HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEKUATAN OTOT PERUT TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATAS BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

ARTIKEL SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Artikel Ilmiah Guna Memenuhi Sebagian Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Pada Program Studi Pendidikan Penjaskesrek

Oleh :

OPPY BIALL INDRA KURNIAWAN

NPM: 11.1.01.09.0354

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

Skripsi Oleh :

OPPY BIALL INDRA KURNIAWAN
NPM : 11.1.01.09.0354

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEKUATAN OTOT PERUT TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATAS BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

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

Tanggal : 20 Agustus 2015

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.	**Ruruh Andayani Bekti, M.Pd**
NIDN. 00150668010	**NIDN. 0725018205**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

OPPY BIALL INDRA KURNIAWAN
NPM : 11.1.01.09.0354

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEKUATAN OTOT PERUT TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATAS BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

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

Tanggal : 30 Oktober 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

		Tanda tangan
1. Ketua	: **Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.**	
2. Penguji I	: **Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.**	
3. Penguji II	: **Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.**	

Mengetahui :
Dekan FKIP,

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

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEKUATAN OTOT PERUT TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATAS BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014-2015

Oppy Biall Indra Kurniawan
11.1.01.09.0354
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan - Program Studi Pejaskesrek
oppybiall@gmail.com
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. - Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

ABSTRAK

Oppy Biall Indra Kurniawan: Pengaruh "Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dengan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas XI SMK PGRI 3 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015, Skripsi, Penjaskesrek, FKIP, UNP Kediri, 2015.

Kata Kunci: Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Perut dan Kemampuan Servis Atas Bola Voli.

Bola voli merupakan permainan beregu, tetapi meskipun demikian kemampuan perorangan yang tinggi akan memudahkan untuk menggalang suatu kerja sama yang memberikan hasil akhir yang bermutu dan baik. Dua unsur komponen kondisi fisik yang dapat mendukung kemampuan servis atas bola voli, yang juga merupakan variabel bebas dalam penelitian ini adalah kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kekuatan otot perut terhadap kemampuan servis atas bola voli pada pada siswa putra kelas XI SMK PGRI 3 Kediri tahun ajaran 2014 – 2015.

Dengan menggunakan menggunakan metode korelasi terdapat 3 variabel dalam penelitian ini yaitu : variabel bebas 1 (X_1) adalah kekuatan otot lengan, variabel bebas 2 (X_2) adalah kekuatan otot perut dan variabel terikat (Y) adalah kemampuan servis atas.

Populasi penelitian adalah pada siswa putra kelas XI SMK PGRI 3 Kediri tahun ajaran 2014 – 2015 sejumlah 113 siswa. Sebagai sampel diambil 71 siswa yang ditentukan melalui teknik *purposive sampling*.

Pengambilan data penelitan meliputi tes push up 1 menit, tes sit up 1 menit dan tes servis atas yang dilaksanakan tanggal 22 april sampai dengan 04 mei 2013. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara statistik, diperoleh nilai – nilai sebagai berikut : Korelasi X_1 dengan Y (r_y1) = 0,498 lebih dari r tabel = 0,306 pada taraf signifikan 1 %. Kontribusi X_1 terhadap Y = 24,80 %. Korelasi X_2 dengan Y (r_y2) = 0,748 lebih dari r tabel = 0,306 pada taraf signifikan 1 %. Kontribusi X_2 terhadap Y = 55,95 %. Korelasi X_1, X_2 dengan Y (R_y 1 2) = 0,386. Diuji dengan statistik F menghasilkan F hitung = 0,5676, lebih dari F tabel 2 : 71 pada taraf signifikan 1 % = 2,92. Kontribusi X_1, X_2 terhadap Y = 32,21698 %.

Dari hasil – hasil tersebut dapat disimpulkan: "Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan kekuatan otot perut terhadap kemampuan servis atas bola voli pada siswa putra kelas XI SMK PGRI 3 Kediri tahun ajaran 2014/2015".

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, ketrampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Aspek kebugaran jasmani merupakan aspek yang paling pokok.

Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia yang berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasanya diikuti oleh olahragawan. Salah satunya adalah permainan bola voli. Permainan ini merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari enam pemain.

Dewasa ini olahraga mendapat perhatian yang cukup besar baik untuk meningkatkan kualitas manusia dalam kesegaran jasmani maupun untuk mencapai prestasi, maka perlu dimulai pendidikan olahraga itu sejak dini. Dalam dunia olahraga dikenal berbagai macam cabang olahraga, salah satunya adalah cabang bola voli. Permainan bola voli merupakan salah satu di antara banyak cabang olahraga yang populer di masyarakat. Hal terbukti bahwa bola voli banyak dimainkan di sekolah-sekolah, di kantor-kantor maupun di kampung-kampung. Bola voli merupakan cabang olahraga permainan yang telah dikenal masyarakat mulai dari usia anak-anak sampai dewasa baik laki-laki maupun perempuan. Menurut M. Yunus yang menyatakan bahwa, “Permainan bola voli sudah berkembang menjadi cabang olahraga yang sangat digemari masyarakat dan saat ini bola voli tercatat sebagai olahraga yang menempati urutan kedua setelah sepak bola yang paling digemari di dunia” (M. Yunus, 1992:1).

Pada era sekarang ini, penghayatan masyarakat terhadap makna olahraga sangat dinamis, sehingga arti dan fungsi olahraga sudah berkembang sedemikian kompleks, hal ini berpengaruh dalam memecahkan masalah olahraga dperlukan berbagai pendekatan dengan melibatkan banyak

disiplin ilmu. Olahraga dipandang sebagai kegiatan yang tidak hanya berkaitan dengan masalah kesehatan jasmaniah saja, melainkan sudah meluas fungsinya pada dimensi sosial, mental, moral, intelektual, bahkan dimensi spiritual. Olahraga sudah mempengaruhi seluruh aspek kehidupan manusia (Mu'arifin, M.Pd, 2009:15). Olahraga memberi kesempatan yang sangat ideal untuk menyalurkan tenaga dengan jalan yang baik (di dalam lingkungan persaudaraan dan persahabatan untuk persatuan yang sehat dan suasana yang akrab dan gembira) menuju kehidupan yang serasi, selaras dan seimbang untuk mencapai kebahagiaan hidup yang sejati (Engkos Kosasih, 1983:3).

Salah satu contoh aktifitas yang melibatkan jasmani adalah olahraga bola voli. Permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan. Permainan ini diciptakan tahun 1985. Morgan adalah seorang Pembina pendidikan jasmani pada Young Men's Christian Association (YMCA) di daerah Massachusetts Amerika Serikat. Pada mulanya permainan bola voli diberi nama *mintonette*, permainannya hampir serupa dengan badminton. Jumlah pemainnya tak terbatas, sesuai dengan tujuan semula yaitu untuk mengembangkan kesegaran jasmani para buruh di samping bersenam umum. Tahun 1948 dapat dibentuk IVBF (Internationale de Volley Ball Federation), yaitu induk cabang olahraga bola voli seluruh dunia. Di Indonesia induk cabang olahraga bola voli (PBVSI). Indonesia mengenal bola voli sejak tahun 1928, pada masa penjajahan Belanda (Roesdiyanto, M.Kes & I Nengah Sudjana, S.Pd, M.Pd, 2009:101).

Berdasarkan hal tersebut di atas, melatar belakangi penulis mengajukan judul proposal penelitian " Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dengan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas XI SMK PGRI 3 Kediri Tahun Ajaran 2014/2015".

II. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *survey test* sehingga dalam penelitian ini bisa dipertanggung jawabkan secara ilmiah. Selain itu untuk memperjelas penelitian ini maka perlu adanya suatu rancangan penelitian. Dalam hal ini akan dibahas secara rinci desain atau rancangan penelitian yang fungsinya yaitu untuk mengetahui hasil pengukuran pada masing-masing variabel yang merupakan gambaran

ada tidaknya hubungan pada semua variabel yang diteliti. Sedangkan dalam penelitian ini ada dua yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

Variabel bebas yang meliputi kekuatan otot lengan (X_1) dan variabel bebas kekuatan otot perut (X_2) adalah suatu variabel yang dapat mempengaruhi variabel lainya sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan servis atas (Y), dapat diartikan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas.

Mengacu pada teknik yang diambil dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik penelitian deskriptif korelasional maka yang dipakai untuk analisis datanya menggunakan teknik analisis kuantitatif atau bisa disebut juga dengan analisis statistik. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pendekatan penelitian dengan analisis kuantitatif karena jenis penelitian yang telah dilaksanakan ada beberapa variabel yang dilengkapi dengan populasi dan sampel yang datanya tersedia lengkap. Teknik pendekatan penelitian merupakan masalah yang penting juga dalam suatu penelitian, terutama dalam penelitian ilmiah. Benar tidaknya kesimpulan yang diambil, sangat ditentukan oleh tepat tidaknya pendekatan penelitian yang dalam hal ini menggunakan suatu analisis data yaitu kuantitatif.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan analisis diperoleh koefisien korelasi antara kekuatan otot Lengan dengan kekuatan otot perut terhadap kemampuan servis atas bola voli pada siswa putra kelas XI SMK PGRI 3 Kediri tahun ajaran 2014/2015 sebesar 0,5676 . Uji keberartian kofisien korelasi ganda dilakukan dengan menggunakan uji F. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh harga Fhitung = 16,16 > Ftabel = 2,92 untuk taraf signifikan = 1 %, Dengan demikian secara bersama-sama menunjukan bahwa sada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kekuatan otot perut terhadap kemampuan servis atas bola voli pada siswa putra kelas XI SMK PGRI 3 Kediri tahun ajaran 2014/2015.

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data pada bab IV maka dapat disimpulkan :

1. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan hasil servis atas bola voli pada siswa putra kelas XI

SMK PGRI 3 Kediri tahun ajaran 2014/2015.

2. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan hasil servis atas bola voli pada siswa putra kelas XI SMK PGRI 3 Kediri tahun ajaran 2014/2015.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kekuatan otot perut terhadap kemampuan servis atas bola voli pada siswa putra kelas XI SMK PGRI 3 Kediri tahun ajaran 2014/2015.

Koefisien determinasi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis atas sebesar 24,80 % sedangkan kekuatan otot perut terhadap servis atas sebesar 55,95 % dan secara bersama sama memiliki koefisien determinasi sebesar 32,21698 % dalam menunjang hasil pukulan servis atas pada siswa putra kelas XI SMK PGRI 3 Kediri tahun ajaran 2014/2015.

IV. DAFTAR PUSTAKA

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

Dangsina Moeloek, 1984. ***Kesehatan dan olahraga***. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Departemen pendidikan dan kebudayaan, 1975 – 1976. ***Proyek Pembina Olahraga***. IDKI Jakarta.

Deputi Pengkajian dan Pengembangan BP-& Pusat GBHN-RI tapMPR/II/1983. Jakarta: Ghalia Indonesia.

Dep. Dik. Bud, 1984. ***Santiaji Pancasila***. *Jakarta:* Kurnia Esa.

Dr. Sugiyanto,1986. ***Hakekat Belajar gerak.***

Drs. Sumanto, 1988 – 1989. ***Metodologi Penelitian dan Sosial dan Pendidikan***. Yogyakarta: Andi Offset.

Engkos Kosasih. 1987 ***Olahraga Teknik dan Program Latihan***, Jakarta : CV. Akademika Pressindo.

Mochamad Sajoto,1988. ***Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga.***

Soewignyo, 1987. ***Peningkatan Sarana Prasarana Olahraga Menuju tercapainya Prestasi Olahraga di Indonesia***. Surabaya: Diskusi Ilmiah Olahraga, IKIP Negeri.

Suharsimi Arikunto, 1986. ***Metodologi Penelitian.***

Suharno HP, 1975. ***Ilmu Coaching Umum***. Yogyakarta: Bagian Penelitian STO, Untuk Mahasiswa STO

Coach/Pelatih, guru pendidikan.

Viera, Barbara R, dan Fergusson Bonnie Jill, 1996, ***Bola Voli Tingkat Pemula***, Devisi Buku Sport, Jakarta, PT. Raja Grafindo.

Yudiana, Yuyun. 2008. ***Dasar-Dasar Kepelatihan***. Jakarta : Universitas Terbuka