut ditekuk membentuk sudut 90^0 dan dipegang oleh temannya. Angkat tubuh sampai siku menyentuh lutut, kemudian berbaring, angkat tubuh lagi (diulang terus sampai ada tanda berhenti) dilakukan selama 30 detik.

   Pencatat hasil: Petugas menghitung jumlah ulangan gerakan sit up yang benar selama 30 detik.
2. Kemampuan service atas
   Betuk tes : Service atas

   Tujuan : Mengukur kecakapan service atas

   Pelaksanaan : Subyek berada dalam daerah service dan melakukan service atas yang sah sesuai dengan peraturan permainan

yang berlaku untuk service. Kesempatan melakukan

service sebanyak enam kali. Lebih rendah bola melampaui

jaring, lebih besar koefisien yang dikalikan kepada skor

sasaran dimana bola jatuh. Bola yang mengenai jarring

atau jatuh di luar batas-batas lapangan dianggap gagal,

tetapi digitung sebagai telah melakukan satu pukulan.

Demikian juga apabila bola jatuh dipukul dengan cara

yang tidak sah.

Cara menskor: Skore tiap service ditentukan oleh tinggi bola waktu

melampaui jarring dan angka sasaran dimana bola jatuh.

- Bola yang melampaui jarring diantara batas atas jarring dan tali setinggi 50 cm dari padanya = skor adalah angka sasaran kali 3.
- Bola yang melampaui jarring diantara kedua tali yang direntangkan = skor adalah angka sasaran dikali 2.
- Bola yang menyentuh tali batas di atas jarring dihitung telah melewati ruang dengan angka perkalian yang lebih besar.
- Bola yang menyentuh garis batas sasaran dihitung telah mengenai sasaran dengan angka lebih besar.
- Bola yang dimainkan dengan cara yang tidak sah atau bola menyentuh jarring atau jatuh keluar bagian lapangan dimana terdapat sasaran = skor sama dengan 0.
- Skor untuk service adalah jumlah dari 1 skor perkalian terbaik.

(Nurhasan, 1983:36).

Pencatat hasil : Seorang mengamati beradanya bola pada saat melampaui

haring dan seorang mengawasi jatuhnya bola, merangkap

pencatat.

F. Teknik Analisa Data

Mengingat jenis data dari penelitian ini bersifat korelasi/hubungan maka analisa data yang digunakan untuk mengungkapkan permasalahan dalam penelitian ini adalah dengan mengkorelasikan hasil tes kekuatan otot perut dengan kemampuan service atas. Adapun rumusa yang digunakan adalah:

1. Mencari Mean = $\frac{\Sigma X}{N}$
2. Mencari standar deviasi $= \sqrt{\frac{\Sigma x^2}{N}}$
3. Mencari T skor $= 50 + 10\frac{(x-m)}{SD}$
4. Untuk menghitung analisa korelasi menggunakan rumus:

$$Rxy = \frac{(N.\Sigma xy) - (\Sigma x)(\Sigma y)}{\sqrt{\left[N.\Sigma x^2 - (\Sigma x^2)\right]\left[N.\Sigma y^2 - (\Sigma y^2)\right]}}$$

Keterangan:

rxy : Koefisien korelasi variabel x dan variabel y.

N : Jumlah sampel

Σx : Jumlah variabel x

5. Untuk menghitung koefisien determinasi, digunakan rumus:
   K = r^2 x 100% (Sudjana, 1989:369).
6. Tes signifikansi korelasi dengan menggunakan rumus:
   $t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$ (Sudjana, 1989:377).

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Hasil Penghitungan Koefisien Korelasi

Untuk menentukan ada atau tidak adanya hubungan antara variabel-variabel dalam penelitian ini digunakan teknik statistik korelasi product moment. Hasil penghitungan korelasi untuk menguji hipotesis melalui uji signifikan r pada taraf kepercayaan α = 0,05.

Dalam penghitungan korelasi antara kekuatan otot perut dan kemampuan service atas, diperoleh koefisien korelasi sebesar : 0,816. Dengan menggunakan taraf kepercayaan α = 0,05, maka N : 30 harga kritik r dalam tabel r menunjukkan harga : 0,361. hal ini menunjukkan bahwa harga r sebesar = 0,816 jauh lebih besar dari pada harga kritiknya.

Pengujan Hipotesis Penelitian

Hasil-hasil analisis data melalui penghitungan statistik selanjutnya digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

Pengujian Hipotesis 1

Hasil pengujian hipotesis 1, penghitungan lengkapnya terdapat pada lampiran 5. Dari analisa data diperoleh informasi bahwa terdapat korelasi positif antara kekuatan otot perut dengan kemampuan service atas dalam permainan bola voli pada siswa putra SMP PGRI 1 Kediri tahun pelajaran 2014/2015.

Kriteria pengujian adalah: tolak hipotesis nol jika r hasil penghitungan lebih besar dari pada r tabel pada taraf kepercayaan = 0,05. dari hasil penghitungan diperoleh nilai r sebesar = 0,816 sedangkan harga kritik untuk N = 30 adalah = 0,361. dari perhitungan menunjukkan bahwa harga r hitung lebih besar dari pada harga kritik r dalam tabel. Dengan demikian Ho ditolak.

Pengujian Hipotesis 2

Hasil pengujian signifikan dengan uji t untuk harga r yang diperoleh dari perhitungan di atas ternyata harga t

hitung = 7,469, sedang harga t dalam tabel pada = 0,05 dan dk = 28 adalah : 2,048.

Kriteria pengujian adalah: tolak hipotesis nol jika t hasil penghitungan lebih besar dari pada t tabel berdasarkan dk = (n-1) pada taraf kepercayaan = 0,05. Dari hasil penghitungan didapatkan nilai t hitung lebih besar dari pada t tabel, sehingga dapat dinyatakan bahwa Ho ditolak.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan dan dianalisis, pengujian hipotesis sebagaimana yang telah diuraikan pada bab IV, maka penelitian ini telah menjawab permasalahan dalam penelitian ini. Demikian pula hipotesis yang merupakan arah kegiatan penelitian ini telah diuji. Akhirnya dapat dibuat kesimpulan penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang positif antara kekuatan otot perut dengan kemampuan service atas permaina bola voli.
2. Kekuatan otot perut berkontribusi secara signifikan terhadap kemampuan service atas permainan bola voli.
3. Ketepatan otot perut mempunyai sumbangan yang nyata terhadap kemampuan service atas permainan bola voli.

B. Saran-saran

Berdasarkan uraian dan hasil penelitian sebagaimana disajikan dalam bab-bab terdahulu, selanjutnya akan disajikan saran-saran yang berkaitan dengan hal-hal tersebut di atas. Adapun saran-saran dimaksud adalah:

1. Kekuatan otot perut, sebagai salah satu faktor penting dalam service atas, perlu mendapatkan perhatian dalam program pembinaan pemain bola voli.
2. Kekuatan otot perut pada permainan khususnya, perlu dilatih secara intensif untuk meningkatkan kemampuan bergerak dengan cepat dalam bermain bola voli.
3. Perlu diadakan penelitian yang sejenis dengan sampel lebih besar untuk mendapatkan informasi yang lebih akurat, yang dapat dijadikan bahan perbandingan terhadap hasil yang diperoleh dari penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi, 1999. Prosedur Penelitian. Jakarat : PT Raja Grafindo Persada.

C. Arma Abdullah, 1981. *Olahraga untuk Perguruan Tinggi*. Jakarta: Sastra Budaya.

D.

E. Engkos, Kosasih. Olahraga Untuk Tehnik dan Program Latihan, Penerbit Akademika Presendo Jakarta, 1985.

F.

G. Nugroho, Hadi, 1984, Teori Dasar Bermain Bola Voli, Surabaya, Fakultas Pendidikan

Olah Raga Dan Kesehatan, Institut Keguruan Dan Ilmu Pendidikan.

H.

I. Sujana, Metode Statistik, Penerbit Tarsito Bandung.

J.

K. Supriono, Hubungan Antara Skipping Dan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Smash Pada Cabang Olah Raga Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas VIII SLTP Negeri 2 Pagu Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2000/2001. IKIP PGRI KEDIRI, 2001.

L.

M. Suroso, Imam, Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dengan Ketepatan Smash Pada Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas VIIIi Sltp Negeri 4 Pacitan Tahun Pelajaran 2000/2001. IKIP PGRI KEDIRI, 2001.

N.

O. Sutrisno, Hadi. Statistik Jilid II Cetakan Ke Enam. Yayasan Penerbit Fakultas Psykologi UGM Yogyakarta, 1983.

P.

Q. Wiyata TJ. Pedoman Penulisan Tesis dan Skripsi, IKIP PGRI KEDIRI.

R.

S. WS. Winkel, Psykologi Pendidikan dan Evaluasi Hasil Belajar, Penerbit Gramedia Jakarta, 1985.

T.

berbagai temuan yang bermasalah. Catatan lapangan dilakukan selama tindakan latihan berlangsung.

A. Teknik Analisis Data

Analisis data, peneliti lakukan secara deskriptif kualitatif berdasarkan hasil observasi terhadap proses dan hasil pembelajaran keterampilan menendang bola berpasangan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Melakukan reduksi, dengan mengecek dan mencatat kembali data-data yang telah terkumpul.
2. Menyimpulkan apakah dalam tindakan terjadi peningkatan proses dan hasil pembelajaran atau tidak berdasarkan hasil observasi yang dilaksanakan peneliti.
3. Tahap tindak lanjut, yaitu merumuskan langkah-langkah perbaikan untuk siklus selanjutnya.

B. Prosedur Penelitian

1. Pra Tindakan (Perencanaan)
   a. Meminta izin kepada Kepala Sekolah
   b. Melakukan observasi awal terhadap objek penelitian
   c. Berkonsultasi dengan dosen pembimbing
   d. Menetapkan waktu pelaksanaan tindakan
   e. Mempersiapkan alat-alat dan perlengkapan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tindakan kelas serta fasilitas lain.
2. Tindakan (Pelaksanaan)

Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan secara kolaboratif dengan guru kelas V SDN I Mojoroto.

Pada tahap ini, dilaksanakan tindakan sebagai berikut :

3. Tahap Observasi/Pengamatan

Observasi dan evaluasi berlangsung dalam setiap siklus, dilaksanakan dengan menggunakan lembar observasi atau pengamatan kegiatan guru dan siswa, yang hasilnya dibahas pada tahap analisis dan refleksi. Lembar pengamatan guru adalah alat bantu bagi peneliti untuk memantau kegiatan guru dalam melaksanakan pembelajaran dengan menggunakan metode bermain dalam kelompok-kelompok kecil. Sedangkan lembar pengamatan siswa digunakan untuk membantu kegiatan siswa selama proses pembelajaran berlangsung, dan juga untuk mengukur peningkatan keterampilan menendang bola berpasangan.

Untuk mengevaluasi hasil tindakan, peneliti menggunakan standar penilaian kuantitatif 0-100 menurut Sudijono (2003:40) dengan rincian sebagai berikut:

Baik sekali (BS) = 90-100

Baik (B) = 75-89

Cukup Baik (CB) = 60-74

Kurang Baik (KB) = 40-59

Tidak Baik (TB) = 0-39.

4. Refleksi

Pada tahap ini dilakukan untuk menganalisis dan memperoleh gambaran apakah tindakan yang dilaksanakan telah menghasilkan peningkatan ketrampilan belajar bagi siswa dalam hal melaksanakan keterampilan menendang bola berpasangan. Hasil tersebut akan dilaksanakan untuk merencanakan tindakan pada siklus berikutnya..

Tarigan. 2001. *Permainan dan Metodik untuk SGO*. Jakarta: Depdikbud.

Usman, H.B dkk. 2005. *Pedoman Penyusunan dan Penilaian Karya Ilmiah Edisi Kedua*. Palu: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako.