# PENGARUH LATIAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN BAWAH (EKSTENSOR) DAN LATIHAN OTOT LENGAN ATAS (FLEXOR) TERHADAP KEMAMPUAN SMASH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA KELAS VIII LAKI-LAKI MTS NEGERI PARE TAHUN PELAJARAN 2014/2015

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri

OLEH :

**DWI ANTONO**
**NPM: 11.1.01.09.0534**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

**2015**

Skripsi oleh:

**DWI ANTONO**
NPM: 11.1.01.09.0534

Judul:

PENGARUH LATIAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN BAWAH (EKSTENSOR) DAN LATIHAN OTOT LENGAN ATAS (FLEXOR) TERHADAP KEMAMPUAN SMASH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA KELAS VIII LAKI-LAKI MTS NEGERI PARE TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK
FKIP UNP Kediri

Tanggal: ……

| Pembimbing I : | Pembimbing II : |
|---|---|
| Drs. Setyo Harmono, M.Pd. | Ruruh Andayani Bekti, M.Pd. |

Skripsi oleh:

**DWI ANTONO**
NPM: 10.1.01.09.0534

Judul:

**PENGARUH LATIAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN BAWAH (EKSTENSOR) DAN LATIHAN OTOT LENGAN ATAS (FLEXOR) TERHADAP KEMAMPUAN SMASH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA KELAS VIII LAKI-LAKI MTS NEGERI PARE TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri
Pada tanggal: _____

**Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan**

| Panitia Penguji | | Tanda Tangan |
|---|---|---|
| 1. Ketua | : Ruth Andayani Bekti M.Pd. | ..... |
| 2. Penguji I | : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. | ..... |
| 3. Penguji II | : Drs. Setyo Harmono, M.Pd. | ..... |

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP

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

# PENGARUH LATIAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN BAWAH (EKSTENSOR) DAN LATIHAN OTOT LENGAN ATAS (FLEXOR) TERHADAP KEMAMPUAN SMASH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA KELAS VIII LAKI-LAKI MTS NEGERI PARE TAHUN PELAJARAN 2014/2015

**DWI ANTONO**
**NPM: 11.1.01.09.0534**

**FKIP – PENJASKESREK**

**Dosen Pembimbing I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.**
**Dosen Pembimbing II : Wasis Himawanto, M.Or.**

**UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

## ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa pembelajaran penjas di MTS Negeri Pare masih didominasi oleh aktivitas klasikal dengan dominasi pada peran guru. Akibatnya suasana kelas monoton, pasif, dan membosankan. Hal tersebut nampak dari motivasi belajar siswa yang rendah, yang pada akhirnya hasil belajarnyapun juga rendah.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) Adakah pengaruh latihan push-up terhadap kemampuan smash dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII MTS Negeri Pare tahun pelajaran 2014/2015? (2) Adakah pengaruh latihan pull-ups terhadap kemampuan smash dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII MTS Negeri Pare tahun pelajaran 2014/2015? (3) Adakah pengaruh latihan *push-up* dan latihan pull-up terhadap kemampuan smash dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII MTS Negeri Pare tahun ajaran 2014/2015?.

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan langsung di lapangan dengan subyek penelitian siswa kelas VIII SMP N 1 Papar. Penelitian menggunakan pengujian hipotesisis pertama dan pengujian hipotesis ke dua, pengujian hasil latihan push-up dan latihan pull-up

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) Ada pengaruh latihan push-up terhadap kemampuan smash dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas IX MTS Negeri Pare tahun ajaran 2014/2015 dengan peningkatan rata-rata 16% (2) Ada pengaruh latihan pull-ups terhadap kemampuan smash dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII MTS Negeri Pare tahun ajaran 2014/2015 dengan peningkatan rata-rata 17,33%

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan: (1) Tujuan utama dalam penelitian ini mencari hasil pengaruh antara latihan push-up dan pull-up terhadap kemampuan smash. (2) Guru masih perlu meneliti terus menerus, untuk membuktikan apakah kebenaran penelitian ini bener-benar valid.

**Kata kunci:** *latihan otot lengan bawah, latihan otot lengan atas, kemampuan smash.*

# I.
# LATAR BELAKANG

Di Indonesia olahraga cabang bola voli termasuk cabang olah raga yang digemari oleh masyarakat di samping olahraga lainya, hal ini dapat dilihat dari seluruh kota-kota besar sampai pelosok pedesaan, disekolah-sekolah akan tampak lapangan bola voli, hal ini disebabkan karena permainan bola voli itu praktis mudah dipelajari dan dilaksanakan.

Walaupun saat ini penampilan para pemain indonesia belum dapat di andalkan dalam forum intrenasional, namun sebagai bangsa yang menginginkan maju berusaha bercermin pada keberhasilan negara yang maju dalam permainan bola voli misalnya: Jepang,Amerika Serikat,Cina,Rusia.

Secara individu pemain bola voli seharusnya menguasai kecakapan dan fisik yang baik di samping,tehnik,taktik san mental bertanding yang tinggi. Salah satu ungsur yang harus di miliki adalah ungsur kekuatan, di samping kedisplinan berlatih, karena unsur ini berguna untuk memenuhi segala gerak yang dilakukan dalam permainan bola voli.

Mengingat permainan bola voli sebagian besar di ajarkan di sekolah-sekolah maka perbaikan prestasi olah raga bola voli seharusnya dimulai dari sekolah. Biasanya seorang guru olahraga dalam melatih atlit pelajar khususnya pada cabang olahraga bola voli kurang menyadari pentingnya unsur-unsur gerak fisik, seperti kecepatan, kelincahan terutama kekuatan otot lengan. Latihan otot lengan sangat perlu bagi pemain olah raga bola voli, karena dalam permainan olah raga bola voli kekuatan otot lengan sangat menunjang dalam melakukan gerakan permainan bola voli itu.

**1.Sejarah bola voli**

Permainan bola voli yang kita kenal sekarang ini ada dua sistim yakni sistim internasional dan sistim timur jauh. Perbedaan kedua sistim ini terletak pada jumlahpemaindanukuranlapanganyangdigunakan. Permainan bola voli yang kita kenal sekarang ini terutama oleh anak-anak sekolah dan masyarakat adalah sistim internasional. Sistem internasional dibentuk pada tahun 1895 di Holyoke, Amerika bagian Timur dan sebagai pelopornya William Morgan dari YMCA.

Semula permianan bola voli ini diberi nama ” Mintonette”. Permainan bola voli mirip dengan permainan badminton kemudian namanya voley ball yang

artinya memvoli bola bergantian melalui net.Bangsa Indonesia mengenal permainan bola voli pertama kali dari orang-orang Belanda pada waktu zaman penjajahan. Perkembangan bola voli di Indonesia berkembang dengan cepat, sehingga pada tanggal 22 Januari 1955 terbentuklah Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) di Jakarta atas prakarsa Wim. Latumeten.Sedangkan Federasi bola voli seluruh dunia atau International Voley Ball Federation (IVBF) didirikan pada tahun 1948 di kota Paris Perancis. (sumber: www.kreasijaskes.blogspot.com)

2. Pengertian

Bolavoli adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 6 orang pemain, setiap regu berusaha untuk dapat menjatuhkan bola ke dalam lapangan lawan melewati di atas net, dan mencegah pihak lawan dapat menjatuhkan bola ke dalam lapangannya. Barbara L. Viera dan Bonnie Jill Ferguson (1996: 2) berpendapat bahwa Bolavoli dimainkan oleh dua tim dimana setiap tim beranggotakan dua sampai enam orang dalam satu lapangan berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim, dan setiap tim dipisahkan oleh net.

M. Yunus (1992: 68) berpendapat bahwa Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan, sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal.

Sedangkan menurut Soedarwo, Sunardi, dan Agus Margono (2000: 6) berpedapat bahwa Teknik adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktik dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bolavoli.

(http://www.kawand news.com/2011/08)

Lapangan

a. Panjang Lapangan : 18 m
b. Lebar Lapangan : 9 m
c. Lebar Garis : 5 cm

Net/Jaring

a. Panjang Net : 9,5 m
b. Lebar Net : 1 m
c. Mata Jaring : 10 cm
d. Tinggi tiang Putera : 2,43 m
e. Tinggi tiang Puteri : 2,24 m
f. Antene rood line : 10 cm
g. Tinggi/panjang antene : 1,80 m
h. Garis tengah diameter : 1 cm

Bola

a. Keliling : 65-67 cm

b. Berat bola : 250-280 gram
c. Tekanan udara : 0,48-0,52 kg/cm
d. Jalur bola : 12-18 jalur

Pemain

a. Jumlah Pemain inti : 6 orang
b. Jumlah Cadangan : 6 orang

Lama Permainan

a. Permainan ditentukan dengan set, dalam satu set permainan dianggap telah selesai apabila regu atau tim mencapai nilai 25 point. Apabila terjadi nilai 24-24 maka di cari selisih 2 angka/point sampai tak terhingga.
b. Permainan menggunakan sistim two winning set (dua kemenangan) atau
c. Permainan menggunakan sistim tre winning set ( tiga kemenangan)

Wasit/Refree

a. Pertandingan dipimpin oleh 2 orang wasit ( wasit 1 dan wasit 2)
b. Wasit dibantu oleh 4 orang penjaga garis (lines man) dan
dibantu oleh 1 orang pencatat score (sumber: www.kreasijaskes.blogspot.com)

Berdasarkan permasalah diatas maka penulis mempunyai keinginan untuk memberikan ilmiah yang berupa bahan penelitian, yang berhubungan dengan smash. Judul penelitian yang dimaksud adalah:

"P*engaruh latihan kekuatan otot lengan bawah dan latihan otot lengan atas terhadap kemampuan smash dalam permainan bola voli pada siswa kelas VIII SMP negeri 1 papar tahun ajaran 2014/2015*"

## II. METODE PENELITIAN

1. Teknik Penelitian

Sesuai dengan masalah-masalah dari hipotesis yang telah diajukan, maka penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik Deskriptif Analisis yang berarti akan memberikan gambaran menurut apa adanya tentang pengaruh latihan kekuatan otot lengan bawah dan latihan otot lengan atas terhadap kemampuan smash dalam permainan bola voli.

2. Pendekatan Penelitian

Sedangkan pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan Kuantitatif. Dinamakan kuantitatif karena pendekatan ini berangkat dari suatu kerangka teori,ataupun pemahaman peneliti berdasarkan pengalamanya, kemudian di kembangkan menjadi permasalahan-permasalahan beserta pemecah-pemecahanya yang diajukan untuk memperoleh pembenaran dalam bentuk dukungan data empiris dilapangan.

## III. HASIL DAN KESIMPULAN

1. Pengujian Hipotesis Pertama

   Dari hasil penelian dan meliputi beberapa proses dapat di simpulkan,"Ada pengaruh antara latihan push-up dengan kemampuan smash pada permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII MTS Negeri Pare Kabupaten Kediri Tahun pelajaran 2014/2015.

2. Pengujian Hipotesis kedua

   Dari hasil penelitan dan meliputi beberapa proses dapat di simpulkan," Ada pengaruh antara latihan pull-up dengan kemampuan smash pada permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII MTS Negeri Pare Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015.

3. Pengujian hipotesis pertama dan kedua

   Dari hasil penelitian dan meliputi beberapa proses dapat di simpulkan," latihan pull-up lebih bagus dari pada latihan push-up tehadap kemampuan smash pada permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII MTS Negeri Pare Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015.

**KESIMPULAN**

Rumusan masalah dalam penilitian ini yaitu:

a. Adakah pengaruh latihan push-up terhadap kemampuan smash dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII MTS Negeri Pare Kabupaten Kediri tahun ajaran 2014/2015?
b. Adakah pengaruh latihan pull-ups terhadap kemampuan smash dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII MTS Negeri Pare Kabupaten Kediri tahun pelajaran 2014/2015?
c. Adakah pengaruh latihan push-up dan latihan pull-ups terhadap kemampuan smash dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII MTS Negeri Pare Kabupaten Kediri tahun pelajaran 2014/2015?

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian ini, maka:

a) Ada pengaruh latihan push-up terhadap kemampuan smash dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII MTS

Negeri Pare Kabupaten Kediri tahun ajaran 2014/2015 dengan peningkatan rata-rata 16%

b) Ada pengaruh latihan pull-ups terhadap kemampuan smash dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII MTS Negeri Pare Kabupaten Kediri tahun pelajaran 2014/2015 dengan peningkatan rata-rata 17,33%

c) Ada pengaruh latihan push-up dan latihan pull-ups terhadap kemampuan smash dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII MTS Negeri Pare Kabupaten Kediri tahun pelajaran 2014/2015.

## IV. DAFTAR PUSTAKA

Engkos Kosasih, 1985. *Teknik dan Program Latihan.* Jakarta : Akademi Presindo.

Nurhasan, 1986. *Macam-macam jenis Tes Keolahragaan.* Pengukuran Unsur-unsur Gerak dan keolahragaan. Jakarta: Kurnia.

Soekarjo S, 1991. *Peranan Olahraga bagi Kesehatan.* Panitia Penataran Guru-guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SMTP Jatim. Surabaya.

Suharno HP, 1988. *Ilmu Coaching Umum.* Proyek Pembinaan Pendidikan Olahraga. Yogyakarta.

Sujana, 1986. *Metode Statistik.* Bandung : PT. Tarsito.

Sutrisno Hadi, 1988. *Statistik Jilids 2.* Yogyakarta: Andi Offset.

*Ketrampilan Bermain Basket*, Hal 11 STO Yogyakarta.

A Carr Gerry. 1968. Mengajar Atletik. Bandung: Pioner Jaya.

Arikunto Suharsimi. 1986. Prosedur penelitian. Jakarta PT Rineka Cipta.

Dikdik Zafar Sidik. 1991. Mengajar dan Melatih Atletik. Surabaya: PT Aji Karya

Hadi Sutrisno. 1984. Metodologi. Jakarta Kurnia.

Junjungan Askar. 1993. Buku Filsafat Jasmani. Jakarta: Gramedia.

Nasir Moh.. 1988. Metode dan Teknik Penelitian. Yogyakarta Intan pariwarya.

Pendidikan Jasmani. 1994. Kajian teori: Praktek Pendidikan dan Pembelajaran Surabaya:Putra Jaya.

Pendidikan Jasmani. 2009. Jurnal kepelatihan O.R Vol 2. FIP IKIP Malang.

Sugiyono. 1998. Metode Penelitian. Surabaya.

Sumosardjono. 1990. Kepelatihan. Bandung.

Will Smith, 1995. Pedoman mengajar Atletik. Surabaya. Gramedia

Tim Penyusun. 2009. Pedoman dan Prosedur Penelitian dalam rangka Penyusunan Proposal dan Skripsi. Kediri: Unit Lembaga Penelitian IKIP PGRI Kediri.

Tim Unit Penelitian IKIP PGRI. 1991. Pedoman Penulisan Skripsi dan Makalah. Kediri: Unit Penelitian IKIP PGRI Kediri.