HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN DENGAN KETEPATAN SMASH PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS VIII MTsN MODEL PARE TAHUN AJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S-1) pada Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Disusun Oleh :

FERY SENJA PRASETYO
NPM : 11.1.01.09.0479

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

Skripsi oleh:

FERY SENJA PRASETYO
NPM : 11.1.01.09.0479

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN DENGAN KETEPATAN SMASH PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS VIII MTsN MODEL PARE TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah disetujui untuk diajukan kepada
Panitia Ujian / Sidang Skripsi Program Studi Penjaskesrek
FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal : …… …….

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

Skripsi oleh:

FERY SENJA PRASETYO
NPM : 11.1.01.09.0479

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN DENGAN KETEPATAN SMASH PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS VIII MTsN MODEL PARE TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian / Sidang Skripsi
Program Studi Penjaskesrek FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri
Pada tanggal :

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

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama	: FERY SENJA PRASETYO
Jenis Kelamin	: LAKI-LAKI
Tempat/ tgl.lahir	: TULUNGAGUNG, 7 Mei 1993
NPM	: 11.1.01.09.0479
Fak/Jur./Prodi	: FKIP/ PENJASKESREK

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis di dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 21 Agustus 2015

Yang Menyatakan

FERY SENJA PRASETYO

NPM : 11.1.01.09.0479

ABSTRAK

Fery Senja Prasetyo, 11.1.01.09.0479. Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan dengan Ketepatan Smash Permainan Bola Voli pada Siswa Putra MTsN Model Pare Tahun Ajaran 2014/2015.

Latar belakang: 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 suatu penelitian. Sebab dengan mengadakan suatu penelitian akan didapatkan sesuatu data-data yang nyata, dengan demikian akan mempermudah mengetahui keuntungan dan kelemahan dalam menyusun program latihannya. Cabang 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 kelentukan dengan ketepatan smash permainan bola voli pada siswa putra MTsN Model pare.

Batasan dan rumusan masalah: agar masalah lebih jelas terutama pada penelitian ini maka perlu diadakan pembatasan masalah . Penelitian ini hanya meliputi dua variable bebas yaitu kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh dengan satu variabel terikat dalam hal ini adalah ketepatan smash dalam permainan bola voli.

Dari kedua variabel di atas maka selanjutnya bagaimana hubungan korelasi antara kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh dengan ketepatan smash pada permainan bola voli?.

Tujuan penelitian: adalah mendapatkan data yang empiris tentang hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh dengan ketepatan smash pada permainan bola voli.

Hipotesis: a. Terdapat hubungan yang positif antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan smash permainan bola voli. b. Terdapat hubungan yang positif antara kelentukan dengan ketepatan smash permainan bola voli. c. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh dengan ketepatan smash permainan bola voli

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Telah diketahui bersama dan bahkan mungkin saja sudah disepakati bahwa salah satu yang menjadi harapan dasar manusia dalam menjalani kehidupan adalah "hidup sehat". Sebagai contoh jikalau seseorang mempunyai harta kekayaan yang melimpah ruah dan dalam perjalanan aktifitas kesehariannya mengalami gangguan fisik atau psikis, bagaimana mungkin bisa menikmati harta kekayaannya. Jikalau seseorang kadar intelektualitasnya tinggi dan bahkan sampai memperoleh gelar profesor sekalipun, jika dalam perjalanan aktifitas keseharіaannya mengalami gangguan sakit, bagaimana mungkin bisa mengoperasikan fikiran-fikirannya, dan masih banyak lagi contoh-contoh yang serupa dan bisa direfleksikan sebagai wujud dari arti pentingnya kesehatan dalam hidup. Dari sini nampaklah jelas bahwa semua prestasi yang kita peroleh dalam hidup semuanya itu akan sia-sia jika tidak ditopang dengan adanya kesehatan dalam tubuh.

B. Identifikasi Masalah

Berlandaskan dari uraian masalah pada latar belakang masalah yaitu arti pentingnya mewujudkan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari, dengan mewujudkan kesegaran jasmani yang optimal dalam tubuh. Dan cara yang tepat, efektif dan efisien serta tidak membutuhkan biaya yang banyak adalah dengan berolahraga. Dan olahraga yang menjadi permasalahan pokok pada observasi ini adalah olahraga bola voli . untuk dapat bermain bola voli dan berprestasi tinggi maka harus memiliki penguasaan teknik dasar yang baik pula. Adapun teknik dasar tersebut adalah passing, servis, smash dan blocking.

BAB II KAJIAN TEORI DAN KAJIAN HIPOTESIS

A. Deskripsi Teori

Dalam penelitian ini tentunya terdapat norma-norma khusus yang harus dipenuhi dalam penyelesaian akhir nanti, salah satunya membahas teori yang menjadi topik pembicaraan.

Sedangkabn teori menurut Peter Hagul adalah :

"Serangkaian konsen, definisi dan proposisi yang saling berkaitan dan saling memberikan gambaran yang sistematis tentang fenomena. Gambaran yang sistematis itu digambarkan atau dijabarkan dengan menghubungkan variabel yang satu dengan yang lainnya dengan tujuan untuk menjelaskan fenomena tersebut." (Masri Singarubun, 1981 : 16)

B. Kerangka Berfikir

Bertolak dari uraian di atas maka di sini akan diuraikan mengenai keterkaitan otot lengan dan kelentukan terhadap ketepatan smash pada permainan bola voli.

Usaha untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam olahraga maka ada beberapa komponen yang sangat penting dan memegang peranan di dalamnya misalnya fisik, tehnik, taktik, mental serta sarana dan prasarana untuk latihan juga pengalaman bertanding. Disamping itu atlet juga harus meningkatkan latihan kondisi fisik dasar dan bersifat umum yang harus diberikan jauh sebelum program khusus.

Latihan dasar yang sangat pokok meliputi latihan peningkatan kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelenturan dan daya tahan

khusus serta umum (Drs. M. Sujoto. M Pd. 1995).

C. Perumusan Hipotesa

Hipotesa menurut Sutrisno Hadi ialah : Pernyataan yang masih lemah mengenai kebenarannya maka itu masih perlu diuji kebenarannya (Sutrisno Hadi, 1983 : 257)

Berdasarkan uraian di atas maka dapat diajukan beberapa hipotesa yang akan diuji kebenarannya melalui penelitian. Dalam penyusunan hipotesa penulis bertolak dari pola hubungan tiga variabel antara lain :

X_1 : variabel bebas 1 (kekuatan otot lengan)

X_2 : variabel bebas 2 (kelentukan tubuh)

Y : variabel terikat (ketepatan smash)

BAB III 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 : "variabel adalah konsep yang mempunyai bermacam-macam nilai."

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa variabel adalah rumusan terperinci dari konsep agar konsep tersebut dapat diteliti gejala-gejalanya untuk diidentifikasikan.

B. Metode dan Pendekatan Penelitian

Dalam suatu penelitian masalah metode mempunyai peranan yang sangat penting sebagaimana pengertiannya dikemukakan oleh Winarno Surahmad : "metode merupakan cara utama yang dipergunaakan untuk menguji serangkaian hipotesa dengan menggunakan cara atau teknik serta alat tertentu" (Winarno Surahmad, 1978 : 17)

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian
   Penelitian ini dilakukan di MTs N Model Pare. Sedang tempat untuk pelaksnaan penelitian di lapangan bola voli sekolah tersebut.

2. Wakltu Penelitian
   Waktu penelitian dalam rangka pengumpulan data dilaksakan pada hari Kamis, 28 april 201 ıulai pukul 07.00 – 09.00 WIB.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi
   Sesuai dengan penelitian yang akan dilaksanakan maka yang menjadi populasi adalah segenap karakteristik siswa yang akan diteliti.
   Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek yang mempunyai tingkat kualitas dan kuantitas yang satu sama lain berbeda. (Sugiono, 1995:55)

BAB IV LAPORAN HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Variabel

Banyak sekali faktor-faktor yang mempengaruhi dalam setiap kegiatan olah raga, terutama olah raga yang mengutamakan ketepatan antara lain faktor kondisi fisik, latihan yang teratur, minat dan bakat, makanan yang bergizi, sarana penunjang serta masih banyak faktor yang lainnya.

Khusus di sini untuk kemampuan kondisi fisik yang harus dimiliki seorang atlet permainan bola voli adalah kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh. Adanya

faktor-faktor tersebut di atas mempengaruhi keadaan eksplosif otot yaitu intensitas otot yang tergantung pada penyerahan secara sadar sebagian besar otot motorik unit dan volume otot, di samping itu juga kerja otot dengan system sarafnya. Maka dengan tenaga ledak otot lengan dapat diduga bahwa orang yang mempunyai volume otot yang potensial maka dengan sendirinya akan lebih efisien dalam melakukan kerja secara eksplosif.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab-bab sebelumnya telah dikemukakan mengenai hal-hal yang menyangkut segi dari penelitian ini diantaranya latar belakang, rumusan masalah, tujuan, hipotesis dan pengujiannya serta hasil penelitian ini.

A.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 ketepatan smash dalam permainan bola voli pada siswa putra MTsN Model Pare Tahun Ajaran 2014/2015. Dengan hasil perhitungan data statistik adalah 0,999.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan tubuh dengan ketepatan smash dalam permainan bola voli pada siswa putra MTsN Model Pare Tahun Ajaran 2014/2015. Dengan hasil perhitungan data statistik adalah 0,969.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh dengan ketepatan smash dalam permainan bola voli pada siswa putra MTsN Model Pare Tahun Ajaran 2014/2015. Dengan hasil r hitung : 0,993 dan f reg : 950,78

B. Implikasi

Sebagai suatu penelitian terapan, kesimpulan yang ditarik sebagai hasil penelitian ini memiliki konsekuensi implikasi tertentu dalam praktek pendidikan olahraga dan penelitian ini selanjutnya terdapat masalah-masalah yang relatif sama dan erat kaitannya dengan masalah ini.

Sehubungan dengan hasil tersebut berikut ini dalam praktek pendidikan jasmani dan kesehatan serta implikasinya bagi penelitian selanjutnya.

1. Implikasi dalam pendidikan jasmani

   Penelitian ini menitikberatkan untuk mengungkap masalah hubungan kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh dengan ketepatan smash dalam permainan bola voli. Hal ini dianggap sangat penting karena variabel-variabel ini dapat berguna dalam sistem seleksi calon atlet permainan bola voli.

2. Implikasi terhadap penelitian selanjutnya

   Arti pentingnya hasil penelitian ini merupakan pembuka jalan ke arah penelitian lebih lanjut, karena masih banyak permasalahan yang berkaitan dengan daya ramal variabei-variabel yang berpengaruh di dalam permainan bola voli. Hasil penelitian ini juga menginformasikan bahwa kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh mempunyai kontribusi yang berarti sekali terhadap ketepatan smash dalam permainan bola voli serta disarankan agar faktor-faktor tersebut dijadikan salah satu acuan kriteria dalam memilih calon atlet permainan bola voli.

C. Saran – saran

Untuk mengacu pada hasil penelitian yang sudah diajukan pada bab-bab terdahulu,

selanjutnya akan disajikan saran-saran yang berkaitan dengan hal-hal sebelumnya.

Adapun saran-saran yang dimaksud adalah :

1. Demi kesempurnaan penelitian ini diharapkan kepada pihak-pihak lain yang seprofesi untuk mengadakan penelitian lebih lanjut yang serupa sebagai bahan pertimbangan penelitian ini agar lebih sempurna.
2. Kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh mempunyai hubungan yang nyata terhadap ketepatan smash, maka dianjurkan materi permainan bola voli dimasukkan di dalam penyusunan program latihan peningkatan prestasi atlet permainan bola voli.
3. Dipakai sebagai bahan yang perlu diperhatikan oleh para guru olahraga dalam memberikan materi pelajaran permainan bola voli untuk dijadikan pedoman dalam membina atlet, khususnya dalam mencapai prestasi yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

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

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

Nurhasan, 1986, Tes dan Pengukuran Olah Raga, Karunia Press Universitas Terbuka Jakarta

Roediyanto, 1986, Perkembangan dan Pengajaran Teknik dan Taktik Bola Voli, FIK IKIP Malang

SutrisnoHadi, 1983, Metodologi Research, Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM Yogyakarta.

Sutrisno Hadi, 1993, Statistik I, Penerbit :Andi Affset, Yogyakarta

Sutrisno Hadi, 1994, Statistik II, Penerbit :Andi Affset, Yogyakarta

Suharno HP, 1978, Dasar Permainan Bola Voli, Yogyakarta.

Sumanto MA, 1984, Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan, Andi Affset, Yogyakarta

Tinowati, 1999, Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Universitas Terbuka Press Jakarta.

Untung Rahardjo, 1984, Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Jakarta.