HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN SERVICE ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

S K R I P S I

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S-1)
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :

TEGUH EKO CAHYONO
NPM : 11.1.01.09.0423

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2 0 1 5

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh:

TEGUH EKO CAHYONO
NPM. 11.1.01.09.0423

Dengan judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN SERVICE ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

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

Tanggal : 29-12-2015

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

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh:

TEGUH EKO CAHYONO
NPM. 11.1.01.09.0423

Dengan judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN SERVICE ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

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

Tanggal : 04 – 01 – 2016

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

		Tanda tangan
1. Ketua	: Wasis Himawanto, M.Or.	
2. Penguji I	: Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	
3. Penguji II	: Drs. Sugito, M.Pd.	

Mengetahui :
Dekan FKIP,

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

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN SERVICE ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

TEGUH EKO CAHYONO
NPM : 11.1.01.09.0423
FKIP – Penjaskesrek

Dosen Pembimbing I : Wasis Himawanto, M.Or.

Dosen Pembimbing II : Drs. Sugito M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Latar belakang: Cabang Olahraga bola voli adalah cabang permainan yang banyak digemari masyarakat dan membutuhkan penguasaan bermacam-macam teknik. Akan tetapi tanpa ditunjang fisik yang baik maka akan menjadi percuma sebab kemampuan fisik yang prima dibutuhkan dalam permainan bola voli, yang memerlukan waktu permainan yang cukup lama. Dengan memiliki teknik yang baik dan didukung dengan kemampuan fisik yang prima, maka akan menghasilkan ketrampilan penguasaan permainan bola voli yang baik.

Tujan penelitian secara umum adalah untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan service atas dalam permainan bola voli.

Hipotesis yang diajukan adalah: ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan service atas dalam permainan bola voli pada siswa putra SMK PGRI 4 Kediri tahun ajaran 2014/2015.

Metode penelitian yang digunakan adalah menggunakan metode analisis deskriptif, yaitu metode yang menggunakan gambaran-gambaran apa adanya tentang hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut dengan kemampuan service atas dalam permainan bola voli pada siswa putra SMK PGRI 4 Kediri tahun ajaran 2014/2015.

Kesimpulan: Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot dengan kemampuan service atas dalam permainan bola voli pada siswa putra SMK PGRI 4 Kediri tahun ajaran 2014/2015.

Saran yang bisa penulis berikan adalah untuk dapat menunjang kemampuan service atas yang maksimal, maka perlu memperhatikan faktor-faktor fisik diantaranya kekuatan otot perut, tanpa meninggalkan faktor-faktor bola voli.

Kata kunci: *Kekuatan otot perut, kemampuan service bola voli, SMK PGRI 4 Kediri.*

I. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan Negara yang sedang menuju tingal landas. Maka dari itu dibutuhkan tunas-tunas bangsa supaya dapat mengisi pembangunan yang akan datang, yang sedang dilaksanakan di berbagai bidang dewasa ini. Sedang sasaran pembangunan sekarang ini di titik beratkan untuk pembangunan manusia Indonesia seutuhnya. Di Indonesia pada masa pembangunan sekarang ini, pendidikan memegang peranan dan dapat menentukan suatu usaha sadar yang dapat mengembangkan kepribadian dan watak manusia. Adapun diantara pendidikan yang telah diberikan yaitu pendidikan jasmani. Sebab pendidikan olahraga merupakan faktor yang sangat penting untuk membina bangsa Indonesia agar menjadi manusia seutuhnya.

Sesuai dengan system pendidikan di Indonesia, maka pendidikan jasmani di sekolah mempunyai dasar falsafah Negara Pancasila dan UUD 1945. disamping itu kegiatan olahraga di sekolah juga mempunyai fungsi sebagai alat pendidikan. Karena olahraga dan kesehatan itu merupakan salah satu bidang studi diberikan melalui tingkat kanak-kanak sampai di perguruan tinggi. Olagraga mempunyai peranan yang sangat penting sebagai pendidikan social. Disamping itu mempunyai sifat universal, tidak membedakan semua bangsa maupun tingkat social ekonomi salah satu bangsa. Dengan pendidikan dapat dikatakan, bahwa pendidikan jasmani merupakan fasilitas fisik manusia. Pendidikan tidak mungkin sempurna tanpa disertai olahraga, karena gerak manusia itu merupakan dasar untuk belajar mengenal lingkungan dan diri sendiri, seperti dikemukakan oleh Engkos Kosasih:

> *"Untuk pendidikan olahraga di sekolah juga sesuai dengan pendidikan nasional berdasarkan Pancasila yaitu untuk: meningkatkan ketaqwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, meningkatkan kecerdasan dan ketrampilan, mempertinggi budi pekerti, memperluas kepribadian dan mencintai tanah air, agar dapat menumbuhkan insan pembangunan yang dapat membangun bangsa".* (Engkos Kosasih, 1983:2).

Usaha untuk mencapai prestasi yang tinggi di dalam hendaknya dimulai dari olahraga pendidikan yang

melalui jalur pendidikan sekolah mulai dari anak-anak. Disamping itu seorang atlet harus memiliki potensi dasar tubuh yang baik, baik fisik maupun mentalnya sesuai dengan cabang olahraga yang dipelajarinya serta pembinaan secara berkesinambungan dan latihan-latihan yang teratur.

Perkembangan olahraga di Negara kita tertinggal jauh dibandingkan Negara yang lain. Misalnya cabang olahraga bola voli, meskpun di Indonesia olahraga bola voli ini sudah memasal, tetapi kenyataannya prestasi bola voli yang dapat dicapai atlet Indonesia belum bisa memuaskan seperti apa yang telah diharapkan oleh bangsa dan Negara Indonesia.

Permainan bola voli system Internasional sudah banyak dan umum diketahui orang, baik di kota-kota, daerah-daerah, maupun dalam pertandingan-pertandingan oleh pelajar maupun untuk masyarakat.

Dalam upaya mencapai prestasi permainan bola voli ini perlu adanya program latihan yang baik. Disamping itu atlet tersebut harus memiliki potensi dasar fisik dan penguasaan teknik juga taktik yang bagus seperti yang telah dikemukakan oleh Suharno HP. sebagai berikut:

Dalam usaha pemain untuk mencapai prestasi maksimal bermain bola voli, persiapan pemain bukan hanya ditekankan pada penguasaan teknik dan taktik saja, tetapi kondisi fisik yang sempurna berkat latihan, merupakan syarat penting bagi pemain bola voli".

(Suharno HP., 1979:9).

Adapun teknik-teknik dalam permainan bola voli menurut Suharno HP. adalah sebagai berikut:

1. Teknik pass atas
2. Teknik pass bawah
3. Set up/umpan
4. Smash
   a. Normal smash
   b. Semi smash
   c. Push smash
5. Service
   a. Service atas
   b. Srrvice bawah
6. Blocking / bendungan
   a. Block tunggal
   b. Block berkawan

(Suharno HP., 1979:12)

Meskipun seorang atlet sudah menguasai teknik-teknik dalam permainan bola voli, tetapi membutuhkan faktor-faktor yang lain.

Selain kematangan dalam hal teknik taktik individu juga perlu mendapat perhatian serius dalam latihan, karena merupakan dasar melakukan group taktik dan team taktik dalam pertandingan bola voli.

Salah satu teknik individu yang harus dikuasai oleh seorang pemain bola voli adalah service. Service adalah sentuhan pertama dengan bola atau pukulan pertama pada bola dalam usaha untuk mendapatkan angka. Mula-mula service ini hanya dianggap sebagai pukulan permulaan saja, cara melempar bola untuk memulai permainan. Tetapi akhirnya service berkembang menjadi suatu senjata yang untuk menyerang, oleh sebab itu teknik dasar service ini harus dipelajari dan dikuasai benar-benar agar dapat menyulitkan lawan dalam penerimaannya. Bentuk service bila dilihat dari cara memukul bola menurut Dieter Beutelsthai yang diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia (1986:10), dapat dibedakan sebagai berikut:

- Under-arm service
- Hook service
- Floating service

Untuk mencapai service atas agar didapatkan hasil yang optimal dalam permainan bola voli, pemain harus dapat mengkombinasikan antara kekuatan dan gerakan, sebab pada saat memukul bola diperlukan tenaga pukulan mulai dari perut, bahu, dan ayunan tangan.

Dengan demikian untuk melakukan service atas akan terlihat unsur-unsur gerak fisik tertentu yang memegang peranan penting agar diperoleh hasil yang optimal. Unsur-unsur gerak fisik tersebut salah satunya adalah tenaga badan mulai dari kekuatan otot lengan dan bahu. Sebab dengan memiliki unsur kekuatan yang hebat dari otot perut, otot bahu, dan otot lengan ini diharapkan siswa atau atlet akan mempunyai kemampuan service atau atlet akan mempunyai diantaranya adalah kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut yang memadai.

II. METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Sesuai dengan masalah yang diajukan maka untuk memperjelas variabel diperlukan penjelasan-penjelasan secara terperinci tentang identifikasi variabel tersebut, seperti dikemukakan oleh Sutrisno Hadi bahwa:

1. Variabel bebas (X), yakni variabel yang diselidiki hubungannya.
2. Variabel terikat (Y) yakni variabel yang diramal timbul hubungan.

(Sutrisno Hadi, 1984:77).

Adapun variabel-variabel dalam penelitian ini adalah:

- Variabel X yaitu kekuatan otot perut
- Variabel Y yaitu kemampuan service atas

B. Teknik Pengambilan Data

1. Tes kekuatan otot perut

   Bentuk tes yang diadakan adalah sit up

   Tujuan : Mengukur kekuatan otot perut

   Pelaksanaan : Subyek terlentang kedua tangan saling berkaitan di belakang kepala. Kedua lutut ditekuk membentuk sudut 90^0 dan dipegang oleh temannya. Angkat tubuh sampai siku menyentuh lutut, kemudian berbaring, angkat tubuh lagi (diulang terus sampai ada tanda berhenti) dilakukan selama 30 detik.

   Pencatat hasil: Petugas menghitung jumlah ulangan gerakan sit up yang benar selama 30 detik.

2. Kemampuan service atas

   Betuk tes : Service atas

   Tujuan : Mengukur kecakapan service atas

   Pelaksanaan : Subyek berada dalam daerah service dan melakukan service atas yang sah sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk service. Kesempatan melakukan service sebanyak enam kali. Lebih rendah bola melampaui jaring, lebih besar koefisien yang dikalikan kepada skor sasaran dimana bola jatuh. Bola yang mengenai jarring atau jatuh di luar batas-batas lapangan dianggap gagal, tetapi digitung sebagai telah melakukan satu pukulan. Demikian juga apabila bola jatuh dipukul dengan cara yang tidak sah.

   Cara menskor: Skor tiap service ditentukan oleh tinggi bola waktu

melampaui jarring dan angka sasaran dimana bola jatuh.

- Bola yang melampaui jaring diantara batas atas jaring dan tali setinggi 50 cm dari padanya = skor adalah angka sasaran di kalikan 3.
- Bola yang melampaui jaring diantara kedua tali yang direntangkan = skor adalah angka sasaran di kalikan 2.
- Bola yang menyentuh tali batas di atas jarring dihitung telah melewati ruang dengan angka perkalian yang lebih besar.
- Bola yang menyentuh garis batas sasaran dihitung telah mengenai sasaran dengan angka lebih besar.
- Bola yang dimainkan dengan cara yang tidak sah atau bola menyentuh jarring atau jatuh keluar bagian lapangan dimana terdapat sasaran = skor sama dengan 0.
- Skor untuk service adalah jumlah dari 1 skor perkalian terbaik.

(Nurhasan, 1983:36).

Pencatat hasil : Seorang mengamati beradanya bola pada saat melampaui jaring dan seorang mengawasi jatuhnya bola, merangkap pencatat.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Hasil Penghitungan Koefisien Korelasi

Untuk menentukan ada atau tidak adanya hubungan antara variabel-variabel dalam penelitian ini digunakan teknik statistik korelasi product moment. Hasil penghitungan korelasi untuk menguji hipotesis melalui uji signifikan r pada taraf kepercayaan α = 0,05.

Dalam penghitungan korelasi antara kekuatan otot perut dan kemampuan service atas, diperoleh koefisien korelasi sebesar : 0,816. Dengan menggunakan taraf kepercayaan α = 0,05, maka N : 30 harga kritik r dalam tabel r menunjukkan harga : 0,361. hal ini menunjukkan bahwa harga r sebesar = 0,816 jauh lebih besar dari pada harga kritiknya.

Setelah diketahui besarnya koefisien korelasi, maka perlu diuji terlebih dahulu keberartiannya dengan penghitungan lengkapnya terdapat pada lampiran 6 didapatkan t hitung = 7,469 sedangkan t tabel dengan taraf kepercayaan = 0,05 dan dk = (n-2) adalah 2,048. hal ini menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel. Sedangkan hasil penghitungan koefisien determinasi (r^2 x 100%) sebesar = 66,5856.

Kesimpulan

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan dan dianalisis, pengujian hipotesis sebagaimana yang telah diuraikan pada bab IV, maka penelitian ini telah menjawab permasalahan dalam penelitian ini. Demikian pula hipotesis yang merupakan arah kegiatan penelitian ini telah diuji. Akhirnya dapat dibuat kesimpulan penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang positif antara kekuatan otot perut dengan kemampuan service atas permaina bola voli.
2. Kekuatan otot perut berkontribusi secara signifikan terhadap kemampuan service atas permainan bola voli.
3. Ketepatan otot perut mempunyai sumbangan yang nyata terhadap kemampuan service atas permainan bola voli.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arma Abdullah, 1981. *Olahraga untuk Perguruan Tinggi.* Jakarta: Sastra Budaya.

Dirjen Olahraga dan pemuda, 1971. *Buku Pedoman Bola Volley*. Proyek Pendidikan Olahraga STO/SMTA DKI Jakarta.

Harsono, 1993. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Pusat Pendidikan dan Penataran, KONI Pusat.

Imam Sujudio, 1986. *Permainan dan Organisasi Pertandingan*. Jakarta: Karunika.

Lukman OT, 1992. *Biomekanik (Sistem Tubuh yang Dilihatkan dalam Gerakan*. Surabaya: IKIP Surabaya.

Nurhasan, 1986. *Tes dan Pengukuran*. Dirjen Dikti: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Sajoto, 1998. *Peningkatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.

Sudjana, 1986. *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito.

S. Sukardjo, Andun Sudijandoko, 1994. *Teknik dan Taktik Permainan Bola Voli*. University Press: Depdikbud IKIP Surabaya.

Sutrisno Hadi, 1984. *Statistika Jilid II*. Jakarta: Gramedia.