PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN BAWAH (EKSTENSOR) DAN LATIHAN OTOT LENGAN ATAS (FLEXOR) TERHADAP KEMAMPUAN SMASH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA KELAS VIII LAKI-LAKI SMP NEGERI 1 PAPAR TAHUN PELAJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd)Program Studi PENJASKESREK
Pada FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri

OLEH :

MUHAMMAD ILMAN ARDIANSAH
NPM: 11.1.01.09.0320

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

Muhammad Ilman Ardiansah
NPM: 11.1.01.09.0320

Judul:

PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN BAWAH (EKSTENSOR) DAN LATIHAN OTOT LENGAN ATAS (FLEXOR) TERHADAP KEMAMPUAN SMASH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA KELAS VIII LAKI-LAKI SMP NEGERI 1 PAPAR TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK
FKIP UNP Kediri

Tanggal: 13 April 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Setyo Harmono, M.Pd	**Ruruh Andayani Bekti, M.Pd**
NIDN. 0727095801	**NIDN.0725018205**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

Muhammad Ilman Ardiansah
NPM: 11.1.01.09.0320

Judul:

PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN BAWAH (EKSTENSOR) DAN LATIHAN OTOT LENGAN ATAS (FLEXOR) TERHADAP KEMAMPUAN SMASH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA KELAS VIII LAKI-LAKI SMP NEGERI 1 PAPAR TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri
Pada tanggal: 22 Agustus 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd ----------
2. Penguji I : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd ----------
3. Penguji II : Drs. Setyo Harmono, M.Pd ----------

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN BAWAH (EKSTENSOR) DAN LATIHAN OTOT LENGAN ATAS (FLEXOR) TERHADAP KEMAMPUAN SMASH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA KELAS VIII LAKI-LAKI SMP NEGERI 1 PAPAR TAHUN PELAJARAN 2014/2015

MUHAMMAD ILMAN ARDIANSAH
NPM: 11.1.01.09.0320
FKIP – Penjaskesrek

Dosen Pembimbing I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.
Dosen Pembimbing II : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa pembelajaran penjas di SMP masih didominasi oleh aktivitas klasikal dengan dominasi pada peran guru. Akibatnya suasana kelas monoton, pasif, dan membosankan. Hal tersebut nampak dari motivasi belajar siswa yang rendah, yang pada akhirnya hasil belajarnyapun juga rendah.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) Adakah pengaruh latihan push-up terhadap kemampuan smash dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII SMP negeri 1 papar tahun pelajaran 2014/2015? (2) Adakah pengaruh latihan pull-ups terhadap kemampuan smash dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII SMP negeri 1 papar tahun pelajaran 2014/2015? (3) Adakah pengaruh latihan *push-up* dan latihan pull-up terhadap kemampuan smash dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII SMP negeri 1 papar tahun ajaran 2014/2015?.

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan langsung di lapangan dengan subyek penelitian siswa kelas VIII SMP N 1 Papar. Penelitian menggunakan pengujian hipotesisis pertama dan pengujian hipotesis ke dua, pengujian hasil latihan push-up dan latihan pull-up

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) Ada pengaruh latihan push-up terhadap kemampuan smash dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas IX SMP NEGERI 1 PAPAR tahun ajaran 2014/2015 dengan peningkatan rata-rata 16% (2) Ada pengaruh latihan pull-ups terhadap kemampuan smash dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII SMP NEGERI 1 PAPAR tahun ajaran 2014/2015 dengan peningkatan rata-rata 17,33%

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan: (1) Tujuan utama dalam penelitian ini mencari hasil pengaruh antara latihan push-up dan pull-up terhadap kemampuan smash. (2) Guru masih perlu meneliti terus menerus, untuk membuktikan apakah kebenaran penelitian ini bener-benar valid

Kata kunci: *latihan otot lengan bawah, latihan otot lengan atas, kemampuan smash.*

I. LATAR BELAKANG MASALAH.

Di Indonesia olahraga cabang bola voli termasuk cabang olah raga yang digemari oleh masyarakat di samping olahraga lainya, hal ini dapat dilihat dari seluruh kota-kota besar sampai pelosok pedesaan, disekolah-sekolah akan tampak lapangan bola voli, hal ini disebabkan karena permainan bola voli itu praktis mudah dipelajari dan dilaksanakan.

Walaupun saat ini penampilan para pemain indonesia belum dapat di andalkan dalam forum intrenasional, namun sebagai bangsa yang menginginkan maju berusaha bercermin pada keberhasilan negara yang maju dalam permainan bola voli misalnya: Jepang, Amerika Serikat, Cina, Rusia.

Secara individu pemain bola voli seharusnya menguasai kecakapan dan fisik yang baik di samping, tehnik, taktik dan mental bertanding yang tinggi. Salah satu ungsur yang harus di miliki adalah ungsur kekuatan, di samping kedisiplinan berlatih, karena unsur ini berguna untuk memenuhi segala gerak yang dilakukan dalam permainan bola voli.

Mengingat permainan bola voli sebagian besar di ajarkan di sekolah-sekolah maka perbaikan prestasi olah raga bola voli seharusnya dimulai dari sekolah. Biasanya seorang guru olahraga dalam melatih atlit pelajar khususnya pada cabang olahraga bola voli kurang menyadari pentingnya unsur-unsur gerak fisik, seperti kecepatan, kelincahan terutama kekuatan otot lengan. Latihan otot lengan sangat perlu bagi pemain olah raga bola voli, karena dalam permainan olah raga bola voli kekuatan otot lengan sangat menunjang dalam melakukan gerakan permainan bola voli itu.

1. Sejarah bola voli

Permainan bola voli yang kita kenal sekarang ini ada dua sistim yakni sistim internasional dan sistim timur jauh. Perbedaan kedua sistim ini terletak pada jumlah pemain dan ukuran lapangan yang digunakan. Permainan bola voli yang kita kenal sekarang ini terutama oleh anak-anak sekolah dan masyarakat adalah sistim internasional. Sistem internasional dibentuk pada tahun 1895 di Holyoke, Amerika bagian Timur dan sebagai pelopornya William Morgan dari YMCA.

Semula perminan bola voli ini diberi nama ” Mintonette”. Permainan bola voli mirip dengan permainan badminton kemudian namanya voley ball yang artinya memvoli bola bergantian melalui net. Bangsa Indonesia mengenal permainan bola voli pertama kali dari orang-orang

Belanda pada waktu zaman penjajahan. Perkembangan bola voli di Indonesia berkembang dengan cepat, sehingga pada tanggal 22 Januari 1955 terbentuklah Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) di Jakarta atas prakarsa Wim. Latumeten. Sedangkan Federasi bola voli seluruh dunia atau *International Voley Ball Federation* (IVBF) didirikan pada tahun 1948 di kota Paris Perancis. (sumber: www.kreasijaskes.blogspot.com)

2. Pengertian

Bola voli adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 6 orang pemain, setiap regu berusaha untuk dapat menjatuhkan bola ke dalam lapangan lawan melewati di atas net, dan mencegah pihak lawan dapat menjatuhkan bola ke dalam lapangannya. Barbara L. Viera dan Bonnie Jill Ferguson (1996: 2) berpendapat bahwa Bola voli dimainkan oleh dua tim dimana setiap tim beranggotakan dua sampai enam orang dalam satu lapangan berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim, dan setiap tim dipisahkan oleh net.

Sedangkan menurut Soedarwo, Sunardi, dan Agus Margono (2000: 6) berpedapat bahwa Teknik adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktik dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bolavoli. (http://www.kawand news.com/2011/08).

Ketentuan dalam bola voli :

Lapangan

a. Panjang Lapangan : 18 m
b. Lebar Lapangan : 9 m
c. Lebar Garis : 5 cm

Net/Jaring

a. Panjang Net : 9,5 m
b. Lebar Net : 1 m
c. Mata Jaring : 10 cm
d. Tinggi tiang Putera : 2,43 m
e. Tinggi tiang Puteri : 2,24 m
f. Antene rood line : 10 cm
g. Tinggi/panjang antene : 1,80 m
h. Garis tengah diameter : 1 cm

Bola

a. Keliling : 65-67 cm
b. Berat bola : 250-280 gram
c. Tekanan udara : 0,48-0,52 kg/cm
d. Jalur bola : 12-18 jalur

Pemain

a. Jumlah pemain : 6 orang
b. Jumlah cadangan : 6 orang

Peraturan permainan

a. Permainan ditentukan dengan set, dalam satu set permainan dianggap telah selesai apabila regu atau tim mencapai nilai 25 point. Apabila terjadi nilai 24-24

maka di cari selisih 2 angka/point sampai tak terhingga.

b. Permainan menggunakan sistim two winning set (dua kemenangan) atau

c. Permainan menggunakan sistim tre winning set (tiga kemenangan)

Wasit/*Refree*

a. Pertandingan dipimpin oleh 2 orang wasit (wasit 1 dan wasit 2)

b. Wasit dibantu oleh 4 orang penjaga garis (*lines man*) dan dibantu oleh 1 orang pencatat score(sumber: www.kreasijaskes.blogspot.com)

Berdasarkan permasalahan diatas maka penulis mempunyai keinginan untuk memberikan ilmiah yang berupa bahan penelitian, yang berhubungan dengan *smash*. Judul penelitian yang dimaksud adalah:

"P*engaruh latihan kekuatan otot lengan bawah dan latihan otot lengan atas terhadap kemampuan smash dalam permainan bola voli pada siswa kelas VIII SMP negeri 1 papar tahun ajaran 2014/2015*".

II. METODE PENELITIAN

A. IDENTIFIKASI VARIABEL PENELITIAN

Sesuai dengan judul penelitian ini, yaitu pengaruh latihan kekuatan otot lengan bawah dan latihan otot lengan atas terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bola voli pada siswa kelas VIII SMP negeri 1 Papar tahun pelajaran 2014/2015. Penelitian ini melibatkan tiga variabel yang terdiri dari dua variabel bebas dan satu variabel terikat.

Sedangkan tiga variabel tersebut adalah :

1. Variabel bebas atau *Independent* Variabel (X1)

   Adakah pengaruh latihan kekuatan otot lengan bawah terhadap kemampuan *smash* pada siswa kelas VIII SMP N 1 Papar tahun pelajaran 2014/2015.

2. Variabel bebas atau *Independent* Variabel (X2)

   Adakah pengaruh latihan kekuatan otot lengan atas terhadap kemampuan *smash* pada siswa kelas VIII SMP N 1 Papar tahun pelajaran 2014/2015.

3. Variabel terikat atau *Dependent* Variabel (X1><X2)

   Adakah perbedaan latihan otot lengan bawah dan latihan kekuatan otot lengan atas terhadap kemampuan *smash*

pada siswa kelas VIII SMP N 1 Papar tahun pelajaran 2014/2015.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Deskripsi Data Variabel

1. Deskripsi Data Variabel Bebas

Kegiatan pengumpulan data meliputi :

1.1 Persiapan pengumpulan data

a. Agar proses pengumpulan data dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan maka peneliti harus mengadakan konsultasi dengan ketua jurusan penjaskesrek dan pembimbing. Lalu dilanjutkan dengan meminta surat keterangan penelitian kepada Rektor Universitas Nusantara PGRI KEDIRI.

b. Persiapan materi dalam penelitian :

1. Mengecek jumlah siswa yang akan diteliti yaitu siswa UPTD SMP Negeri 1 Papar.
2. Menyiapkan perlengkapan alat-alat yang akan dipergunakan untuk mengadakan tes.
3. Menetapkan dan menyusun kriteria siswa yang akan di tes.
4. Setelah itu menetapkan siswa yang akan melakukan tes.

c. Latihan *Push-up*

Sebelum dilaksanakan tes terlebih dahulu perlu adanya suatu persiapan persiapan yang diperlukan baik itu berupa fasilitas maupun alat – alat. Adapun hal tersebut adalah sebagai berikut:

1). Fasilitas dan alat

- Tempat pelaksanaan tes dipilih di lapangan SMP Negeri 1 Papar .
- *Stopwatch*
- Pensil dan kertas
- Blangko format untuk tes

2). Pelaksanaan

Empat *testee* coba berbaring dengan sikap telungkup, kedua tangan dilipat disamping badan.

Kemudian, kedua tangan menekan lantai dan diluruskan sehingga badan terangkat, sedangkan sikap badan dan tungkai merupakan garis lurus. Setelah itu, badan diturunkan dengan cara membengkokkan lengan pada siku, sampai dada hampir menyentuh lantai dan dilakukan berulang-ulang sampai *testee* tak dapat mengangkat badanya lagi dengan kurun waktu 1 menit. (masing – masing *testee* di dampingi satu petugas sebagai pencatat hasil banyaknya *push-up*).

d. latihan *pull-up*

1). Fasilitas dan alat

- Palang tunggal
- *Stopwatch*
- Pensil dan kertas
- Blangko format untuk tes

2). Pelaksanaan

Latihan *pull-up* merupakan suatu bentuk latihan menggantung pada palang tunggal dengan kedua lengan lurus. Kemudian kedua lengan dibengkokkan sambil badan diangkat hingga dagu melewati palang tunggal, setelah itu badan diturunkan kebawah sehingga kedua lengan lurus seperti sikap semula. Sampai orang itu tak mampu mengangkat badanya lagi. Untuk meningkatkan kualitas otot lengan *flexor*. *Treatment* ini diberikan kepada sampel, Sampai *testee* itu tak mampu mengangkat badanya lagi. Dan *treatment* ini diberikan dalam kurun waktu satu minggu tiga kali. Waktu 1menit istirahat 30 detik dengan pengulangan 3 kali.

Simpulan

Rumusan masalah dalam penilitian ini yaitu:

a. Adakah pengaruh latihan *push-up* terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII SMP NEGERI 1 Papar tahun ajaran 2014/2015?

b. Adakah pengaruh latihan *pull-up* terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Papar tahun pelajaran 2014/2015?
c. Adakah pengaruh latihan *push-up* dan latihan *pull-up* terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Papar tahun pelajaran 2014/2015?

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian ini, maka:

a) Ada pengaruh latihan *push-up* terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII SMP NEGERI 1 Papar tahun ajaran 2014/2015 dengan peningkatan rata-rata 16%
b) Ada pengaruh latihan *pull-up* terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII SMP NEGERI 1 Papar tahun pelajaran 2014/2015 dengan peningkatan rata-rata 17,33%
c) Ada pengaruh latihan *push-up* dan latihan *pull-up* terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Papar tahun pelajaran 2014/2015.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Engkos Kosasih, 1985. *Teknik dan Program Latihan.* Jakarta : Akademi Presindo.

Nurhasan, 1986. *Macam-macam jenis Tes Keolahragaan.* Pengukuran Unsur-unsur Gerak dan keolahragaan. Jakarta: Kurnia.

Soekarjo S, 1991. *Peranan Olahraga bagi Kesehatan.* Panitia Penataran Guru-guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SMTP Jatim. Surabaya.

Suharno HP, 1988. *Ilmu Coaching Umum.* Proyek Pembinaan Pendidikan Olahraga. Yogyakarta.

Sujana, 1986. *Metode Statistik.* Bandung : PT. Tarsito.

Sutrisno Hadi, 1988. *Statistik Jilids 2.* Yogyakarta: Andi Offset.

Ketrampilan Bermain Basket, Hal 11 STO Yogyakarta.

A Carr Gerry. 1968. Mengajar Atletik. Bandung: Pioner Jaya.

Arikunto Suharsimi. 1986. Prosedur penelitian. Jakarta PT Rineka Cipta.

Dikdik Zafar Sidik. 1991. Mengajar dan Melatih Atletik. Surabaya: PT Aji Karya

Hadi Sutrisno. 1984. Metodologi. Jakarta Kurnia.

Junjungan Askar. 1993. Buku Filsafat Jasmani. Jakarta: Gramedia.

Nasir Moh.. 1988. Metode dan Teknik Penelitian. Yogyakarta Intan pariwarya.

Pendidikan Jasmani. 1994. Kajian teori: Praktek Pendidikan dan Pembelajaran Surabaya:Putra Jaya.

Pendidikan Jasmani. 2009. Jurnal kepelatihan O.R Vol 2. FIP IKIP Malang.

Sugiyono. 1998. Metode Penelitian. Surabaya.

Sumosardjono. 1990. Kepelatihan. Bandung.

Will Smith, 1995. Pedoman mengajar Atletik. Surabaya. Gramedia

Tim Penyusun. 2009. Pedoman dan Prosedur Penelitian dalam rangka Penyusunan Proposal dan Skripsi. Kediri: Unit Lembaga Penelitian IKIP PGRI Kediri.

Tim Unit Penelitian IKIP PGRI. 1991. Pedoman Penulisan Skripsi dan Makalah. Kediri: Unit Penelitian IKIP PGRI Kediri.