

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DAN KEKUATAN
OTOT LENGAN DENGAN MELAKUKAN SERVIS ATAS DALAM
PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRI
SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN 2015**

S K R I P S I

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S-1)
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri



Disusun Oleh :

ONGKY SURYA NEGARA
NPM: 10.1.01.09.0288

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

Skripsi Oleh :

ONGKY SURYA NEGARA

NPM : 10.1.01.09.0288

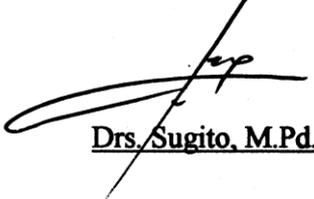
Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DAN KEKUATAN OTOT LENGAN
DENGAN MELAKUKAN SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA
SISWA PUTRI SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN 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

Dosen Pembimbing I,



Drs. Sugito, M.Pd.

Dosen Pembimbing II,



Drs. Setyo Harmono, M.Pd.

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

ONGKY SURYA NEGARA

NPM : 10.1.01.09.0288

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DAN KEKUATAN OTOT LENGAN
DENGAN MELAKUKAN SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA
SISWA PUTRI SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN 2015

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

Tanggal : 18 Mei 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.

Penguji I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.

Penguji II : Drs. Sugito, M.Pd.

Tanda Tangan



Memenuhi dan Mengesahkan
Dekan FKIP,

Drs. Sri Panca Setyawati, M.Pd.

NPM 0516046202

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DAN KEKUATAN OTOT LENGAN
DENGAN MELAKUKAN SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA
SISWA PUTRI SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN 2015

ONGKY SURYA NEGARA

NPM : 10.1.01.09.0288

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Pembimbing I : Drs. Sugito, M.Pd.

Pembimbing II : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Ongky Surya Negara, NPM : 10.1.01.09.0288. “Hubungan Antara Kekuatan Otot Perut Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Melakukan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putri SMK PGRI 3 Kediri Tahun 2015”, Skripsi, Penjaskesrek, FKIP, UNP Kediri, 2015.

Bola voli merupakan permainan beregu, tetapi meskipun demikian kemampuan perorangan yang tinggi akan memudahkan untuk menggalang suatu kerja sama yang memberikan hasil akhir yang bermutu dan baik. Dua unsur komponen kondisi fisik yang dapat mendukung kemampuan servis atas bola voli, yang juga merupakan variabel bebas dalam penelitian ini adalah kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kekuatan otot perut terhadap kemampuan servis atas bola voli pada siswa putri SMK PGRI 3 Kediri tahun 2015.

Dengan menggunakan menggunakan metode korelasi terdapat 3 variabel dalam penelitian ini yaitu : variabel bebas 1 (X_1) adalah kekuatan otot lengan, variabel bebas 2 (X_2) adalah kekuatan otot perut dan variabel terikat (Y) adalah kemampuan servis atas.

Populasi penelitian adalah pada siswa putri SMK PGRI 3 Kediri tahun 2015 sejumlah 113 siswa. Sebagai sampel diambil 71 siswa yang ditentukan melalui teknik *purposive sampling*.

Pengambilan data penelitian meliputi tes push up 1 menit, tes sit up 1 menit dan tes servis atas yang dilaksanakan tanggal 22 April sampai dengan 04 Mei 2015. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara statistik, diperoleh nilai – nilai sebagai berikut : Korelasi X_1 dengan Y (r_{y1}) = 0,498 lebih dari r tabel = 0,306 pada taraf signifikan 1 %. Kontribusi X_1 terhadap Y = 24,80 %. Korelasi X_2 dengan Y (r_{y2}) = 0,748 lebih dari r tabel = 0,306 pada taraf signifikan 1 %. Kontribusi X_2 terhadap Y = 55,95 %. Korelasi X_1, X_2 dengan Y ($R_{y 1 2}$) = 0,386. Diuji dengan statistik F menghasilkan F hitung = 0,5676, lebih dari F tabel 2 : 71 pada taraf signifikan 1 % = 2,92. Kontribusi X_1, X_2 terhadap Y = 32,21698 %.

Dari hasil – hasil tersebut dapat disimpulkan: “Ada Hubungan Antara Kekuatan Otot Perut Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Melakukan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putri SMK PGRI 3 Kediri Tahun 2015 “.

Kata Kunci : *Kekuatan Otot Perut, Kekuatan Lengan dan Kemampuan Servis Atas Bola Voli*

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dilaksanakan guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang tinggi. Pendidikan jasmani dimulai sejak usia dini melalui pendidikan olahraga di sekolah dan masyarakat. Segala usaha yang ditempuh untuk mewujudkan tujuan tersebut harus mampu diterapkan dalam setiap pengajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Secara ringkas dapat dikatakan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah pendidikan dari, tentang, dan melalui aktivitas jasmani.

Dalam menempatkan posisi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, diyakini pula bahwa kontribusi pendidikan jasmanihanya akan bermakna ketika pengalaman-pengalaman gerak (aktivitas jasmani) dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berhubungan dengan proses kehidupan seseorang secara utuh di masyarakat.

Aktivitas jasmani yang dipilih disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai dan kapabilitas siswa. Aktivitas fisik yang dipilih ditekankan pada berbagai aktivitas jasmani yang wajar, aktivitas jasmani yang membutuhkan sedikit usaha sebagai aktivitas rekreasi dan atau aktivitas jasmani yang sangat membutuhkan upaya

keras seperti untuk kegiatan olahraga kepelatihan atau prestasi.

Olahraga dapat dijadikan juga alat pemersatu. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia yang berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasanya diikuti oleh olahragawan. Salah satunya adalah permainan bola voli. Permainan ini merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari enam pemain.

Dewasa ini olahraga mendapat perhatian yang cukup besar baik untuk meningkatkan kualitas manusia dalam kesegaran jasmani maupun untuk mencapai prestasi, maka perlu dimulai pendidikan olahraga itu sejak dini. Dalam dunia olahraga dikenal berbagai macam cabang olahraga, salah satunya adalah cabang bola voli. Permainan bola voli merupakan salah satu di antara banyak cabang olahraga yang populer di masyarakat. Hal terbukti bahwa bola voli banyak dimainkan di sekolah-sekolah, di kantor-kantor maupun di kampung-kampung. Bola voli merupakan cabang olahraga permainan yang telah dikenal masyarakat mulai dari usia anak-anak

sampai dewasa baik laki-laki maupun perempuan. Menurut M. Yunus yang menyatakan bahwa, “Permainan bola voli sudah berkembang menjadi cabang olahraga yang sangat digemari masyarakat dan saat ini bola voli tercatat sebagai olahraga yang menempati urutan kedua setelah sepak bola yang paling digemari di dunia” (M. Yunus, 1992:1).

Pada era sekarang ini, penghayatan masyarakat terhadap makna olahraga sangat dinamis, sehingga arti dan fungsi olahraga sudah berkembang sedemikian kompleks, hal ini berpengaruh dalam memecahkan masalah olahraga diperlukan berbagai pendekatan dengan melibatkan banyak disiplin ilmu. Olahraga dipandang sebagai kegiatan yang tidak hanya berkaitan dengan masalah kesehatan jasmaniah saja, melainkan sudah meluas fungsinya pada dimensi sosial, mental, moral, intelektual, bahkan dimensi spiritual. Olahraga sudah mempengaruhi seluruh aspek kehidupan manusia (Mu'arifin, M.Pd, 2009:15). Olahraga memberi kesempatan yang sangat ideal untuk menyalurkan tenaga dengan jalan yang baik (di dalam lingkungan persaudaraan dan persahabatan untuk persatuan yang sehat dan suasana yang akrab dan gembira) menuju kehidupan yang serasi, selaras dan seimbang untuk mencapai kebahagiaan hidup yang sejati (Engkos Kosasih, 1983:3).

Sebagai bentuk penerapan dari fungsi dan tujuan pendidikan nasional adalah pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga pada semua jenjang pendidikan. Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah inventasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumberdaya manusia Indonesia. Hasil yang diharapkan itu akan dicapai dalam jangka waktu yang cukup lama. Karena itu, upaya pembinaan bagi masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan jasmani dan olahraga perlu terus dilakukan dengan kesabaran dan keikhlasan untuk berkorban. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan mempunyai tujuan tertentu yaitu untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, kesegaran jasmani dan mengembangkan keterampilan gerak melalui berbagai aktifitas jasmani.

Permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan. Permainan ini diciptakan tahun 1895. Morgan adalah seorang Pembina pendidikan jasmani pada Young Men's Christian Association (YMCA) di daerah Massachusetts Amerika Serikat. Pada mulanya permainan bola voli diberi nama *mintonette*, permainannya hampir serupa dengan badminton. Jumlah pemainnya tak terbatas, sesuai dengan tujuan semula yaitu untuk mengembangkan kesegaran jasmani para buruh di samping bersenam umum. Tahun 1922 YMCA berhasil mengadakan kejuaraan nasional

bola voli di Negara Amerika Serikat. Kemudian tahun 1948 dapat dibentuk IVBF (Internationale de Volley Ball Federation), yaitu induk cabang olahraga bola voli seluruh dunia. Di Indonesia induk cabang olahraga bola voli (PBVSI).

Berdasarkan hal tersebut di atas, melatar belakangi penulis mengajukan judul proposal penelitian "Hubungan Antara Kekuatan Otot Perut Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Melakukan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putri SMK PGRI 3 Kediri Tahun 2015".

B. Pendekatan Penelitian

Mengacu pada teknik yang diambil dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik penelitian deskriptif korelasional maka yang dipakai untuk analisis datanya menggunakan teknik analisis kuantitatif atau bisa disebut juga dengan analisis statistik. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pendekatan penelitian dengan analisis kuantitatif karena jenis penelitian yang telah dilaksanakan ada beberapa variabel yang dilengkapi dengan populasi dan sampel yang datanya tersedia lengkap. Teknik pendekatan penelitian merupakan masalah yang penting juga dalam suatu penelitian, terutama dalam penelitian ilmiah. Benar tidaknya kesimpulan yang diambil, sangat ditentukan oleh tepat tidaknya pendekatan penelitian yang dalam hal ini menggunakan suatu analisis data yaitu kuantitatif.

C. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data pada bab IV maka dapat disimpulkan :

1. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan hasil servis atas bola voli pada siswa putri SMK PGRI 3 Kediri tahun 2015.
2. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan hasil servis atas bola voli pada siswa putri SMK PGRI 3 Kediri tahun 2015.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kekuatan otot perut terhadap kemampuan servis atas bola voli pada siswa putri SMK PGRI 3 Kediri tahun 2015.
4. Koefisien determinasi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis atas sebesar 24,80 % sedangkan kekuatan otot perut terhadap servis atas sebesar 55,95 % dan secara bersama sama memiliki koefisien determinasi sebesar 32,21698 % dalam menunjang hasil pukulan servis atas pada siswa putri SMK PGRI 3 Kediri tahun 2015.

D. Daftar Pustaka

- Beutelstahl, Dieter, 2005, *Belajar Bermain Bola Volley*, Bandung, Pioneer.
- Dangsina Moeloek, 1984. *Kesehatan dan olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.



Departemen pendidikan dan kebudayaan, 1975 – 1976. *Proyek Pembina Olahraga*. IDKI Jakarta.

Dr. Sugiyanto, 1986. *Hakekat Belajar gerak*.

Drs. Sumanto, 1988 – 1989. *Metodologi Penelitian dan Sosial dan Pendidikan*. Yogyakarta: Andi Offset.

Engkos Kosasih. 1987 *Olahraga Teknik dan Program Latihan*, Jakarta : CV. Akademika Pressindo.

Mochamad Sajoto, 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga*.

Soewignyo, 1987. *Peningkatan Sarana Prasarana Olahraga Menuju tercapainya*

Prestasi Olahraga di Indonesia. Surabaya: Diskusi Ilmiah Olahraga, IKIP Negeri.

Suharsimi Arikunto, 1986. *Metodologi Penelitian*.

Suharno HP, 1975. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: Bagian Penelitian STO, Untuk Mahasiswa STO Coach/Pelatih, guru pendidikan.

Viera, Barbara R, dan Fergusson Bonnie Jill, 1996, *Bola Voli Tingkat Pemula*, Devisi Buku Sport, Jakarta, PT. Raja Grafindo.

Yudiana, Yuyun. 2008. *Dasar-Dasar Kepeatihan*. Jakarta : Universitas Terbuka