HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN SERVICE ATAS PERMAINAN BOLA VOLI PADASISWA PUTRA MTs NEGERI MODEL PARE TAHUN PELAJARAN 2014/2015

SKRIPSI

DiajukanUntukMemenuhiSebagaiSyaratGuna

MemperolehGelarSarjanaPendidikan (S. Pd.)

ProgamStudiPedidikanJasmani,KesehatandanRekreasi

DisusunOleh:

FALAH RIADIANSYAH ALI MACHIN

NPM : 11.1.01.09.0171

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI,KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2015

Skripsi Oleh:

FALAH RIADIANSYAH ALI MACHIN

NPM: 11.1.01.09.1419

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN SERVICE ATAS PERMAINAN BOLA VOLI PADASISWA PUTRA MTs NEGERI MODEL PARE TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Program Studi Pendidikan Jasmani,Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Kediri, 22 Agustus 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd.	**Drs. H. SUGITO, M.Pd**
NIDN: 0015066801	NIDN: 0004086001

ii

Skripsi Oleh :

FALAH RIADIANSYAH ALI MACHIN

NPM: 11.1.01.09.0171

Judul :

Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Perut dengan Kemampuan service Permainan Bola Voli pada Siswa Putra MTsN Model Pare Tahun Pelajaran 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Program Studi Pendidikan Jasmani,Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri

Pada tanggal : 22 Agustus 2015

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI	TANDA TANGAN
1. Ketua : Drs. SETYA ADI SANCAYA, M.Pd	_____
2. Penguji 1 : Drs.H. SUGITO, M.Pd	_____
3. Penguji 2 : Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd	_____

Mengetahui,

Dekan FKIP,

Dr. Hj. SRI PANCA SETYAWATI, M.Pd
NIDN: 0716046202

iii

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN SERVICE ATAS PERMAINAN BOLA VOLI PADASISWA PUTRA MTs NEGERI MODEL PARE TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Falah Riadiansyah Ali Machin

11.1.01.09.0171

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan - Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Riadiansyahmachin@yahoo.com

Drs. Slamet Junaidi, M.Pd dan Drs.Sugito, M.Pd

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Falah Riadianya Ali M: Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan otot perut dengan Kemampuan service atas Permainan Bola Voli pada Siswa Putra MTsN Model Pare Tahun Pelajaran 2014/2015

Perkembangan bidang olahraga di Indonesia dewasa ini tentunya tidak lepas dari peran serta masyarakat, guru olahraga maupun atlet yang mendukungnya. Misalnya guru olahraga yang ingin meningkatkan prestasi siswa yang dibinanya, mereka harus berjuang membuat program latihan serta perlu sekali mengadakan suatui penelitian.

Agar masalah lebih jelas terutama pada penelitian ini maka perlu diadakan pembatasan masalah . Penelitian ini hanya meliputi dua variabel bebas yaitu kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut dengan satu variabel terikat dalam hal ini adalah kemampuan service atas dalam permainan bola voli. Dari kedua variabel di atas maka selanjutnya bagaimana hubungan korelasi antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut dengan kemampuan service atas pada permainan bola voli ?.

Terdapat hubungan yang positif antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut dengan kemampuan service atas permainan bola voli. Terdapat hubungan yang positif antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan service atas permainan bola voli.

Terdapat hubungan yang positif antara kekuatan otot perut dengan kemampuan service atas permainan bola voli.

Kesimpulan dengan melihat analisa hasil dalam penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut dengan kemampuan service atas dalam permainan bola voli. Maka dari itu bagi pemain atau atlet bola voli, agar bisa mencapai prestasi dengan maksimal maka harus memperhatikan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut.

Kata Kunci: Kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut dan kemampuan servis atas

I. LATAR BELAKANG

Telah di ketahui bersama dan bahkan mungkin saja di sepakati bahwa salah satu yang menjadi harapan dasar manusia dalam menjalani kehidupan adalah "hidup sehat". Sebagai contoh jikalau seseorang mempunyai harta kekayaan yang melimpah ruah dan dalam perjalanan aktifitas kesehariannya mengalami gangguan fisik atau psikis, bagaimana mungkin bisa menikmati harta kekayaannya. Jikalau seseorang kadar intelektualitasnya tinggi dan bahkan sampai memperoleh gelar profesor sekalipun, jika dalam perjalanan aktifitas keseharianannya mengalami gangguan sakit, bagaimana mungkin bisa mengoperasikan fikiran-fikirannya, dan masih banyak lagi contoh-contoh yang serupa dan bisa direfleksikan sebagai wujud dari arti pentingnya kesehatan dalam hidup.

Dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari, setiap manusia selalu berusaha untuk mengikuti dan menyesuaikan diri dengan keadaan dan kebutuhannya dari waktu kewaktu dimana aktifitas jasmani memegang peranan yang sangat penting di dalam kehidupan sehari-hari dalam usaha untuk memenuhi kebutuhan guna mempertahankan hidupnya.

Olahraga adalah sebagai alat untuk membina dan meningkatkan kesegaran jasmani, rohani dan kesehatan dalam usaha untuk meningkatkan kesanggupan bangsa dan terselenggaranya persatuan dan kesatuan bangsa di dunia. Dengan olahraga dapat mempertinggi keyakinan dan kemampuan fisik, mental dan percaya diri terhadap diri sendiri untuk mengemban tugas-tugas yang besar dan berat.

Usaha pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga merupakan rangkaian yang paling berkaitan dengan usaha-usaha antara lain pembinaan fisik, teknik, taktik dan mental olahragawan. Pembinaan sistem latihan dan pertandingan, pembinaan sistem pembibitan serta penelitian dibidang ilmu pengetahuan dan teknologi mutakhir guna menciptakan atlet-atlet yang berprestasi.

Berlandaskan dari latar belakang masalah tersebut di atas, maka dalam kehidupan modern saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga. Baik sebagai arena adu

prestasi maupaun sebagai kebutuhan untuk menjaga tubuh agar tetap sehat. Olahraga permainan merupakan olahraga yang mempunyai nilai tinggi dan banyak mendatangkan kesenangan.

Permainan memang merupakan cabang olahraga yang diajarkan mulai dari taman kanak-kanak hingga tingkat menengah atas, berprestasi memadai khususnya untuk cabang permainan bola voli yang merupakan salah satu cabang dari olahraga permainan yang paling mudah dilakukan dan tidak membutuhkan sarana khusus, walaupun begitu ternyata dari cabang olahraga ini belum banyak menghasilkan atlet-atlet berprestasi seperti yang telah diharapkan. Termasuk pada bidang olah raga permainan lainnya seperti sepak bola , bola basket dan olahraga permainan lainnya yang juga belum mendapatkan prestasi yang memadahi di negeri kita ini. Namun hal ini akan mengfokuskan pembahasan tertang bola voly.

Permainan Bola Voly adalah permainan di atas lapangan persegi empat lebarnya 9m dan panjangnya 18 m, dibatasi oleh garis selebar 5cm. Ditengah lapangan dipasang jaring atau jala atau disebut net dengan panjangnya 900cm atau selebar lapangan yang menbentang selebar lapangan dengan ketinggian 2,34m untuk ukuran putra (Robinson,1994 : 3). Sedangkan khusus putri tinggi net adalah 2,24m (M. Yunus 1992 : 6)

Pengertian permainan bola voli adalah memvoli bola hilir mudik di atas net secepatnya menjatuhkan bola ke daerah lawan. (Suharno HP, 1976).

Melihat kegiatan olahraga yang dilakukan oleh para siswa sejak dari taman kanak-kanak hingga sekolah menengah tentunya para siswa yang ada di sekolah tersebut sudah seharusnya mempunyai kemampuan yang memadai khususnya dalam permainan bola voli.

Pada hakekatnya unsur-unsur di atas saling mempengaruhi antara yang satu dengan yang lainnya didalam suatu tindakan walaupun dalam bentuk yang kecil.

Sehubungan dengan pendapat di atas maka perlu pembahasan mengenai unsur kekuatan otot terutama kekuatan otot lengan dan perut. Ada pendapat yang menyatakan seseoarang melakukan latihan kekuatan otot lengan dan perut akan menggunakan system berat atau bobot

maka latihan tersebut untuk mencapai tenaga gerak otot.

Dengan penjelasan seperti tersebut di atas dalam mengambil contoh : Seseorang melakukan gerakan push-up akan terjadi perubahan otot lengan tangan dan begitu pula dengan sit-up akan terjadi perubahan selama melakukan secara efisien dan serta pengaturan waktu yang efektif.

Unsur kekuatan sangat diperlukan sekali dalam kegitan jasmani karena tanpa kekuatan tidak akan terbentuk kekuatan yang optimal. Demikian dalam olahraga voli diperlukan kekuatan otot untuk mendapatkan gerakan teknik yang baik, bola voli adalah olahraga yamg dapat dimainkan oleh anak-anak sampai dengan orang dewasa, baik oleh pria maupun wanita. Manfaat bermain bola voli dalam membentuk individu secara harmonis atau perkembangan jasmani dan rohani sangatlah besar artinya menurut Suharno HP (1979 : I). Menyatakan :"Prestasi permainan bola voli akan baik jika jasmani sebagai pendorong utama untuk mengerakkan kemampuan jasmani yang telah dimliki".

Secara kuantitas penduduk Indonesia mampu menghasilkan atlet-atlet kelas dunia. Namun realitas yang ada atlit Indonesia hingga saat ini masih saja lebih banyak berkutat di kawasan Asia Tenggara. Melihat kesenjangan tentang kondisi perkembangan prestasi dunia olahraga dengan realitas yang ada di negara kita apalagi dengan kuantitas penduduk Indonesia yang sekian banyak, tentunya banyak faktor yang mungkin menjadi penyebabnya.

Salah satu dasar teknik permainan bola voli yang sangatb penting adalah servis, sebab dalam teknik servis yang baik maka satu regu akan dapat mudah memperoleh poin. Pada mulanya servis hanya merupakan pukulan awal untuk dimualinya suatu permainan awal untuk diperoleh nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan (M.Yunus,1992:69). Teknik servis dalam permainan bola voli agar dapat menghasilkan servis yang baik merupakan persyaratan tertentu sebagai modal dalam melakukan servis diantaranya kondisi yang baik, berupa: 1) Kekuatan (*strengt*), 2) Kecepatan (*speed*), 3) Kelincahan dan Koordinasi (*agility and coordination*), 4) Tenaga (*power*), 5) Daya Tahan Otot (*muscular*

undurence), 6) Daya kerja jantung dan paru-paru (*cardio respiratory function*), 7) Kelentukan (*flexibility*), 8) Keseimbangan (*balance*), 9) Ketepatan (*accurisy*), 10) kesehatan untuk olahraga (*healt for sport*).(M. sajoto,1988 : 4). Untuk dapat melakukan servis yang diharapka perlu ketrampilan khusus disamping kemampuan melakukan servis secara berulang sepanjang peraminan yang baik. Misalnya kecepatan gerak lengan ketika dipukul, kekutan otot lengan untuk memberi tenaga, ayunan lengan agar bola mampu melaju cepat dan keras serta antropometrik yang memungkinkan lengan dapat menguntungkan bola untuk dipukul.

Dalam kaitannya dengan permasalahan di atas maka perhatian terhadap salah satu faktor yang kemungkinan berpengaruh terhadap kemampuan service pada permainan bola voli yaitu faktor kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut dapat dijadikan obyek dalam penelitian ini. Untuk itu dengan memperkirakan faktor kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut sebagai faktor yang memprngaruhi kemampuan service pada permainan bola voli maka perlu di adakan suatu penelitian tentang hal ini untuk mengungkapkan kebenaran perkiraan tersebut di atas.

Jadi faktor tersebut sangat mempengaruhi dalam melaih prestasi olahraga dan saling berkaitan satu dengan yang lainnya, dan ini yang harus diperhatikan guna memilih calon atlet yang berprestasi yang bisa dibanggakan.

II. METODE

Sesuai dengan permasalahan dan hipotesa yang diajukan maka penelitian ini dilakukan dengan deskripsi analisis yang berarti akan memberikan gambaran menurut apa adanya tentang hubungan atau kontribusi kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut tubuh terhadap ketepatan service atas dalam permainan bola voli. Penelitian ini digunakan untuk mengetahui besar hubungan antara variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian tersebut. Besarnya koefisien korelasi dipengaruhi oleh varibilitas nilai-nilai yang dikorelasikan pengungkapan data penelitian dilakukan dengan teknik tes dan pengukuran pra survey dengan prosedur penelitian meliputi pengukuran dua variable atau lebih dari satu sampel subjek.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah diperoleh dalam perhitungan statistic dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan service atas dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas MTsN Model Pare Tahun Pelajaran 2014/2015. Dengan hasil perhitungan data statistik r-hitung: 0,4662 pada taraf signifikan 5%.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan ketepatan smash dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas MTs N Model Pare Tahun Pelajaran 2014/2015. Dengan hasil perhitungan data statistik r-hitung: 0,6796 pada taraf signifikan 5%.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut dengan kemampuan service atas dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas MTs N Model Pare Tahun Pelajaran 2014/2015. Dengan hasil r hitung: 0,6322716 dan f reg : 15,7969

IV. DAFTAR PUSTAKA

Bambang soenarko, 1999, Pokok-pokok Statistic Inferensial (untuk kalangan sendiri IKIP PGR kediriI)

Fatoni, 1986, Ilmu Choaching, Umum dan Permainan Bola Voli, (untuk kalangan sendiri)

Moch, Satojo, 1995 Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi fisik dalam Olahraga, Dahara, Press, Semarang

Nurhasan, 1986, Tes dan Pengukuran Olah Raga, Karunia Press Universitas Terbuka Jakarta

Nurhasan, 2007, Penilaian Pembelajaran PENJAS Karunia Press Universitas Terbuka Jakarta

Sutrisno Hadi, 1983, Metodologi Research, Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM Yogyakarta.

Sutrisno Hadi, 1993, Statistik I, Penerbit : Andi Affset, Yogyakarta

Sutrisno Hadi, 1994, Statistik II, Penerbit : Andi Affset, Yogyakarta

Suharno HP, 1978, Dasar Permainan Bola Voli, Yogyakarta.

Sumanto MA <1984, Metode Penelitian Sosial dan Pendidikan, Andi Affset, Yogyakarta

Tinowati, 1999, Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Universitas Terbuka Press Jakarta.