HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN TERHADAP KETEPATAN PASSING BAWAH TERHADAP PERMAINAN BOLA VOLI SISWA PUTRI EKSTRAKURIKULER SMP PGRI 1 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

SKRIPSI

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 :

YUSTINUS ANDIKA YUDHA PRASETYA
NPM. 11.1.01.09.0473

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2015

Skripsi Oleh :

YUSTINUS ANDIKA YUDHA PRASETYA
NPM. 11.1.01.09.0473

Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN TERHADAP KETEPATAN PASSING BAWAH TERHADAP PERMAINAN BOLA VOLI SISWA PUTRI EKSTRAKURIKULER SMP PGRI 1 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah disetujui untuk diajukan kepada
Panitia Ujian / Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri

Tanggal :

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Sugito, M.Pd.	**Ruruh Andayani Bekti, M.Pd**
NIDN.0004086001	NIDN. 0725018205

Skripsi Oleh :

YUSTINUS ANDIKA YUDHA PRASETYA
NPM. 11.1.01.09.0473

Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN TERHADAP KETEPATAN PASSING BAWAH TERHADAP PERMAINAN BOLA VOLI SISWA PUTRI EKSTRAKURIKULER SMP PGRI 1 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian / Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri

Pada Tanggal : 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. Sugito, M.Pd. (.....)

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN TERHADAP KETEPATAN PASSING BAWAH TERHADAP PERMAINAN BOLA VOLI SISWA PUTRI EKSTRAKURIKULER SMP PGRI 1 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

YUSTINUS ANDIKA YUDHA PRASETYA
NPM. 11.1.01.09.0473

FKIP – Penjaskesrek
Dosen Pembimbing I : Drs. Sugito, M.Pd.
Dosen Pembimbing II : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan karena perlu adanya usaha untuk meningkatkan ketepatan passing bawah bola voli. Dalam hal ini diperlukan kekuatan otot lengan dan kelentukan yang memadai. Bahwa untuk mendapatkan hasil ketepatan passing bawah yang baik dibutuhkan kekuatan otot lengan dan kelentukan yang baik pula.

Adapun rumusan masalahnya adalah : 1) Apakah ada hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap ketepatan pasing bawah 2) Apakah ada hubungan antara otot lengan terhadap ketepatan passing bawah 3) Seberapa hubungan kekuatan otot lengan dan kelentukan terhadap ketepatan passing bawah.

Penelitian ini bertujuan untuk 1) Mengetahui seberapa besar hubungan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan passing bawah 2) Untuk mengetahui seberapa besar hubungan ketentukan terhadap ketepatan passing bawah 3) Untuk mengetahui seberapa besar hubungan kekuatan otot lengan dan hasilnya dapat dijadikan sebagai masukan bagi pelatih dan atlet maupun guru olahraga dalam mengajar pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah.

Metode yang digunakan adalah teknik analisa korelasional, sampel sebanyak 30 subjek, dengan menggunakan teknik random sampling atau diambil secara acak. Pengumpulan data menggunakan tes push-up, kelentukan, ketepatan passing bawah bola voli.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) Ada hubungan yang positif (signifikan) antara kekuatan otot lengan terhadap kelentukan passing bawah. (2) Ada hubungan yang positif (Signifikan) antara kelentukan terhadap ketepatan passing bawah (3) Ada hubungan yang positif (Signifikan) antara kekuatan otot lengan dan kelentukan terhadap ketepatan passing bawah.

Implikasi yang dapat diberikan dalam penelitian ini adalah dalam penelitian harus dilakukan kontrol yang tepat dan akurat, baik itu tentang kegiatan yang dilakukan sebelum atau setelah kegiatan serta bagian-bagian yang mendukung keberhasilan suatu penelitian. Hal tersebut dapat menjadi dasar dari penelitian bahwa ada komponan lain yang ada hubungannya dalam penelitian ini diluar dari komponen yang diteliti.

Kata kunci: *Kekuatan otot lengan dan kelentukan terhadap ketepatan passing bawah.*

I. LATAR BEKALANG

Permainan bola voli dikenal pertama kali karena dibawa oleh orang Belanda, pada saat itu permainan dan olahraga bola voli hanya dikenal dan dimainkan di kalangan tertentu. Saat ini sudah berubah, permainan bola ini tidak hanya dimainkan dikalangan tertentu, tetapi sudah menyebar luas ke penjuru tanah air, mulai dari usia remaja sampai usia dewasa, bahkan kalangan ibuibu ikut berpartisipasi dalam permainan ini dengan suasana yang ceria dan menyenangkan, lebih-lebih kalau menjelang hari ulang tahun kemerdekaan republik indonesia. Hampir di seluruh penjuru tanah air pertandingan bola voli menjadi menu wajib yang harus ada.

Permainan olah raga bola voli tidak hanya sekedar permainan pada saat ini, tetapi sudah melebihi dari itu. Berbagai pertandingan dilakukan di setiap daerah baik skala daerah sampai nasional dan pertandingan ini pun sudah dapat ditonton langsung lewat media elektronik yang disiarkan secara langsung. Banyak sekali masyarakat tertarik dengan permainan ini karena bagaimanapun juga permainan ini dimainkan secara berkelompok (tim) sehingga suasana pertandingan terkesan menarik dan menyenangkan. Selain itu juga olahraga dapat berperan juga dalam meningkatkan derajat dan martabat suatu bangsa dan forum internasional. Olahraga adalah serangkaian gerak raga atau tubuh yang teratur dan terencana yang dilakukan orang untuk mencapai suatu maksud atau tujuan tertentu (Y.S Santoso Giriwijono, dkk 2005 : 10).

Permainan ini dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 6 orang pemain dan berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu. Dalam sebuah tim, terdapat 4 peran penting, yaitu *Tosser* (atau *Setter*), *Spiker* (smash), *Libero*, dan *Defender* (pemain bertahan). *Tosser* atau pengumpan adalah orang yang bertugas untuk mengumpankan bola kepada rekan-rekannya dan mengatur jalannya permainan. *Spiker* bertugas untuk memukul bola agar jatuh di daerah pertahanan lawan. *Libero* adalah pemain bertahan yang bisa bebas keluar dan masuk tetapi tidak boleh mensmash bola ke seberang net. *Defender* adalah pemain yang bertahan untuk menerima serangan dari lawan. Permainan voli menuntut kemampuan otak yang prima, terutama tosser. *Tosser* harus dapat mengatur jalannya permainan. *Tosser* harus memutuskan apa yang harus dia perbuat dengan bola yang dia dapat, dan semuanya itu dilakukan dalam

sepersekian detik sebelum bola jatuh ke lapangan sepanjang permainan. Permainan ini dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 6 orang pemain dan mengusahakan untuk mencapai angka 25 terlebih dahulu untuk memenagkan suatu babak.

Dalam permainan olahraga bola voli ini setiap regu diperbolehkan melakukan sebanyak-banyaknua tiga kali sentuhan bola sebelum bola melewati jaring (Dieter Beutelstel 2005 : 8).

Selain itu masyarakat indonesia diharapkan dapat mengembangkan diri dengan sarana pendidikan agar sesuai dengan tuntutan jaman yang sedang akan berlangsung.

Pendidikan yang berlangsung dan dialami manusia itu banyak ragamnya. Tergantung dari fungsi dan tujuan dari pada bisang pendidikan tersebut. Salah satunya adalah pendidikan dalam bidang olahraga yang mana olahraga merupakan satu bentuk bidang yang digemari oleh umumnya manusia walaupun masih ada bidang-bidang pendidikan yang lain. Mengapa demikian ? jawabnya adalah karena manusia banyak mencakup hal-hal lainnya yang dibutuhkan oleh manusia itu sendiri. Contohnya, dalam olahraga ada yang bersifat pendidikan, prestasi, rekreasi, dan olahraga hiburan. Tiga ranah tersebutlah yang tidak dimiliki oleh bidang pendidikan yang lain. Sebagaimana yang dijelaskan dalam Undang-undang sistem keolahragaan nasional nomor 3 tahun 2005 pasal 1 ayat 11, 12 dan 13 tentang makna tiga ranah tersebut, yaitu :

(11) Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, kesehatan, dan kebugaran jasmani.

(12) Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan.

(13) Olahraga potensi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi yang mencapai prestasi dengan

dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga.

Berbagai pendekatan modifikasi dilakukan untuk bisa memainkan permainan bola voli dengan lebih semangat dan menyenangkan berupa ukuran lapangan, jumlah pemain, ukuran bola dan tingginya net menjadi langkah awal untuk menjadikan anak-anak tertarik dengan olahraga permainan ini. Di sekolah mulai banyak penerapan modifikasi agar anak-anak bisa mengoptimalkan kemampuan dalam permainan bola voli yang pada akhirnya akan bermunculan pemain-pemain bola voli yang berbakat untuk merebut tiket menjadi pemain profesional yang berkualitas tinggi.

Dalam permainan bola voli, passing bawah merupakan salah satu faktor yang harus diperhatikan. Oleh karena itu kekuatan otot lengan dan kelentukan sangat diperlukan agar dapat memberikan manfaat yang lebih baik. Untuk meningkatkan kekutan otot lengan dan kelentukan, seorang pelatih atau guru olahraga seharusnya mengetahui keterkaitannya unsur-unsur lain. Sehingga dapat menerapkan bentuk-bentuk latihan yang efektif dan efisien.

II. METODE

Teknik pendekatan penelitian adalah pengetahuan tentang berbagai cara kerja yang disesuaikan dengan obyek-obyek studi ilmu yang bersangkutan. Dalam hal ini peneliti menggunakan metode pendekatan penelitian menggunakan metode kuantitatif. Hal ini digunkana karena data-data yang diperoleh berbentuk angka buka pernyataan (kualitatif). Sedangkan data tersebut diperoleh melalui tes dan pengukuran yang dilakukan secara langsung di lapangan dengan alasan bahwa masing-masing variabel dapat diukur atau dihitung dengan menggunakan tes pengukuran olahraga, data yang diperoleh melalui tes dan pengukuran berwujud angka mulai dari pengumpulan data, penafsiran tersebur serta penampilan dari hasilnyua

Menurut sugiyono metode kuantitatif (2008 : 14) diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara langsung di lapangan dengan melakukan tes kekuatan otot lengan, kelentukan dan ketepatan permainan bola voli, kuantitatif karena data berupa angka.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Deskripsi Data Variabel

Setelah diadakan tes kekuatan otot lengan dan kelentukan terhadap ketepatan passing bawah permainan bola voli, maka akan diperoleh data yang beraneka ragam, yang jelas tersebut merupakan data yang masih mentah. Data-data tersebut dicatat dan kemudian dimasukkan pada tabel data dan mempermudah pengolahan data yang selanjutnya diinterprestasikan untuk membuktikan hipotesis.

Dari hasil pengolahan data yang telah dilakukan dalam penelitian ini, diperoleh data yang berupa angka-angka atau data kuantitatif yang masih perlu diolah. Dalam hal ini penelitian data kasar dari masing-masing variabel.

1. Deskripsi Data Variabel Bebas

a. Kekuatan otot lengan

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan. (Muhajir, 2006 : 58) komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan.

Dalam penelitian ini kekuatan otot lengan merupakan variabel bebas yang dilambangkan dengan (X1) yang seharusnya terhubung antara 8 sampai 17.

b. Kelentukan

Kelentukan sendiri dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan yang seluas-luasnya dalam ruang gerak sendi, dia juga memiliki otot-otot yang elastis, atau kelentukan adalah keleluasaan atau kemudahan gerak terutama otot-otot persendian (Muhajid, 2004 : 6) agar kelihatan luwes gerakan-gerakannya sehingga timbulah seni gerak dalam bermain bola voli.

Dalam penelitian ini kelentukan merupakan variabel bebas yang dilambangkan dengan (X2) yang seharusnya berbanding antara 1 sampai 15.

c. Ketepatan pasing bawah

Ketepatan pasing bawah adalah suatu usaha atau upaya seorang pemain bola voli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang mengoperkan, tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman regunya untuk dimainkan di lapangan sendiri.

Dalam penelitian ini ketepatan pasing bawah merupakan variabel terikat yang dilambangkan dengan (Y) yang nilainya seharusnya bergerak antara 3 sampai 15.

KESIMPULAN

Setelah mengumpulkan data dan menganalisa, maka kesimpulan yang dapat dikemukakan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Hasil penelitian menunjukkan pasing bawah sebesar rx_1y = 0,80 sedangkan r_{tabel} = 0,463 pada taraf sangat signifikan 1% dan r_{tabel} = 0,361 pada taraf signifikan 5% jadi dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel.}$ Maka hubungan yang positif (signifikan) antara kekuatan otot lengan terhadap ketepatan passing bawah
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa korelasi antara kelentukan terhadap ketepatan pasing bawah sebesar rx_2y = 0,5 (sedangkan r_{tabel} = 0,463 pada taraf signifikan 1% dan r_{tabel} = 0,361 pada taraf signifikan 5% jadi dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel}$. Maka ada hubungan yang positif (signifikan) antara kelentukan terhadap ketepatan pasing bawah
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa korelasi antara kekuatan otot lengan dan kelentukan terhadap ketepatan pasing bawah r_y (1,2) 0,94, sedangkan r_{tabel} = 0,463 para taraf signifikan 1% dan r_{tabel} = 0,361 pada taraf signifikan 5% jadi dengan demikian $r_{hitung} > r_{tabel.}$ Maka ada hubungan yang positif (sangat signifikan) antara kekuatan otot lengan dan kelentukan terhadap ketepatan pasing bawah yang telah teruji kebenarannya. Koefisien determinasi R_2 sebesar 88 artinya variabel kekuatan otot lengan (X_1) dan kelentukan (X_2) memberi hubungan terhadap ketepatan pasing bawah (Y).

IV. DAFTAR PUSTAKA

Sugiyono, Prof. Dr.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, B.Sc. , *Hasil Penataran Renang* di Uni Soviet Pengda PRSI, 1978.

Dadeng Kurnia, *Renang Dalam Gambar*, Jakarta, 1981

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 .

Hadi , Sutrisno. 1980 . *Metode Penelitian Ilmiah , Penataran Metodologi Ilmiah Sosial.* Yogyakarta : Lembaga Pendidikan Doktor UGM.

Hairy , Junusul. 1989 . *Fisiologi Olahraga. Jakarta* : Proyek Pengembangankan
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. Depdikbud