HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN SERVICE ATAS PERMAINAN BOLA VOLI PADASISWA PUTRA KELAS X MAN 3 KOTA KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

JURNAL SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagaian Syarat Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

OLEH :

RULLIANA FITRIA DEWI

NPM : 11.1.01.09.0396

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh	: **RULLIANA FITRIA DEWI**
NPM	: 11.1.01.09.0396
Fakultas / Prodi	: Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan / Penjaskesrek
Judul skripsi	: Hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut dengan kemampuan service atas permainan bola voli padasiswa putra kelas x man 3 kota kediri tahun pelajaran 2014/2015

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk Diajukan kepada,
Jurusan Penjaskesrek pada fakultas keguruan ilmu pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Kediri, 25 Oktober 2015

Mengetahui,

Pembimbing 1	Pembimbing 2
Wasis Himawanto,M.Or	Drs.Sugito, M.Pd
NIDN: 723128103	NIDN: 0004086001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

RULLIANA FITRIA DEWI
NPM : 11.1.01.09.0396

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN SERVICE ATAS PERMAINAN BOLA VOLI PADASISWA PUTRA KELAS X MAN 3 KOTA KEDIRI TAHUN PELAJARAN 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

iii

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN SERVICE ATAS PERMAINAN BOLA VOLI PADASISWA PUTRA KELAS X MAN 3 KOTA KEDIRI TAHUN PELAJARAN

RULLIANA FITRIA DEWI

NPM : 11.1.01.09.0396

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

ABSTRAK

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. olahraga bola voli adalah jenis cabang olahraga yang menampilkan intensitas tinggi maka perlu adanya latihan yang matang dan terprogram baik latihan kondisi fisik maupun latihan lainnya, yaitu latihan teknik, latihan taktik serta latihan mental. Sesuai dengan cabang olahraga yang diminati peneliti, maka peneliti mencari jawaban tentang hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut dengan kemampuan service atas permainan bola voli pada siswa putra kelas X MAN 3 kota Kediri

tujuan mendapatkan data yang empiris tentang hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut dengan kemampuan service atas pada permainan bola voli.Terdapat hubungan yang positif antara kekuatan otot perut dengan kemampuan service atas permainan bola voli.

Hasil Penelitian : dalam pengolahan data didapatkan hasil penelitian sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan service atas dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas X MAN 3 kota Kediri 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 kemampuan service atas dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas X MAN 3 kota Kediri 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 dalam kemampuan service atas dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas X MAN 3 kota Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015. Dengan hasil r hitung : 0,6322716 dan f reg : 15,7969.

Kata Kunci **: Kekuatan otot lengan, Kekuatan otot perut, Kemampuan Service bolavoli**

I. LATAR BELAKANG

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. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sudarno SP, sebagai berikut :

Kesegaran Jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien tanpa kelelahan yang berarti dan tubuh masih mempumyai tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi aktif. Sudarno SP, (1992:9).

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. METODOLOGI PENELITIAN

A. *Identifikasi Variabel Penelitian*

Data sangat penting bagi seorang peneliti sebab data tersebut dapat dipakai untuk memperkuat pendapat atau argumentasi. Mengingat data yang dikumpulkan harus sesuai dengan tujuan penelitian maka disini perlu adanya variabel.

Variabel merupakan karakteristik subyek atau ciri khas yang terukur dan bervariasi nilainya. Hal ini sesuai dengan pendapat Moh. Nasir (1998 : 151) yang menyatakan bahwa : “ variable adalah konsep yang mempunyai bermacam-macam nilai”.

A. Metode Penelitian

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.

B. Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah pendekatan penelitian kuantitatif dengan pengambilan data secara langsung di lapangan dengan melakukan tes kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut dan ketepatan servis atas permainan bola voli. Kuantitatatif karena data berupa anggka

C. POPULASI DAN SEMPEL

Istilah populasi dan sample daam suatu penelitian merupakan suatu hal sudah tak asing lagi. Sedangkan menurut Sutrisno Hadi (1984 : 70) yang dimaksud populasi adalah

"Semua individu untuk siap kenyataan yang diperoleh dari sejumlah sempel itu hendaknya digeneralasikan".

Populasi Sesuai dengan penelitian yang akan dilaksanakan maka yang menjadi populasi adalah segenap karakteristik siswa yang akan diteliti.

Sample adalah sebagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. (Sugiono, 1995:58).

Dan tehnik yang digunakan untuk menentukan besarnya sampel adalah dengan tehnik pemilihan sampel dimana yang dipilih secara random bukan individual.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan service atas permainan bola voli. Untuk kepentingan hipotesis diubah kedalam hipotesis nihil (Ho) yang berbunyi : Tidak ada hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan service atas permainan bola voli dan (Ha) berbunyi : ada hubungan kekuatan otot lengan dan ketepatan service permainan bola voli. Untuk menguji penelitian ini dilakukan dengan R_{x_1y} dalam taraf signifikan 5% nampak pada table di bawah ini :

Tabel 4.4

Hasil Penguji Hipotesis Pertama

Dk	r-hitung	r-tabel 5%	Signifikan/non
27	04662	0,361	Signifikan

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah diperoleh dalam perhitungan statistik 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 X MAN 3 Kota Kediri Tahun 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 X MAN 3 Kota Kediri Tahun 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 X MAN 3 Kota Kediri Tahun 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 kediril).

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

Moch, Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olah Raga*. Semarang: Dahara Press.

Nurhasan. 1986. *Tes dan Pengukuran Olah Raga*. Jakarta: Karunia Press Universitas Terbuka.

Nurhasan. 2007. *Penilaian Pembelajaran PENJAS*. Jakarta: Karunia Press Universitas Terbuka.

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

_____ . 1993. *Statistik I*. Yogyakarta: Andi Affset.

_____ . 1994. *Statistik II*. Yogyakarta: Andi Affset.

_____ . 1978. *Dasar Permainan Bola Voli*. Yogyakarta.

Sumanto. 1984. *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*. Yogyakarta: Andi Affset.

Tinowati. 1999. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Universitas Terbuka Press.

Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Arikunto, Suharsimi. 1989. *Manajemen Penelitian.* Jakarta : Proyek pengembangan lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan .

Baley, James A. 1986 . *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina.* Semarang: Dahara Prize.

Budiwanto, Setyo. 1992. *Analisis Data Menggunakan Teknik Statistik* . Malang: IKIP Malang .

Bunn , John W . 1972 . *Scientific Priciples Of Coaching*. New Jersey: Prince-Hall, Inc Englewood Chiffs.

Dadeng Kurnia. 1978. *Hasil Penataran Renang*. Uni Soviet: Pengda PRSI.

_____ *.1981.Renang Dalam Gambar*. Jakarta.

Dwijowinoto, Kasiho . 1993. *Dasar - Dasar Ilmiah Kepelatihan* . Semarang : IKIP Semarang Press .

Dwiyogo, Wasis D. 1991 . *Renang.* Malang : IKIP Malang.

Furchan , Arief . 1982. *Pengantar Penelitian Dalam Pendidikan*. Surabaya : Usaha Nasional.

Getchell , Bud . 1979 . *Physical Fitness Away Of Live*. Canada : John wiley and son, inc . Pendidikan Tenaga Kependidikan

Purnama, Sapta Kunta. 2010. *Kepelatihan Bulu Tangkis Modern*, Surakarta ; Yuma Pustaka

Harsuki, Ma.Prof.Dr.H. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta : PT. RAAGRAFINDO PERSADA

Muhajir, 2004. *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, Bandung : Erlangga

Giriwijono, Y.S. Santoso, dk. 2005. *Manusia dan olahraga*. Bandung: ITB

Sugiono, drs. MM. 2000. *Dasar-Dasar Statistik Pendidikan* . Kediri : IKIP PGRI

http://id.wikipedia.org/wiki/bola_voli

Beutelshal, Dieter. 2005. *Belajar Bermain Bola Voli.* Bandung :CV. PIONER JAYA

Munasifah, 2008. *Bermain Bola Voli*,. Semarang: CV. ANEKA ILMU

Herlinawati, 2012. *Tes Pengukuran Dalam Penjas*. Jakarta : Balai Pustaka

Harsono dalam Santoso, 2005. *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Jakarta : TAMBAK PUSTAKA

Suwandi, Sutriyo Utomo, 2005. *Ilmu Kepelatihan Dan Olahraga*. Yogyakarta. FPOK IKIP Yogyakarta

Suharsimi Arkunto, Prof. Dr. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. REINEKA CIPTA

Suroso, Imam, Drs. MM,. 2001. *Dasar-Dasar Permainan Bola Voli*. Bandung.Depdik