HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KETEPATAN SERVICE ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI SISWA KELAS XI MA MIFTHAHUL ULUM GONDANG

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Program Studi Penjaskesrek

Oleh :

WISNU DWI YARISTA
NPM: 10.1.01.09.1872

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2014

Abstrak

WISNU DWI YARISTA: Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dengan Ketepatan Service Atas Dalam Permainan Bola Voli Siswa Kelas XI MA Mifthahul Ulum Gondang, Skripsi, Penjaskes-rek, FKIP UNP-Kediri, 2014.

Kata kunci: kekuatan otot lengan, ketepatan service atas, bola voli

Agar dalam masalah lebih jelas terutama dalam penelitian maka perlu diadakan pembatasan masalah yaitu kekuatan otot lengan adalah kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot. Selanjunya hal ini dimaksudkan adanya gerakan lengan yang intensif dengan gerakan push up yang ditentukan. Ketepatan service atas yaitu ketetapan menempatkan bola ke dalam permainan yang dilakukan oleh pemain belakang yang berdiri di daerah service. Dari kedua variabel di atas maka selanjutnya bagaimana hubungan korelasi antara kekuatan otot lengan dengan ketetapan service atas pada permainan bola voly.

Untuk mencari hubungan antara kekuatan otot dengan ketetapan service pada permainan bola voly. Pada penelitian ini diharapkan dapat memeperjelas informasi empiris yang dapat menambah berbagai teori tentang permainan bola voly khususnya pada service atas yang benar dan tepat.

Berdasarkan problematik serta hipotesis yang telah dikemukakan, maka penelitian ini dilaksanakan menggunakan deskriptif analisis. Dalam mengungkapkan data dilakukan dengan teknik statistik produck moment dari pearson sedang datanya adalah hasil tes kekuatan otot lengan denga melakukan push up dan ketetapan service atas pada permainan bola voly.

Melalui abnalisa korelasi dalam statistik dapat ditemukan korelasi rxy = 0,706 dengan melihat koefisien rehabilitas, hasil penelitian sebesar rxy = 0,706 masuk dalam kategori korelasi tinggi. Apabila dilihat dengan taraf signifikan 5% untuk N sebesar 30 = 0,361 maka hasil penelitian lebih besar. Dengan demikian hipotesa dapat diterima melalui pengujian hipotesis.

Dengan melihat analisa hasil dalam penelitian ini maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kekuatan otot lengan dilakukan dengan cara melakukan push up dengan ketetapan atas pada permainan bola voly mempunyai hubungan atau korelasi sedang. Maka dari itu bagi pemain bola voly. Agar bisa mencapai prestasinya harus memperhatikan kekuatan lengan dengan melalui latihan push up dengan ketetapan service atas pada permainan bola voly mempunyai hubungan atau korelasi sedang. Maka dari itu bagi pemain bola voly, agar bisa mencapai prestasinya harus memperhatikan kekuatan otot lengan dengan melalui latihan push up.

I. LATAR BELAKANG

Dalam kehidupan sehari-hari selalu melakukan aktifitas jasmani, aktifitas itu berupa gerak yang membutuhkan keaktifan setiap anggota badan sesuai dengan fungsinya masing-masing. Manusia sadar dengan olahraga akan dapat memelihara, mengembangkan dan meningkatkan fungsi organ tubuh atau kesegaran jasmani.

Banyak kegiatan-kegiatan dalam olahraga yang dilakukan pada saat ini antara lain: Jalan, Lari, Senam, serta olahraga permainan. Menurut Drs. Imam Suyudi, MA (1978:5): Pengertian olahraga adalah "Setiap kegiatan fisik yang mengandung permainan dan berisi perjuangan dengan diri sendiri atau orang lain atau konfrontasi dengan undur-undur alam dan kegiatan ini harus dilakukan dengan semangat jiwa sportif".

Dalam dunia yang serba modern ini membuat kita dihadapkan terhadap berbagai masalah, yang senantiasa kita usahajkan untuk dapat memecahkannya, sesuai dengan bidangnya masing-masing. Sedangkan permasalahan menurut Winarno Surahmad (1982:34) mengatakan bahwa, "Masalah adalah setiap kesulitan yang menggerakkan manusia untuk memcahkannya, masalah menamakan diri sebagai tantangan, karena itu dikatakan bahwa masalah yang benar- benar dapat di permasalahkan dalam penyelidikan perlu meneliti unsur-unsur yang menggerakkan kita untuk memecahkan masalahnya..

Melihat segi positif yang didapat dari kegiatan olahraga dan masalahnya pada kesempatan ini penulis mencoba permasalahan yang ada dalam cabang olahraga permainan khususnya dalam olahraga bola voly. Secara individu seorang pemain bola voly itu seharusnya mempunyai kecakapan dan fisik yang baik di samping teknik dan mental yang tinggi. Salah satu unsur harus dimiliki adalah power (kekuatan) selain kedisiplinan berlatih, karena unsur itu berguna untuk mencapai segala gerak yang dilakukan dalam olahraga bola voly.

Karena dalam permainan bola voly sevice adalah faktor penentu dalam memperoleh kemenangan, oleh karena itu kekuatan otot lengan juga sangat di perlukan agar dapat memberikan manfaat yang baik. Untuk meningkatkan otot lengan seorang pelatih atau guru seharusnya m,engetahui keterkaitanmya dengan unsur lain, sehingga dapat menerapkan bentuk-bentuk latihan yang lain. (Dangsigna Moelok, Arjatmo Tjokronegoro, 1984:3).

Bola voly adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa, baik oleh pria maupun wanita. Manfaat bermain bola voly dalam bentuk individu secara harmonis antara perkembangan jasmani dan rohani sangatlah besar artinya menurut Suharno HP (1979:1):
"Menyatakan prestasi pemain bola voly akan baik bila jasmani dan rohani saling terkait dalam gerakan-gerakan bermain, sedangkan jiwa sebagai pendorong utama untuk menggerakkan kemampuan jasmani yang telah dimiliki.

Bahwa permainan bola voly dimainkan oleh dua regu jaring dipasang setinggi dua meter lebih di atas sebidang lapangan yang diberi batas. Bola dipukul bolak-balik melewati dan bola dinyatakan: OUT" (keluar), apabila bola jatuh di luar batas lapangan yang ditentukan, permainan dimulai oleh seorang dengan jalan memukul bola, dan bola meluncur melewati jaring ini di sebut *"Service"* lalu bola dikembalikan oleh pihak lawan denga sentuhan tangan begitulah seterusnya, permainan itu berjalan.

Selain untuk memenuhi kebutuhan fisik, permainan ini bertujuan untuk memenuhi kebutuhan psikologis yaitu sebagai reaksi belaka. Sekarang sudah sewajarnya bahwa perkembangan teknologi canggih sudah kelihatan dimana-mana. Demikian dalam Olahraga, sehingga tujuan Olahraga juga mengalami perubahan bukan hanya kesegaran jasmani saja atau prestasi hal seperti ini dapat dijadikan pendorong kuat bagi generasi muda yang ikut membantu mempertahankan generasi sebelumnya.

Demi kemajuan olahraga di tanah air pengalaman-pengalaman bertanding baik dalam negeri maupun luar negeri, hendaknya menjadi

pengalaman yang berharga, Sutrisno Hadi menyebutkan dalam bukunya Metodologi Research bahwa “Pengalaman-pengalaman orang sangatlah terbatas baik jenis maupun bentuknya “ (Sutrisno Hadi, 1982:1)

Menurut Prof. Drs. Sutrisno Hadi mengatakan :

> Ilmu pengetahuan sebenarnya tidak lain adalah kumpulan dari pengalaman- pengalaman dan pengetahuan dari sejumlah orang yang dipadukan secara harmonis dalam suatu bangunan yang teratur, orang dapat mengambil manfaat yang sebesar-besarnya dari ilmu pengetahuan, justru oleh karena itu ilmu pengetahuan dibentuk dari pengalaman dan pengetahuan yang diuji kebenarannya (Sutrisno Hadi, 1982:2).

Untuk itu demi kemajuan perkembangan bola voly di Indonesia, perlu diadakan penelitian pada bola cabang bola voly, baik fisik maupun tekniknya bola voly dan service sebagai salah faktor unsur fisik yang diperlukan aset bola voly dan service sebagai salah satu dalam permainan bola voly perlu diteliti.

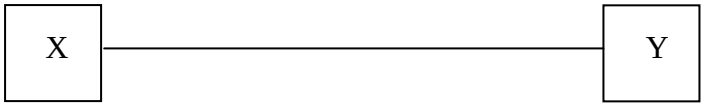
Untuk itu, perlu penulis meneliti masalah tersebut agar nantinya hasilnya bisa digunakan sebagai sumbangan permaianan bola voly di Indonesia.

II. METODE

1. Identifikasi Variabel Penelitian

Pada uraian terdahulu telah dijelaskan bahwa kekuatan otot lengan akan mempengaruhi atau ada hubungannya dengan kekuatan service atas pada permainan bola voly, maka terdoronglah penulis untuk meneliti hubungan antara kedua tersebut. Yaitu ketepatan mengarahkan bola atas permaiann bola voly, maka dapat dikatakan bahwa penelitian ini terdiri dari atas permainan bola voly. Sedangkan variabel tersebut adalah: Variabel X dan Variabel Y.

Selanjutnya di bawah ini merupakan gambar hubungan antara variabel X dan variabel Y.



Hubungan antara variabel X dengan Y

Keterangan :

X = Varibel kekuatan otot lengan

Y = Variabel ketepatan service atas pada permainan bola voly

2. Metode dan Pendekatan Penelitian

Penelitian akan menggunakan metode deskriptif analisis karena akan memberikan gambaran tentang apa adanya, hubungan dari hasil pengukuran, agility atau kelincahan dengan nilai kemampuan ketepatan service juga.

3. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Dalam melaksanakan penelitian, peneliti mengambil data di lapangan pada siswa kelas XI MA Mifthahul Ulum Gondang.

2. Waktu penelitian

Untuk mengadakan peneliti waktu yang akan di gunakan adalah tanggal 16 Desember 2013 sampai dengan tanggal 26 Desember 2013

4. Subyek penelitian

Menurut Sutrisno Hadi yang dimaksud populasi adalah "semua individu untuk siswa kenyataan yang diperoleh dari sejumlah sampel itu hendak di generalisasikan" (Sutrisno Hadi, 1984:70).

Populasi di dalam penelitian ini adalah pada siswa kelas XI MA Mifthahul Ulum Gondang.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Deskripsi Data Variabel

hasil pengumpulan data yang telah dilakukan dalam penelitian ini, diperoleh yang berupa angka-angka atau data kuantitatif yang masih perlu diolah. Dalam hal ini peneliti menyajikan hasil-hasil penelitian data kasar variabel kekuatan legan (X), dan variabel ketetapan service atas (Y) dari data tersebut langsung diolah, untuk menguji hipotesa yang diajukan setelah data tersebut ditabulasikan.

B. Analisa Data

Untuk dapat mencari korelasi antara variabel X dan variabel Y, terlebih dahulu penyusun menyediakan tabel distribusi, kemudian memasukan T.Score tes kekuatan otot lengan dan tes score tes service atas ke dalam tabel untuk diolah.

Tabel
Distribusi Frekuensi Hasil Pengukuran
dan Tes Shooting dari 30 subyek Sampel

No. Test	X	Y	X^2	Y^2	XY
1	33	41	1.089	1.681	1.353
2	22	32	484	1.024	704
3	46	50	2.116	2.500	2.300
4	40	58	1.600	3.364	2.320
5	51	63	2.601	3.969	3.213
6	16	41	2.116	1.916	1.886

7	60	54	3.600	2.916	3.240
8	51	45	2.025	2.025	2.295
9	65	76	4.225	5.775	4.940
10	52	54	2.704	2.916	2.808
11	43	41	1.849	1.681	1.763
12	57	50	3.249	2.500	2.850
13	49	36	2.401	1.296	1.764
14	56	41	3.136	1.681	2.296
15	60	54	3.600	2.916	3.240
16	56	58	3.136	3.364	3.248
17	60	63	3.600	3.969	3.780
18	52	41	2.704	1.681	2.162
19	44	36	1.936	1.296	1.584
20	56	50	3.136	2.500	2.800
21	56	36	2.025	1.296	1.620
22	45	41	676	1.681	1.066
23	26	72	3.969	5.084	4.563
24	63	63	3.600	3.969	3.780
25	43	45	1.849	2.025	1.935
26	43	36	1.849	1.296	1.548
27	53	54	2.809	2.916	2.862
28	58	58	3.364	3.364	3.364
29	53	53	2.809	2.500	2.650
30	57	57	3.249	3.364	3.306
	1.500	1.497	78.082	78.331	77.210

Perhitungan Korelasi :

$$r_{xy} = \frac{\sum xy - \frac{(\sum x)\ (\sum y)}{N}}{\sqrt{\left\{\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{N}\right\}\left\{\sum y^2 - \frac{(\sum y)^2}{N}\right\}}}$$

C. Pengujian Hipotesis

Setelah selesai pengolahan data dari dua variabel di dalam penelitian ini, maka hasilnya sebagai berikut :

1. Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan

   Jumlah sampel (N) = 30, nilai kelompok rata-rata dari vertikal jump = 41,50 (diperoleh dengan menggunakan rumus mean) dan simpangan bakunya 8,88 (diperoleh dengan menggunakan rumus standart deviasi).

2. Hasil Tes Service Atas

   Jumlah sampel (N) = 30, nilai kelompok rata-rata dari tes shooting adalah = 14,24 (diperoleh dengan menggunakan rumus mean) dan simpangan bakunya 2,47 (diperoleh dengan menggunakan rumus standart deviasi).

3. Hasil Korelasi

   Perhitungan didalam mencari korelasi antara variabel x dengan variabel y dapat ditemukan angka sebesar rxy = 0,705 diperoleh dengan menggunakan rumus product moment.

Untuk menafsirkan hasil korelasi dalam penelitian ini perlu diadakan pengetesan apakah hasilnya signifikan atau tidak dalam tingkat kepercayaan 5%, maka dari itu penyusun menggunakan tabel nilai produck moment. Dalam tabel tersebut diketahui N atau jumlah sampel sebanyak 30 hasilnya 0,361

D. Simpulan

Setelah mengkaji hasil penelitian yang telah diolah dengan analisa statistik, maka ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Kesimpulan Umum

   Ada hubungan yang positif antara variabel kekuatan otot lengan dengan ketepatan service atas pada permainan bola voly pada siswa kelas XI MA Mifthahul Ulum Gondang. Nilai yang diperoleh dengan hasil sebesar 0,673.

2. Kesimpulan Khusus

   Hasil perhitungan (t hitung) sebesar 0,673 sedangkan t tabel untuk signifikan 5% dengan harga 0,361 dengan jumlah subyek sampel :

   Db = (n-2) = (30 – 2)

   = 28

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arma Abdoelah, 1984. Pembuatan Alat Evaluasi Ketrampilan Olahraga. Yogyakarta: PT. Sastra Husada.

----------, 1981. Olahraga Untuk Perguruan Tinggi. Yogyakarta: PT. Sastra BP7 Propinsi Jawa Timur, 1998. Tap MPR No.1 dan 2.

BP 7 Propinsi Jawa Timur, 1998. Tap MPR No. 1 dan 2.

Depdikbud, 1988. Petunjuk Pelaksanaan Kegiatan Belajar Mengajar di SLTP. Jakarta.

Dirjen Dikbud, 1983. Bio Mekanik. Jakarta.

Engkos Kosasih, 1983. Olahraga Teknik dan Program Latihan. Jakarta: CV Akademika Presindo.

Kartini, Kartono, 1986. Metodologi Risset. Jakarta.

Mohammad Subroto, 1976. Masalah-masalah dalam Kedokteran Olahraga.

Ngalim Purwanto, 1988. Psikologi Pendidikan . Bandung: PT Remaja Karya

U.Jonath dkk, 1988. Atetik Dua Tempat Lomba Ganda

T. Cholik Mutohir. 1987. Media Pendidikan dan Ilmu Pengetahuan.