HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN TUBUH DENGAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLAVOLI PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMA NEGERI I NGUNUT TAHUN PELAJARAN 2014/2015

SKRIPSI
Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Pada Jurusan Penjaskesrek
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Oleh :

GEDE YULDATAMA
NPM: 11.1.01.09.0200

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

GEDE YULDATAMA
NPM : 11.1.01.09.0200

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN TUBUH DENGAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLAVOLI PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMA NEGERI 1 NGUNUT TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah Disetujui Untuk Diajukan
Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan Penjaskesrek
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Kediri, 10 Agustus 2015

Pembimbing,

Pembimbing 1	Pembimbing 2
Drs. Sugito, M.Pd	**Drs. Setyo Harmono, M.Pd**
NIDN. 0004086001	**NIDN. 0727095801**

ii

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

GEDE YULDATAMA
NPM: 11.1.01.09.0200

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN TUBUH DENGAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLAVOLI PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMA NEGERI 1 NGUNUT TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah Dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada tanggal: 20 September 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

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

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

3.Penguji II : Drs. Sugito, M.Pd

Mengetahui,
Dekan FKIP
Universitas Nusantara PGRI Kediri

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

iii

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN TUBUH DENGAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLAVOLI PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMA NEGERI I NGUNUT TAHUN PELAJARAN 2014 / 2015

Gede Yuldatama
11.1.01.09.0200
Fakultas Kegurun Dan Ilmu Pendidikan – Pendidikan Jasmani Dan Rekreasi
gedesevila@gmail.com
Drs. SUGITO, M.Pd dan Drs. SETYO HARMONO, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Olahraga merupakan salah satu hal yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan. Selain meningkatkan kesehatan manusia yang optimal, khususnya permainan bolavoli, olahraga juga tidak lepas dari kendala dan hambatan baik atlit itu sendiri atau orang lain. Adapun unsur yang diteliti pada penelitian ini adalah passing bawah dalam permainan bolavoli pada siswa SMAN I Ngunut Kabupaten Tulungagung.

Rumusan masalah yang diajukan adalah : apakah ada hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh dengan kemampuan passing bawah dalam prestasi permainan bolavoli pada siswa SMAN I Ngunut. Tujuan penelitian ini adalah : untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh dengan ketrampilan passing bawah dalam prestasi permainan bolavoli pada siswa SMAN I Ngunut Tahun Pelajaran 2014 / 2015.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMAN I Ngunut yang berjumlah 150 siswa. Sedangkan sampelnya berjumplah 30 siswa yang diambil secara random. Pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Untuk mengukur kekuatan otot lengan menggunakan tes *push up*, untuk kelentukan tubuh menggunakan alat togok membungkuk kedepan,untuk passing bawah siswa menggunakan tes passing bawah selama 1 menit. Ketiga data tersebut diolah menggunakan analisa statistik memakai rumus korelasi dngan bantuan komputer maupun secara manual menggunakan kalkulator.

Melalui analisa statistik diketahui hubungan atau korelasi rX_1Y = 0.668,rX_2Y = 0.927 dan $R_y(1,2)$ = 0.932. dengan melihat koefisien korelasi untuk hasil penelitian sebesar r_x1_y = 0.668. r_x2_y = 0.927 dan Ry(1,2) = 0.932 masuk kategori baik. Apabila dilihat dengan memakai taraf signifikan 5% untuk N = 30 = 0.361. maka hasil hasil penelitian lebih besar. Jadi dengan demikian hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan melihat hasil penelitian analisa ini, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa antara kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh dengan prestasi permainan bolavoli passing bawah terdapat hubungan yang positif dan siknifikan (barmakna/berarti) pada siswa SMAN I Ngunut.

Kata Kunci **:** Kekuatan Otot Lengan, Kelentukan , Passing Bawah

I. LATAR BELAKANG

Dewasa ini olahraga telah semakin menempati posisi penting di kalangan bangsa – bangsa di dunia, lebih – lebih pada masyarakat modern, perkembangannya demikian pesat. Sebenarnya olahraga memang merupakan hal yang komplek, sehingga pada suatu ketika justru akan menjadi masalah yang serius bagi kehidupan suatu bangsa dan negara. Pendapat ini timbul karena di dasari oleh rasa kesadaran yang tinggi akan masalah gerak manusia dan masalah satu fungsi olahraga merupakan media komunikasi yang sangat fleksibel.

Perkembangan dunia olahraga yang spektakuler menghadapkan kita pada banyak problem yang senantiasa menuntut ruang gerak manusia. Para pakar olahraga saling berlomba untuk menemukan hal – hal baru sesuai dengan bidangnya masing – masing yang menuju sasaran prestasi di samping untuk prestasi, olahraga juga merupakan usaha untuk membina kesegaran jasmani maupun rohani.

Pendidikan olahraga peranannya sangat tinggi sekali pada pendidikan sosial, sebab cabang olahraga mempunyai sifat universal yang artinya tidak membedakan suku, kepercayaan, serta tingkat ekonomi suatu bangsa. Oleh karena itu bangsa Indonesia sangat membutuhkan tunas – tunas bangsa yang dapat mengisi pembangunan yang sedang di laksanakan di berbagai bidang. Dan saran pembangunan sekarang ini di titik beratkan untuk membangun manusia seutuhnya baik jasmani maupun rohani. Salah satu upaya pencapaian tersebut lewat kegiatan olahraga.

Manfaat olahraga di peroleh apabila seorang terlibat aktif langsung dengan kegiatan – kegiatan tersebut menjadi peserta aktif tak akan di rasakan manfaatnya baik untuk diri pribadi maupun untuk masyarakat.

Sejarah bangsa Indonesia membuktikan bahwa Indonesia sejak dulu telah memiliki kebiasaan untuk olahraga. Peranan olahraga dalam meningkatkan kesehatan badan, pembinaan mental maupun watak bertambah lama bertambah memegang peran yang penting. Melalui kegiatan olahraga keharuman bangsa Indonesia dan Negara dapat di tingkatkan.

Untuk memperoleh keharuman nama bangsa tersebut di tuntut harus mempunyai kemampuan yang tinggi, karena tuntutan tersebut adalah prestasi dalam setiap cabang olahraga, prestasi yang di kehendaki bukan saja regional (daerah) tetapi juga prestasi skala nasional dan internasional. Bangsa Indonesia yang melakukan pengembangan berbagai kegiatan olahraga sebagaimana di lakukan oleh bangsa di dunia, adapun cabang – cabang olah raga yang ada secara garis besar dapat di bagi menjadi enam kelompok besar yaitu : sepak bola, bola basket, hoki, soft ball, tennis juga bolavoli sangat banyak penggemarnya.

Bidang studi pendidikan olahraga dan kesehatan merupakan salah satu program pendidikan umum dalam kurikulum yang harus di berikan hingga sekolah menengah atas, sebagai colon pendidik, guru pendidikan jasmani dan kesehatan jasmani tentu sudah selayaknya untuk meningkatkan dan memajukan prestasi perbola volian, antara lain dengan cara mengadakan pembinaan dan pelatihan melalui wadah pendidikan yaitu sekolah karena dari sinilah di dapat dan di peroleh para bibit – bibit yang potensial dan dapat mencapai prestasi yang optimal. Serta cara pokok dalam pendidikan olahraga adalah dengan cara meningkatkan derajat kesegaran jasmani siswa melalui wadah atau kegiatan berolahraga. Lebih jauh, pendidikan olahraga kesehatan di sekolah sebenarnya untuk mendapatkan dan membentuk calon atlit.

Calon seorang atlit harus memiliki juga potensi dasar tubuh yang baik, sesuai dengan cabang olahraga yang di miliki, karena prestasi tersebut sangat memegang peran dan merupakan salah satu unsur yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia. Sedangkan prestasi yang harus kita miliki akan mengangkat nama dan mengharumkan bangsa Indonesia di mata dunia. Sedangkan untuk meraih prestasi yang tinggi yaitu dengan cara memilih para bibit – bibit berbakat dan sesuai dengan tuntutan masing – masing cabang olah raga yang bersangkutan.

Selain itu latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting sekali dalam program latihan seorang atlit. Dalam latihan kondisi fisik tersebut haruslah di rencanakan secara baik dan sistematis, serta di tujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari system tubuh, sehingga dengan demikian dapat menguntungkan seorang atlit untuk berprestasi yang lebih baik lagi.

Perkembangan olahraga bolavoli di Indonesia menunjukkan peningkatan jumlahnya, hal ini terbukti dengan data – data peserta pertandingan dalam kejuaraan Nasional, POM, PON, dan peserta – peserta olah raga lainnya. Bila di pandang dari jumlah orang yang bermain maka olahraga bolavoli termasuk urutan kedua setelah sepak bola. Meskipun telah memasyarakat namun kenyataan prestasi bola voli di Indonesia belum memuaskan seperti apa yang di harapkan, yang menjadi pernyataan adalah Dimana letak kelemahan – kelemahan atau kekurangan – kekurangan itu ?

Dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga faktor kondisi fisik yang di cermin dengan kesegaran jasmani merupakan faktor penentu di samping beberapa faktor lain. Kondisi fisik yang prima merupakan sejarah untuk menggali prestasi seorang pemain.

Seorang pemain tidak dapat bermain dengan sempurna sampai puncak prestasi bila tidak di tunjang oleh kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik dapat di capai dengan latihan – latihan yang sistematik baik fisik, teknik maupun mental.

Fisik seorang pemain bolavoli tidak terbatas pada suatu aspek saja, namun berbagai macam unsur fisik harus mereka miliki seperti *endurance*, *strength*, *speed*, *fleksibility*, dan *aqility*. Tanpa strength yang tinggi tidak mungkin prestasi olahraga dapat di capai. Hal ini terbukti dengan adanya hubungan positif antara strength, speed, penguasaan teknik dan taktik. Salah satu masalah yang kurang mendapatkan perhatian secara serius oleh para pelatih olahraga di Indonesia adalah belum di terapkannya metode pelatihan modern yang dapat membantu upaya pencapaian kondisi fisik yang efektif metode penelitian yang sistematis, khususnya dalam meningkatkan kekuatan dan kecepatan belum di kaji dan di terapkan dalam system pelatihannya. Unsur kekuatan dan kecepatan pada hakikatnya merupakan faktor kemampuan fisik dasar yang harus di miliki atlit bolavoli. Selain kemampuan fisik atlit harus di latih untuk meningkatkan daya ledak kaki (*power*).

Oleh karena itu dalam rangka tercapainya sasaran tersebut maka konsepsi pembinaan sedini mungkin dan usaha pembibitan serta pemanduan bakat yang kuat dan mantap perlu di ciptakan dengan memperhatikan faktor – faktor kondisi fisik, bentuk tubuh, nilai – nilai pyschis, kesegaran jasmani kapasitas organism tubuh dan efisiensi ketepatan teknik serta pengalaman bertanding.

Dalam permainan bolavoli, passing bawah merupakan salah satu teknik dasar dalam bermain bolavoli yang harus di kuasai oleh setiap pemain. Dan penguasaan ketrampilan passing bawah ini merupakan satu bagian prestasi dari cabang bolavoli. Untuk dapat mencapai tingkat terampil dalam melakukan passing bawah, di perlukan faktor – faktor pendukung yang meliputi kekuatan otot lengan (*strenght*) dan kelentukan tubuh (*flexibility*). Dengan terpenuhinya faktor – faktor pendukung tersebut, maka akan dapat mendukung ketrampilan passing bawah dengan kata lain seorang pemain bolavoli dapat melakukan passing bawah yang dapat dilakukan dengan baik dan sempurna itu harus di dukung oleh kekuatan otot lengan (*strength*) dan kelentukan tubuh (*flexibility*).

Bolavoli adalah cabang olahraga yang telah menjadi permainan rakyat, baik tua maupun muda, laki – laki maupun perempuan di kota maupun di pelosok desa. Biasanya mereka melakukan permainan bola voli di waktu senggang. Bukan hanya pada hari – hari besar saja tetapi juga pada kegiatan atau event – event nasional misalnya : olimpiade, sea games, yang

bertujuan untuk memeriahkan acara kegiatan tersebut.

Perbolavolian di Indonesia semakin semarak, hal ini terbukti dengan adanya kompetensi pro-liga yang pertama di adakan. Penampilan pemain yang berlaga di laga ini bukan saja dari dalam negeri. Melainkan tidak sedikitpun sebuah klub yang mendatangkan para pemain dari luar negeri. Bahkan akhir – akhir ini klub yang bergengsi dan pernah juara pro-liga berani mentransfer pemain terbaik. Dengan materi pemain luar negeri yang banyak berdatangan tersebut dapat menjadikan dorongan bagi pemain – pemain dalam negeri untuk bersaing dan dapat tampil dengan mutu pemain terbaik.

Selain itu untuk mencari bibit – bibit yang berpotensi dari berbagai daerah mempunyai kemampuan mental maupun ketrampilan kerja yang kritis, kreatif serta dapat berprestasi yang tinggi.

Dalam permainan bolavoli perlu aktivitas jasmani. Melalui aktivitas jasmani dengan gerakan yang tidak sempurna akan banyak menghamburkan tenaga dengan sia – sia. Oleh karena itu di perlukan suatu cara yang tepat untuk melakukan gerakan agar apa yang di lakukan setiap gerakan tersebut mempunyai hasil yang baik tanpa banyak mengeluarkan tenaga maksimal.

Penguasaan bolavoli membutuhkan teknik dasar permainan bolavoli dan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu permainan bolavoli, maka dengan demikian teknik dasar permainan bola voli harus benar – benar dikuasai terlebih dahulu oleh atlit agar dapat mengembangkan permainan bolavoli tersebut.

Mengingat passing bawah merupakan factor yang paling menentukan dalam pernainan bolavoli, terutama untuk menahan serangan dari lawan. Jika passing bawah dilakukan dengan baik maka akan mudah untuk menahan serangan dari lawan dan sebaliknya apabila passing bawah kurang baik maka akan menyulitkan kita untuk menahan serangan dari lawan. Maka secara teori penguasaan passing bawah sangat di perlukan sebelum penguasaan yang lainnya, jadi passing bawah cukup berperan sekali dalam permainan bolavoli.

Oleh karena itu dengan adanya keterkaitannya antara dua unsur tersebut di atas, khususnya dalam cabang olahraga bolavoli, maka dalam penelitian ini akan di teliti tentang “ hubungan anatara kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh dengan ketrampilan passing bawah dalam permainan bolavoli pada siswa putra kelas XI SMAN I Ngunut tahun pelajaran 2014/ 2015 “.

II. METODE

Variabel adalah gejala yang bervariasi yang menjadi obyek penelitian (Arikunto, 1996 ; 99). Sedangkan menurut Sugiyono (2012 :

60). Variabel merupakan Segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini variabelnya terdiri dari variabel bebas dan terikat, dengan rincian 2 variabel bebas dan 1 variabel terikat.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Secara keseluruhan proses analisis terhadap semua data telah selesai, maka berdasarkan hasil analisis yang diperoleh mengenai :

"Hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh dengan kemampuan passing bawah pada permainan bolavoli pada siswa putra kelas XI SMAN 1 Ngunut tahun ajaran 2014/2015" diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan passing bawah pada permainan bolavoli pada siswa putra kelas XI SMAN 1 Ngunut tahun ajaran 2014/2015 dengan nilai r-hitung =0.668 > r-tabel = 0.361 dalam taraf signifikan 5%. Maka berdasarkan hal tersebut di atas kekuatan otot lengan merupakan salah satu unsur yang harus diperhatikan dalam permainan bolavoli khususnya passing bawah.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan tubuh dengan kemampuan passing bawah pada permainan bolavoli pada siswa putra kelas XI SMAN 1 Ngunut tahun ajaran 2014/2015 dengan nilai r-hitung =0.927 > r-tabel = 0.361 dalam taraf signifikan 5%. Maka berdasarkan hal tersebut di atas kelentukan tubuh merupakan salah satu unsur yang harus diperhatikan dalam permainan bolavoli khususnya passing bawah.

Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh dengan kemampuan passing bawah pada permainan bolavoli pada siswa putra kelas XI SMAN 1 Ngunut tahun ajaran 2014/2015 dengan nilai r-hitung =0.932 > r-tabel = 0.361 dalam taraf signifikan 5%. Maka berdasarkan hal tersebut di atas kekuatan otot lengan dan kelentukan merupakan salah satu unsur yang harus diperhatikan dalam permainan bolavoli khususnya passing bawah.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, 2002. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Edisi Revisi V Cetakan Kedua Belas. Jakarta : Rineka Cipta

Beautelstahl, Dieter. 2009. Belajar Bermain Bola Voli. Bandung : Pionir Jaya.

Sugiyono, 2012. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung : Alfa Beta.

Winarno, 2007. Metode Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani. Malang : FIP UM.

Nugroho (2011). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Passing Bawah. http://*nugrohocolections.blogspot.com/2011/09/skripsi-penjaskesrek.html. diunduh tanggal 7 Juli 2015 pukul 10:07.*

Bondan (2008). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan Passing Bawah.http://thedigilib.com/200171-hubungan-kekuatan-otot-lengan-dan-koordinasi-mata-tangan-dengan-kemampuan-passing-bawah-peserta.html. Diunduh pada tanggah 10 Juli 2015 pukul 14:13.

Gatot Jariono (2011). Passing Bawah.

http://definisibolavoli.blogspot.com/2011/10/passing-bawah.html.

diunduh pada tanggal 7 Juli 2015 pukul 10:25.

Pangondian Purba (2011). Unsur Kondisi Fisik. http://pps.unnes.ac.id. Diunduh pada tanggal 25 Juli pukul 16.05.

Ryan (2010). Latihan Kondisi Fisik. http://ryanceetoz.blogspot.com. Diunduh pada tanggal 25 Juli pukul 15.10.

Sri Wahyuni (2012). Daya Tahan Otot Lengan. http://chizhenot.blogspot.com/ tahan-otot.html. Diunduh pada tanggal 15 Juli 2015 pukul 11.45.

Sujarwo (2012). Bola voli. http://popvollyball.wordpress.com/2012/12/19. Diunduh pada tanggal 12 Juli 2015 pukul 09:00.