HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN DAN KEKUATAN OTOT TERHADAP KEMAMPUAN SMASH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 GROGOL TAHUN 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 :

PUTRA YUDHA SANTOKO
NPM : 11.1.01.09.0619

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

Skripsi oleh:

PUTRA YUDHA SANTOKO
NPM : 11.1.01.09.0619

Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN DAN KEKUATAN OTOT TERHADAP KEMAMPUAN SMASH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 GROGOL TAHUN 2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Sripsi Jurusan Penjaskesrek
FKIP UNP Kediri

Tanggal:.....

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Setyo Harmono, M.Pd	**Ruruh Andayani Bekti, M.Pd**

Skripsi oleh:

PUTRA YUDHA SANTOKO
NPM : 11.1.01.09.0619

Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN DAN KEKUATAN OTOT TERHADAP KEMAMPUAN SMASH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 GROGOL TAHUN 2015

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

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

1.	**Ketua**	:	Drs.Setya Adi Sancaya,M.Pd
2.	**Penguji I**	:	Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.
3.	**Penguji II**	:	Drs Setyo Harmano., M.Pd.

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

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

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN DAN KEKUATAN OTOT TERHADAP KEMAMPUAN SMASH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 GROGOL TAHUN 2015

PUTRA YUDHA SANTOKO
NPM : 11.1.01.09.0619

FKIP – PENJASKESREK
Dosen Pembimbing I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.
Dosen Pembimbing II : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Berbagai upaya dilakukan Pemerintah untuk meningkatkan kualitas pendidikan. Pemerintah telah melakukan upaya penyempurnaan sistem pendidikan, diantara upaya tersebut antara lain dengan dikeluarkan Undang Undang No. 20 dan 25 Tahun 1999 tentang otonomi daerah, yang secara langsung berpengaruh terhadap perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi pendidikan. Sehingga pengelolaan pendidikan berada pada pemerintah daerah.

Pembangunan di negara kita sangatlah tertinggal jauh dibandingkan dengan negara–negara lain misalnya cabang olahraga bola voli ini masih tertinggal jauh. Meskipun olahraga bola voli sudah memasyarakat, tapi kenyataanya prestasi bola voli yang dapat dicapi atlit Indonesia belum bisa memuaskan seperti apa yang telah diharapkan oleh bangsa Indonesia. Untuk melakukan olahraga bola voli tersebut banyak sekali faktor-faktor yang sangat penting. Misalnya smash perlu mendapat perhatian yang serius. Karena di dalam permainan bola voli ini seorang pemanin harus bisa melakukan smash dengan baik dan tepat sasarannya.

Dalam olahraga kekuatan merupakan unsur penting dalam mempertinggi prestasi. Sehingga untuk membentuk kekuatan kaki, lengan dan kekuatan otot perut melakukan latihan secara kontinue agar otot kaki, lengan dan otot perut berkembang menjadi besar dan kuat. Jadi dengan demikian dapat dikatakan bahwa latihan otot perut atau sitt up dan otot-otot lengan merupakan faktor yang dapat menunjang di dalam mencapai nilai prestasi smash bola voli.

Sesuai dengan tujuan penelitian yang dikemukakan di atas, maka diajukan hipotesa sebagai berikut : “Ada hubungan yang positif antara eksplosif otot lengan dan otot perut dengan kemampuan melakukan smash bola voli pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Grogol Kab. Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015”.

Di dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Grogol Kab. Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015berjumlah 143 anak. Sedangkan yang menjadi sampel adalah siswa putra kelas VIII yang berjumlah 30 anak yang diambil secara acak (random) dengan catatan siswa yang dipilih mampu melakukan latihan Sit-up dan Push-up.

Hasil dari perhitungan koefisien korelasi antara kekuatan otot perut dengan kemampuan (prestasi) smash bola voli sebesar r hitung = 0,929 sedang r tabel pada taraf signifikan 5% dengan jumlah sampel yang diteliti menunjukkan r = 0,374. berdasarkan hasil penghitungan ini, maka diperoleh r hitung > r tabel. Sedangkan hasil perhitungan koefisien korelasi antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan (prestasi) smash bola voli sebesar r hitung = 0,799 sedang r tabel pada taraf signifikan 5% dengan jumlah sampel yang diteliti menunjukkan r = 0,374. berdasarkan hasil penghitungan ini, maka diperoleh r hitung > r tabel.

Dari hasil analisis data ternyata koefisien korelasi di atas memberikan indikasi bahwa variabel 1 kekuatan otot perut dan otot lengan memberikan hubungan positif dengan usaha pencapaian prestasi smash bola voli. Untuk mengetahui signifikan/tidaknya koefisien korelasi diadakan pengetesan dengan uji “t” dan kemudian t hitung dibandingkan dengan t tabel, dengan db = N - 2 dan taraf signifikan 5%.

a. t hitung x_1 = 13,283 sedang t tabel = 1.70
b. t hitung x_2 = 7,031 sedang t tabel = 1.70

Dapat dilihat bersama bahwa yang dihasilkan oleh t hitung ternyata lebih besar dari pada t tabel dengan demikian hasil penelitian mempunyai hubungan yang besar antara masing-masing variabel x dengan variabel y sehingga hipotesa dalam penelitian ini dapat diterima. Untuk mengetahui diterima atau tidaknya hipotesis yang diajukan, berikut ini diusahakan pula untuk memgetahui seberapa besar koefisien determinasi dari masing-masing variabel x dengan variabel y. Untuk variabel x_1, k = 86,304% sedang variabel x_2, k = 63,840%.

Jika dibandingkan antara latihan kekuatan otot perut (x_1) dan kekuatan otot lengan (x_2) hasilnya lebih besar x_1 berarti dalam penelitian ini kekuatan otot perut mempunyai hubungan yang lebih besar dibandingkan dengan kekuatan otot lengan terhadap peningkatan prestasi smash bola voli pada siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Grogol Kab. Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015

Kata kunci: Kekuatan Otot Perut dan Kekuatan Otot Lengan, dengan Kemampuan Smash Bola Voli

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan diartikan sebagai suatu proses bantuan yang di berikan sumber belajar kepada peserta didik untuk memperoleh pengetahuan dan ketrampilan agar peserta didik dapat mengalami perubahan pada dirinya (Hamalik, 1983 : 21 dalam Nilnahana) belajar merupakan suatu bentuk pertumbuhan/perubahan dalam diri seseorang yang dinyatakan dalam cara cara bertingkah laku yang baru berkat pengalaman dan latihan.

Pendidikan semakin menjadi kebutuhan dasar dan sangat vital dalam memacu dan memicu perkembangan kehidupan. Pengaruh globalisasi dalam mengubah kehidupan manusia benar-benar sangat dahsyat dan komplek. Tantangan kehidupan di bawah gebrakan globalisasi yang pada gilirannya berimbas pada isu actual otonomi daerah dan kemudin melahirkan otonomi dibidang pendidikan menjadi rangkaian serius akan peran dan fungsi pendidikan dalam mengawal cita cita besar suatu bangsa.

UU No. 20 Tahun 2003 Pasal 3 (Ariadi, 2004 : 72 dalam Fathor Rosid) disebutkan bahwa : Pendidikan Nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kretif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokrasi serta bertanggung jawab.

Berbagai upaya dilakukan Pemerintah untuk meningkatkan kualitas pendidikan. Pemerintah telah melakukan upaya penyempurnaan sistem pendidikan, diantara upaya tersebut antara lain dengan dikeluarkan Undang Undang No. 20 dan 25 Tahun

1999 tentang otonomi daerah, yang secara langsung berpengaruh terhadap perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi pendidikan. Sehingga pengelolaan pendidikan berada pada pemerintah daerah.

Guru sebagai salah satu faktor yang sangat berperan dalam perkembangan pendidikan. Dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar harus dapat memberikan suasana baru di dalam kelas. Dimana siswa tidak lagi sebagai pendengar tapi juga berperan aktif dalam menggali bakat dan minatnya. Begitu pula dalam bidang olahraga.siswa di dalam kegiatan berolahraganya dituntut untuk selalu berperan aktif. Keaktifan siswa sangat penting agar siswa tidak lagi menerima pelajaran dengan berfikir hasil akhir yang diperoleh, tapi pada proses menuju prestasi.

Salah satu usaha untuk mencapai prestasi yang tinggi di dalam olahraga hendaknya dimulai dari olahraga pendidikan yang melalui jalur pendidikan sekolah mulai dari anak–anak. Seorang siswa yang menginginkan menjadi atlit yang memiliki potensi daras tubuh yang baik, baik fisik maupun mentalnya sesuai dengan cabang olahraga yang di pelajarinya serta pembinaan secara berkesinambungan dan latihan–latihan yang teratur.

Dalam latihan maupun pertandingan seorang atlit di tuntut kemampuan teknik, taktik , statgi serta kemampuan membuat tafsiran yang tepat dan juga dibutuhkan kemampuan berfikir untuk memecahkan masalah. Oleh karena itu, hendaknya metode latihan yang diberikan kepada atlit agar disusun sesuai dengan metodik dan dedaktik pelajaran juga berdasarkan azas coaching yang berlaku untuk setiap cabang olahraga yang dipelajarinya. Karena dengan susunan dan keseragaman metode latihan yang diberikan kepada atlit, sehingga dapat menghasilkan atlit yang berprestasi tinggi. Selain jangan dilupakan faktor–faktor penunjang yang lainnya, seperti makanan berkalori dan bergizi serta ada keseimbangan antara kegiatan dengan istirahat. Prestasi memegang peranan dan merupakan unsur yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia. Sehubungan tuntutan tersebut di atas maka perlu di tingkatkan kesehatan jasmani dan rohani juga partisipasi masyarakat secara aktif. Karena pembangunan dibidang olahraga tidak bisa dipisahnkan dengan seluruk kegiatan–kegiatan yang di pakai untuk pembangunan sekarang ini.

Pembangunan di negara kita sangatlah tertinggal jauh dibandingkan dengan negara–negara lain misalnya cabang olahraga bola voli ini masih tertinggal jauh. Meskipun olahraga bola voli sudah memasyarakat, tapi kenyataanya prestasi bola voli yang dapat dicapi atlit Indonesia belum bisa memuaskan seperti apa yang telah diharapkan oleh bangsa Indonesia.

Untuk melakukan olahraga bola voli tersebut banyak sekali faktor–faktor yang sangat penting. Misalnya smash perlu mendapat perhatian yang serius. Karena di dalam permainan bola voli ini seorang pemanin harus bisa melakukan smash dengan baik dan tepat sasarannya. Adapun yang digunakan untuk melakkan smash dengan baik tersebut antara lain gerakan–gerakan kaki, lengan, otot perut. Karena kekuatan otot kaki, lengan dan otot–otot perut dapat membantu dalam melakukan smash bol voli.

Dalam olahraga kekuatan (Strenght) merupakan unsur penting dalam mempertinggi prestasi. Tanpa kekuatan yang tinggi tak mungkin prestasi olahraga dapat tercapai. Sehingga untuk membentuk kekuatan kaki, lengan dan kekuatan otot perut melakukan latihan secara kontinue agar otot kaki, lengan dan otot perut berkembang menjadi besar dan kuat. Jadi dengan demikian dapat dikatakan bahwa latihan otot perut atau sitt up dan otot-otot lengan merupakan faktor yang dapat menunjang di dalam mencapai nilai prestasi smash bola voli.

Dalam kaitannya dengan uraian tersebur di atas, maka disusun penelitian dalam cabang olahraga bola voli yang khususnya smash bola voli dan disamping itu ingin meneliti latiahn otot perut dan kekuatan otot lengan dengan prestasi bola voli.

II. METODE

Suatu metode digolongkan baik apabila metode itu sesuai dengan kondisi subyek yang diteliti dan juga perlu diperhatikan kemampuan peneliti sendiri terhadap suatu metode. Sesuai dengan masalah, maka penelitian ini menggunakan deskriptif analisi. Disebut penelitian deskriptis karena penelitian ini bertujuan memberikan deskriptif atau gambaran obyektif tentang pengaruh latihan Sit-up dan Push-up terhadap peningkatan kekuatan otot lengan dan otot perut pada pemain bola voli.

Disebut analisis karena memberikan kesimpulan yang bersifat inferensial (meramal dam mengontrol

kejadian) denaan menggunakan teknik tes dan pengukuran.

Sesuai dengan judul penelitian atau masalah yaitu pengaruh antara kekuatan otot perut dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan smash bola volley maka penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Demikian karena masing-masing variabel dapat dihitung dengan menggunakan tes dan pengukuran olahraga yaitu : Variabel Y dilakukan dengan menggunakan tes Push-up selama 1 menit dan Sit-up selama 1 menit. Dari data-data yang diperoleh, kemudian data-data tersebut dianalisa dengan analisis statistik.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Dengan selesainya pengolahan data dalam penelitian ini maka hasilnya penelitian tersebut dapat dikemukakan sebagai berikut :

1. Hasil dari perhitungan koefisien korelasi antara kekuatan otot perut dengan kemampuan (prestasi) smash bola voli sebesar r hitung = 0,929 sedang r tabel pada taraf signifikan 5% dengan jumlah sampel yang diteliti menunjukkan r = 0,374. berdasarkan hasil penghitungan ini, maka diperoleh r hitung > r tabel. Sedangkan hasil perhitungan koefisien korelasi antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan (prestasi) smash bola voli sebesar r hitung = 0,799 sedang r tabel pada taraf signifikan 5% dengan jumlah sampel yang diteliti menunjukkan r = 0,374. berdasarkan hasil penghitungan ini, maka diperoleh r hitung > r tabel. Dari hasil analisis data ternyata koefisien korelasi di atas memberikan indikasi bahwa variabel 1 kekuatan otot perut dan otot lengan memberikan hubungan positif dengan usaha pencapaian prestasi smash bola voli.
2. Untuk mengetahui signifikan/tidaknya koefisien korelasi diadakan pengetesan dengan uji “t” dan kemudian t hitung dibandingkan dengan t tabel, dengan db = N - 2 dan taraf signifikan 5%.
   a. t hitung x_1 = 13,283 sedang t tabel = 1.70
   b. t hitung x_2 = 7,031 sedang t tabel = 1.70

   Dapat dilihat bersama bahwa yang dihasilkan oleh t hitung ternyata lebih besar dari pada t tabel dengan demikian hasil penelitian mempunyai hubungan yang besar antara masing-masing variabel x dengan variabel y sehingga

hipotesa dalam penelitian ini dapat diterima.

3. Untuk mengetahui diterima atau tidaknya hipotesis yang diajukan, berikut ini disahakan pula untuk mengetahui seberapa besar koefisien determinasi dari masing-masing variabel x dengan variabel y.

   Untuk variabel x_1, k = 86,304% sedang variabel x_2, k = 63,840%. Jika dibandingkan antara latihan kekuatan otot perut (x_1) dan kekuatan otot lengan (x_2) hasilnya lebih besar x_1 berarti dalam penelitian ini kekuatan otot perut mempunyai hubungan yang lebih besar dibandingkan dengan kekuatan otot lengan terhadapa peningkatan prestasi smash bola voli pada siswa putra SMP Negeri I Widang Kecamatan Widang Kabupaten Tuban.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis yang dilakukan untuk mengetahui diterima atau tidaknya hipotesis kerja yang diajukan, maka didapatkan suatu kesimpulan. Sehubungan dengan analisis yang peneliti paparkan pada bab sebelumnya didapatkan nilai t_{hitung}, = 8,381 pada taraf signifikasi 5% dengan uji t, ternyata H_1 yang menyatakan ada pengaruh pemberian latihan sit up dan push up terhadap kemampuan smash siswa dalam permainan bola voli.

Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh pemberian latihan sit up dan push up terhadap kemampuan smash siswa dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri I Widang Kecamatan Widang Kabupaten Tuban tahun pelajaran 2009/2010.

Kesimpulan tersebut berlaku untuk mata pelajaran olahraga, khususnya materi pokok permainan bola voli di kelas kelas VIII SMP Negeri I Widang Kecamatan Widang Kabupaten Tuban tahun pelajaran 2009/2010.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi, 1999. Prosedur Penelitian. Jakarat : PT Raja Grafindo Persada.

Engkos, Kosasih. Olahraga Untuk Tehnik dan Program Latihan, Penerbit Akademika Presendo Jakarta, 1985.

Nugroho, Hadi, 1984, Teori Dasar Bermain Bola Voli, Surabaya, Fakultas Pendidikan Olah Raga

Dan Kesehatan, Institut Keguruan Dan Ilmu Pendidikan.

Sujana, Metode Statistik, Penerbit Tarsito Bandung.

Supriono, Hubungan Antara Skipping Dan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Smash Pada Cabang Olah Raga Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas VIII SLTP Negeri 2 Pagu Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2000/2001. IKIP PGRI KEDIRI, 2001.

Suroso, Imam, Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dengan Ketepatan Smash Pada Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas VIII Sltp Negeri 4 Pacitan Tahun Pelajaran 2000/2001. IKIP PGRI KEDIRI, 2001.

Sutrisno, Hadi. Statistik Jilid II Cetakan Ke Enam. Yayasan Penerbit Fakultas Psykologi UGM Yogyakarta, 1983.

Wiyata TJ. Pedoman Penulisan Tesis dan Skripsi, IKIP PGRI KEDIRI.

WS. Winkel, Psykologi Pendidikan dan Evaluasi Hasil Belajar, Penerbit Gramedia Jakarta, 1985.