HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN PUNGGUNG DENGAN KETEPATAN SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA SMK NEGERI 1 GROGOL TAHUN AJARAN 2014/2015

JURNAL SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar

Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Penjaskesrek

Pada FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri

OLEH :

INTAN LARASATI
NPM : 11.1.01.09.0233

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

INTAN LARASATI
NPM : 11.1.01.09.0233

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN PUNGGUNG DENGAN KETEPATAN SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA SMK NEGERI 1 GROGOL TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk Diajukan kepada :Panitia Ujian Skripisi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri

Tanggal : 25 Oktober 2015

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Wasis Himawanto, M.Or.	Drs. Sugito, M.Pd.
NIDN: 723128103	NIDN: 0004086001

ii

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

INTAN LARASATI
NPM : 11.1.01.09.0233

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN PUNGGUNG DENGAN KETEPATAN SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA SMK NEGERI 1 GROGOL TAHUN AJARAN 2014/2015

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

Tanggal : _____

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

		Tanda tangan
1. Ketua	: Drs. Setya Ady Sancaya, M.Pd.	
2. Penguji I	: Drs. Sugito, M.Pd.	
3. Penguji II	: Wasis Himawanto, M.Or	

Mengetahui :
Dekan FKIP,

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

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN PUNGGUNG DENGAN KETEPATANSERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA SMK NEGERI 1 GROGOL

INTAN LARASATI
NPM : 11.1.01.09.0233
FKIP – Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Email :
Wasis Himawanto, M.Or. Drs. Sugito, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi yang dulunya service hanya berperan sebagai pelayanan saja untuk memulai pertandingan, tetapi dewasa ini service bisa merupakan serangan awal untuk mendapat nilai agar suatu regu memperoleh kemenangan. Oleh karena itu service harus dilakukan dengan keras dan terarah dengan tujuan agar tidak bisa diterima oleh lawan yang berarti pihak pemegang service mendapatkan angka atau poin.

Permasalahan penelitian ini adalah :

(1) Adakah hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap ketepatan servis atas?
(2) Adakah hubungan antara kelentukan punggung terhadap ketepatan servis atas?
(3) Adakah hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan punggung dengan ketepatan servis atas?.

Penelitian ini menggunakan kuantitatif, Sedangkan untuk teknik mengambil datanya penulis menggunakan test dan pengukuran. Dalam penelitian ini populasinya adalah siswa SMK Negeri 1 Grogol yang berjumlah 106 siswa. Jadi sesuai dengan jumlah populasi diatas, jumlah sampel yang digunakan untuk penelitian adalah 30 siswa putra dengan teknik random sampling.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan servis atas. (2) terdapat hubungan yang berarti antara kelentukan punggung dengan ketepatan servis atas. (3) terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan otot lengan dan kelentukan punggung dengan ketepatan servis atas.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, bagi atlit/pemain bola voli apabila mempunyai kekuatan otot lengan dan kelentukan punggung yang baik akan berpengaruh terhadap peningkatan dan pencapaian prestasi yang maksimal dalam penguasaan dan keberhasilan pelaksanaan teknik-teknik servis atas dalam permainan bola voli. Bagi guru dan peneliti hendaknya perlu mengadakan penelitian yang sejenis dengan sampel yang lebih besar agar mendapat informasi yang lebih akurat yang dapat di jadikan bahan perbandingan hasil yang diperoleh dari penelitian ini.

Kata Kunci : kekuatan otot lengan, kelentukan punggung, ketepatan servis atas.

I. LATAR BELAKANG

"Kesegaran jasmani adalah suatu keadaan tubuh mampu menunaikan tugas yang efisien tanpa kelelahan,tubuh masih mempunyai tenaga cadangan baik untuk untuk menikmati waktu senggang dalam keadaan darurat.

Ahli-ahli pendidikan jasmani menyatakan bahwa : kesegaran jasmani adalah kapasitas fungsional total seseorang untuk melakukan suatu kerja tertentu dengan hasil baik atau memuaskan dan tanpa kelelahan berarti. Kesegaran jsmani bercirikan semua bagian tubuh dapat berfungsi secara efisien saat tubuh menyesuaikan diri dengan tuntutan sekitar

Olahraga dikembangkan oleh bangsa kita tidak hanya sekedar untuk mencapai kesegaran jasmani dan rohani, tidak sekedar untuk memenuhi motto klasik yang berbunyi "Men Sana in Corporesano", dalam badan yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Keolahragaan bangsa kita terletak pada pengertian pembangunan manusia Indonesia seutuhnya, manusia sebagai totalitas, yakni memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat.

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

Salah satu dari cabang olahraga yang menarik adalah bola voli. Dalam sejarah permainan bola voli ditemukan di Amerika Serikat oleh William G Morgan pada 1895. bola voli berkembang di berbagai negara termasuk di Indonesia pada 1928 yang dibawa oleh orang-orang Belanda, pada abad ke-20 Suharno H.P (1984:10) mengemukakan bola voli tidak hanya merupakan olahraga rekreasi lagi, melainkan olahraga prestsi. Dalam permainan bola voli dikenal berbagai teknik dasar: teknik-teknik Servis, Passing, smash.

Service adalah pukulan bola yang dilakukan dari daerah dibelakang garis lapangan melampaui net ke daerah lawan. . Menurut M Yunus, (1992:69-71), bertolak dari pentingnya kedudukan service diciptakan bermacam-macam teknik dan variasi service, ialah : Service tangan bawah (Underhand Service), Floating Service (Servis Mengapung), Overhand Round-Hause Service (Hook Service), Jumping Service. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengambil

judul: Hubungan antara kekuatan otot lengen dan kelentukan pungung dengan ketepatan servis atas dalam permainan bola voli pada siswa smk negri 1 ngrogol tahun ajaran 2014/2015.

II. METODOLOGI PENELITIAN

A.Variabel Penelitian

Berdasarkan rumusan hipotesis maka variabel – variabel penelitiannya dapat diidentikasi sebagai berikut :

1. Variabel bebas eksperimen atau variabel (X) yakni variabel yang diselidiki hubungannya.
2. Variabel terikat atau variabel kontrol atau variabel ramalan atau variabel (Y) yakni variabel yang diramal timbul hubungannya. (Sutrisno Hadi, 1984 : 77) Variabel

B. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Menurut Arikunto (2010: 7) metode kuantitatif dimaknai sebagai metode penelitian kuantitatif adalah pendekatan yang memungkinkan dilakukan pencatatan dari hasil penelitian secara nyata dalam bentuk angka – angka dan analisis menggunakan statistik. Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa pendekatan penelitian kuantitatif adalah suatu proses pemecahan masalah yang dilakukan dengan cara menganalisa data yang berbentuk angka-angka.

C. Teknik Penelitian

Tehnik Penelitian ini merupakan suatu cara yang harus ditempuh untuk memudahkan pencapaian suatu penelitian. Sedang penelitian itu sendiri adalah suatu kegiatan untuk mengetahui kebenaran ilmiah. Pengertian dari metodologi penelitian adalah sebagai usaha untuk menemukan, mengembangkan dan menguji suatu pengetahuan atau penyelidikan.

Menurut Sutrisno Hadi dalam bukunya yang berjudul metodologi research mengatakan bahwa : Metodologi adalah suatu cara yang digunakan untuk melakukan suatu cara yang didalamnya sudah tergantung urut-urutannya dan tata caranya. Singkatnya metodologi merupakan suatu cara atau proses pekerjaan yang mempunyai tujuan baik untuk membuktikan hasil ilmu pegetahuan bru dalam pengetahuan.

D. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat pelaksanaan penelitian ini tempat penelitian

adalah lapangan bola voli SMK Negeri 1 Grogol Kediri, Jawa Timur Indonesia.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian adalah waktu yang dibutuhkan penulis pada saat dimulainya pengajuan judul hingga berakhirnya penyusunan laporan penelitian. Adapun penelitian yang diperlukan peneliti yaitu mulai bulan juli 2015.

E. Populasi dan Sampel

Populasi (*universe*) adalah totalitas dari semua objek atau individu yang memiliki karakteristik tertentu, jelas dan lengkap yang akan diteliti (bahan penelitian). Populasi adalah sebagai sekumpul objek, orang, atau keadaan yang paling tidak memiliki satu karakteristik umum yang sama(Furqon, 2002: 135). Populasi adalah obyek penelitian dengan batas-batas persoalan yang sudah cukup jelas.

populasi yang digunakan dalam penelitian ini memiliki karakteristik sebagai berikut :

1. Usia rata-rata antara 16 – 18 tahun
2. Menduduki pada semester gasal kelas XI SMK Negeri 1 Grogol
3. Jenis kelamin laki-laki dan telah mendapatkan pelajaran bola voli lanjutan

sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Untuk penentuan jumlah sampel berpedoman pada yang dikemukakan oleh Suharsini Arikunto (2002:112) bahwa apabila subyeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil antara 10 – 15% atau 20 – 25% atau lebih. Jadi sesuai dengan jumlah populasi diatas jumlah sampel yang digunakan untuk penelitian adalah 30 siswa putra.

F. Instrumen dan Pengumpulan Data

Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adala tes dan pengukuran, Bentuk tes yang digunakan.

1. tes push-up tujuannya mengukur kekuatan otot lengan, Alat bidang yang datar, dan cara pelaksanaanya subyek tidur telungkup, kedua lengan dilipat di samping badan. Kedua tangan menekan lantai dan diluruskan, sehingga badan terangkat. Sedangkan sikap badan dan tungkai merupakan garis lurus. Setelah itu badan diturunkan

dengan cara memengkokkan lengan pada siku.

2. Tes kelenturan togok tujuan mengukur kelentukan punggung alat yang digunankan bidang yang datar dan penggaris. Pelaksananya caranya sikap awal duduk, kedua tungkai dirapatkan, lutut lurus bungkukkan badan hingga mencium lutut, kedua tangan memegang ujung jari, kemudian tahan selama 10 sampai 15 detik dan atau selama mungkin. Maka akan diperoleh hasil / jarak jangkauan badan dengan menggunakan penggaris

G. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini nantinya peneliti akan menguji hasil hipotesis dengan suksesif yaitu sebagai berikut:

a. Jika stat hitung ≥ stat table 1% maka harga stat hitung sangat signifikan, dan P< 0,01 yang berarti Hodi tolak.
b. Jika stat terhitung ≥ stat table 5% maka harga stat hitung signifikan,dan P< 0,05 yang berarti Ho di tolak.
c. Jika stat hitung > stat table 5% harga stat hitung non signifikan, dan P< 0,05 yang berarti gagal menolak Ho.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Hasil penguji hipotesis pertama

Dk	r-hitung	r-tabel 5 %
27	0,912	0,361

Berdasarkan hasil perhitungan r-hitung > r-tabel maka ini berarti hasil hipotesis pertama signifikan

Hasil penguji hipotesis kedua

Dk	r-hitung	r-tabel 5 %	Signifikan / non
27	0,465	0,361	Signifikan

Berdasarkan tabel hasil perhitungan, r-hitung lebih besar dari r-tabel (r-hitung > r-tabel) maka ini berarti hasil hipotesis kedua signifikan.

Hasil Pengujian Hipotesis Ketiga

Dk	r-hitung	r-tabel 5 %	Signifikan / non
27	0,923	0,361	Signifikan

Berdasarkan tabel hasil perhitungan, r-hitung > r-tabel, maka ini berarti hasil hipotesis ketiga signifikan Setelah diadakan tes kekuatan otot lengan dan Kelentukan punggung terhadap ketepatan servis atas dalam permainan bola voli di sekolah SMK Negeri 1 Grogol dengan mengambil sampel 30 siswa. Dalam menganalisa data, dipergunakan beberapa rumus yang relevan dengan masalah dan hipotesis yang ada dengan menggunakan metode statistik dan hasil hasil jumlah test kekuatan otot lengan dan kelentukan punggung terhadap ketepatan servis atas dari 30 siswa langkah selanjutnya adalah mencari mean, mencari korelasi antar 3 variabel yaitu variabel X_1 dan X_2 dengan Y untuk menentukan koefisien korelasi signifikan atau tidak, penulis melakukan analisis regresi dengan hasil F hitung lebih besar dari F tabel. Dengan taraf F tabel taraf kesalahan 5% koefisien korelasi ganda yang ditemukan adalah signifikan. Maka terdapat kontribusi kekuatan otot lengandan kelentukan punggung terhadap ketepatan servis atas.

A. SIMPULAN

Nilai titik impas juga berperan sebagai sinyal peringatan untuk menggugah pihak manajemen terhadap kemungkinan kesulitan dalam progam penjualan, jika penjualan secara relatif tidak cukup tinggi dibandingkan dengan biaya seperti semestinya, dengan demikian mungkin akan tersedia cukup guna mengevaluasi kembali tentang teknik penjualan, maupun hal produk yang dijual dalam kaitannya dengan pelanggan.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.*Jakarta: Rineka Cipta

Bachtiar, dkk. 2002. *Permainan Bola Besar II Bola Voli dan Bola Tangan.* Jakarta: Universitas Terbuka

Beutelstahl, Dieter, 2005, Belajar Bermain Bola Volley, Bandung, Pioneer.

Chitika. 2011. *Pengertian kata Ketepatan*. http. Diunduh Pada 22 Juli 2015

Chitika. 2012. *Teknik Dasar Servis Dalam Permainan Bola Voli*. http. Diunduh pada 22 Juli 2013

Dilaguntur. 2011. *Macam-Macam Teknik Servis*. http. Diunduh pada 22 Juli 2015

Dirmanbutur. 2012. *Latihan Kekuatan Dan Kelentukan.* http. Diunduh pada 22 Juli 2015

Harsono, 1998, Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching, CV. Tambak Kusuma, Jakarta

Ifzanul. 2011. *Kajian Teori*. http. Diunduh Pada 14 September 2015

Paturusi, Achmad. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga.* Jakarta: Rineka Cipta

Poerwodarminto, WJS, 1976, Kamus Umum Bahasa Indonesia, Jakarta, Balai Pustaka. 1979.

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabet.

Sutrisno Hadi, 2000, Analisis Regresi, Yogyakarta, Andi Offset.

M. Sajoto, 1988, Peningkatan dan PembinaanKondisi Fisik, Jakarta, Depdikbud.

M. Yunus, 1992, Olahraga Pilihan Bola Voli, Jakarta, Depdikbud, Dirjen Dikti.

Mutohir, Cholik, Toho. 2013. *Permainan Bola Voli Konsep Teknik Strategi dan Modifikasi.* Surabaya: Graha Pustaka Media Utama

Wikipedia. ____ . *Populasi*. http. Diunduh Pada 25 Agustus 2013.

Wikipedia. ____ . *Sampel*. http. Diunduh Pada 25 Agustus 2015

Zaneta. ____ . *Populasi Dan Sampel*. http. Diunduh Pada 25 Agustus 2015

_____.2009. *Kajian Teori Dan Definisi Operasional Variabel Penelitian*. http. Diunduh Pada 14 Agustus 2015

_____.2011. *Teknik Permainan Bola Voli*. http. Diunduh Pada 22 Juli 2015