HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KETEPATAN SERVICE ATAS PADA PERMAINAN BOLA VOLI SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

SKRIPSI

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

Disusun oleh :

MUHAMMAD MASHADI
NPM : 12.1.01.09.0473

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

MUHAMMAD MASHADI
NPM : 12.1.01.09.0473

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KETEPATAN SERVICE ATAS PADA PERMAINAN BOLA VOLI SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

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

Tanggal : 18 Mei 2015

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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

MUHAMMAD MASHADI
NPM : 12.1.01.09.0473

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KETEPATAN SERVICE ATAS PADA PERMAINAN BOLA VOLI SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

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

Tanggal : 18 Mei 2015

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

		Tanda tangan
1. Ketua	: Drs. Setya Adi Sancaya, M. Pd.	
2. Penguji I	: Wasis Himawanto, 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 DENGAN KETEPATAN SERVICE ATAS PADA PERMAINAN BOLA VOLI SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

MUHAMMAD MASHADI
NPM : 12.1.01.09.0473

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

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

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Muhammad Mashadi. NPM : 12.1.01.09.0473. "Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dengan Ketepatan Service Atas pada Permainan Bola Voli Siswa Putra SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015". Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara Persatuan Guru Republik Indonesia Kediri.

Olahraga dapat mengharumkan nama bangsa, maka tidak ada pilihan lain kecuali harus meningkatkan prestasi olahraga di dalam kejuaraan-kejuaraan yang bertaraf internasional supaya dapat mencapai prestasi, maka seorang atlit harus memiliki potensi dasar mencapai tubuh yang baik misalnya fisik dan mental yang sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuninya. Tujuan penelitian ini dalah untuk mencari hubungan antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan service atas pada permainan bola voli siswa putra SMK PGRI 4 Kota Kediri.

Hasil penelitian : Melalui analisa korelasi dalam statistik dapat ditemukan hubungan atau korelasi r xy = 0,706 dengan melihat koefisien reabilitas untuk hasil penelitian sebesar r xy = 0,706 masuk di dalam kategori korelasi tinggi. Apabila dilihat dengan memakai taraf signifikan 5% untuk N yang sebesar 30 = 0,361 maka hasil penelitian lebih besar. Jadi dengan demikian hipotesa yang diajukan dapat diterima dengan melalui pengujian hipotesa.

Kesimpulan dan saran : Dengan melihat analisa hasil dalam penelitian ini maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kekuatan otot lengan yang dilakukan dengan cara melakukan push-up dengan ketentuan service atas pada permainan bola voli mempunyai hubungan atau korelasi sedang. Maka dari itu bagi pemain atau atlit bola voli, agar bisa mencapai prestasi yang maksimal maka harus memperhatikan kekuatan otot lengan dengan melalui latihan push - up.

Kata kunci : Kekuatan otot lengan, ketepatan service bola voli

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan sehari-hari, seseorang selalu melakukan aktivitas jasmani, aktivitas itu merupakan gerak yang membutuhkan keaktifan setiap anggota badan sesuai dengan fungsinya masing-masing. Manusia sadar bahwa dengan olahraga akan dapat memlihara, mengembangkan dan meningkatkan fungsi organ tubuh atau kesegaran jasmani.

Banyak kegiatan-kegiatan dalam olahraga yang dilakukan pada saat ini antara lain : jalan, lari, senam serta olahraga permainan. Menurut Drs. Imam Suyudi, MA. (1978 : 5) pengertian olahraga adalah "Setiap kegiatan fisik yang mengandung permainan dan berisi perjuangan dengan diri sendiri atau orang lain atau konfrontasi dengan unsure-unsur alam dan kegiatan ini harus dilakukan dengan semangat jiwa sportif".

Di sini terlihat bahwa kegiatan olahraga akan dapat meningkatkan fungsi organ serta kesegaran jasmani. Disadari bahwa satu-satunya cara untuk mencegah berkurangnya fungsi organ dengan cara olahraga. Olahraga juga mempunyai dasar, hal ini dapat diperhatikan dalam ketetapan MPR sebagai berikut : Pandidikan jasmani olahraga perlu ditingkatkan dan dimasyarakatkan sebagai cara pembinaan jasmani dan rohani bagi setiap anggota masyarakat. Selanjutnya perlu ditingkatkan usaha-usaha pembinaan dan peningkatan prestasi dalam berbagai olahraga. Untuk itu perlu meningkatkan kemampuan prasarana dan sarana pendidikan jasmani dan olahraga, pelatihan dan penggeraknya dan digalakkan gerakan untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat.

Dalam dunia yang serba modern ini membuat kita dihadapkan terhadap berbagai masalah yang senantiasa kita usakan untuk dapat memecahkannya, sesuai dengan bidangnya masing-masing. Sedangkan permasalahannya menurut Winarno Surachmat (1982 : 34) mengatakan bahwa : "Masalah adalah setiap kesulitan yang menggerakkan manusia untuk memecahkannya. Masalah menampakkan diri sebagai tantangan, karena itu dikatakan bahwa masalah yang benar-benar dapat dipermasalahkan dalam penyelidikan perlu menelit unsur-unsur yang menggerakkan kita untuk memechkan masalahnya".

Dari pendapat tersebut di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa masalah adalah suatu kesimpulan kejadian atau kesulitan yang dapat dicari kebenarannya. Masalah tidak hanya kita biarkan tetapi dapat menumbuhkan keinginan untuk memecahkannya. Sedangkan latar belakang masalah intinya adalah mendasari titik berpikir mengapa suatu masalah itu perlu dipacahkan atau tidak.

Melihat segi positif yang didapat dari kegiatan olahraga dan masalahnya pada kesempatan ini penulis mencoba meneliti

permasalahan yang ada dalam cabang oalahraga permainan khususnya dalam olahraga bola voli. Secara individu seorang pemain bola voli itu sebenarnya mempunyai kecakapan dan fisik yang baik disamping teknik dan mental yang tinggi. Salah satu unsur yang harus dimiliki adalah power (kekuatan) selain kedisiplinan berlatih karena unsur itu berguna untuk mencapai segala gerak yang dilakukan dalam olahraga permainan bola voli.

Karena dalam permainan mbola voli service adalah faktor penentu dalam memperoleh kemenangan. Oleh karena itu kekuatan otot lengan juga sangat diperlukan agar dapat memberikan manfaat yang baik. Untuk meningkatkan otot lengan, seorang pelatih atau guru seharusnya mengetahui keterkaitan dengan unsur lain sehingga dapat menerapkan bentuk-bentuk latihan yang efisien dan efektif.

Sehubungan dengan itu dua orang ahli berpendapat bahwa : Unsur-unsur kesegaran jasmani saling berhubungan erat satu dengan yang lain (Dengsigna Moeloek, Arjatmo Tjokronegoro, 1984 : 3). Adapun unsur-unsur kesegaran jasmani menurut Dr. WP. Napitupulu telah dibedakan sebagai berikut :

1. Adanya kecepatan
2. Daya tenaga yang explosif
3. Daya tahan jantung atau pernapasan
4. Kekuatan statis
5. Daya tahan otot atau kekuatan dinamis
6. Kelincahan atau ketrampilan (agilitas) kelenturan (fleksibelitas)
7. Keseimbangan (balance0
8. Ketepatan

(Dr. WP. Napitupulu, 1975 : 20)

Pada hakekatnya unsur di atas saling mempengaruhi antara yang satu dengan yang lainnya di dalam suatu tindakan walauan dalam bentuk yang kecil.

Dengan tidak mengabaikan keseluruhan unsur fisik yang dibutuhkan dalam meningkatkan prestasi, peneliti disini akan mengungkapkan hubungan antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan service atas, hal ini karena ada pendapat yang menyatakan bahwa kekuatan otot lengan adalah salah satu yang akan memepengaruhi ketepatan. Sesuai dengan pernyataan Jansen dan Fisker (1979 : 211) yang mengatakan ; ”Ketrampilan menggunakan otot-otot yang besar dengan gaya tepat untuk melakukan gerakan yang diinginkan dalam urutan rangkaian waktu yang tepat”.

Sehubungan dengan pendapat di atas maka perlu pembahasan mengenai unsur kekuatan otot terutama kekuatan otot lengan. Ada pendapat yang menyatakan seseorang melakukan latihan kekuatan otot lengan akan menggunakan sistem berat atau bobot, maka latihan tersebut untuk mencapai tenaga gerak otot lengan pada otot tidak akan tercapai menurut tujuan yang diinginkan. Dalam buku Persatuan Gulat Seluruh Indonesia (PGSI, 1985 : 104) menyatakan : ”Kekuatan otot untuk membangkitkan force terhadap suatu tekanan lepas dari faktor waktu dan

ketepatannya sesuai dengan keperluan yang dikehendaki".

Dengan penjelasan seperti tersebut di atas dalam mengambil contoh : seseorang melakukan gerakan push-up akan terjadi perubahan otot lengan tangan selama melakukan secara efisien dan serta pengaturan waktu yang efektif.

Unsur kekuatan sangat diperlukan sekali dalam semua kegiatan jasmani karena tanpa kekuatan tidak akan terbentuk kekuatan yang optimal. Demikian dalam olahraga voli diperlukan kekuatan otot untuk mendapatkan gerakan teknik yang baik. Bola voli adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai dengan orang dewasa, baik pria maupun wanita. Manfaat bermain bola voli dalam membentuk individu secara harmonis antara perkembangan jasmani dan rohani sangatlah besar artinya, menurut Suharno HP. (1979 : 1) menyatakan : "Prestasi pemain bola voli akan baik jika jasmani dan rohani saling terkait dalam gerakan-gerakan bermain, sedangkan jiwa sebagai pendorong utama untuk menggerakkan kemampuan jasmani yang telah dimiliki".

Untuk meningkatkan program olahraga pemerintah juga ikut turun tangan dengan motto yang disebar luaskan yaitu : "Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat". Sesuai dengan adanya motto tersebut maka penulis juga ikut memassalkan olahraga ini agar dapat mempertahankan supremasi bola voli Indonesia di forum internasional. Seiring dengan perkembangan jaman, cabang olahraga bola voli tidak hanya sebagai wadah pembinaan jasmani dan rohani semata, akan tetapi merupakan sarana hiburan dan rekreasi.

Menurut Suharno HP. dalam bukunya menyatakan :

> "Permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895. Dia adalah seorang pembina pendidikan jasmani pada Young Man Christian Association (YMCA) di Kota Holkyoke Messachusset di Amerika Serikat. Mula-mula diberi nama Montonette, sedangkan tujuannya pada waktu itu adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani". (Suharno HP., 1982 : 54).

Perlu diketahui menurut Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) permainan bola voli itu ada dua macam sistem yaitu :

1. Sistem Internasional.
2. Sistem Timur Jauh.

Yang akan diteliti di sini adalah sistem yang pertama yaitu Sistem Internasional yang umum dan sering dipertandingkan di Indonesia.

Pada mulanya permainan bola voli itu oleh orang-orang Amerika dibawa ke Jerman dan dari Jerman ke Belanda. Oleh karena itu pada waktu itu negara kita dijajah oleh Belanda, maka orang-orang Belandalah yang membawa ke Indonesia. Akan tetapi pada waktu itu belum banyak dilakukan oleh orang-orang Indonesia. Bola voli baru banyak dilakukan pada waktu penjajahan

bangsa Jepang serta berkembang dengan pesatnya sehingga sampai sekarang banyak penggemarnya.

Menurut Drs. Aip Sjarifudin menyatakan :

> ”Permainan bola voli mulai dimasukkan dalam acara PON ke-2 di Jakarta tahun 1951, sedangkan organisasi dunia untuk bola voli didirikan tahun 1948 dengan nama ”International Volley Ball Federation” (IVBF). Sedangkan di Indonesia didirikan pada tahun 1955 dengan nama PBVSI”. (Drs. Aip Sjarifudin, 1978 : 42).

Bahwa permainan bola voli dimainkan oleh dua regu, jaring dipasang setinggi dua meter lebih diatas sebidang lapangan yang diberi batas. Bola dipukul bolak balik melewati jaring dan bola dinyatakan ”out” (keluar) apabila bola jatuh diluar batas lapangan yang ditentukan. Permainan dimulai oleh seorang dengan jalan memukul bola dan bola meluncur melewati jaring ini disebut ”service”, lalu bola dikembalikan oleh pihak lawan dengan sentuhan tangan, begitulah seterusnya permainan itu berjalan.

Selain untuk memenuhi kebutuhan fisik, permainan ini bertujuan untuk memenuhi kebutuhan psikologis yaitu sebagai rekreasi belaka. Sekarang sudah sewajarnyalah bahwa perkembangan teknologi canggih sudah kelihatan dimana-mana, demikian juga dalam dunia olahraga., sehingga tujuan olahragapun mengalami perubahan. Bukan hanya untuk kesegaran jasmani saja atau prestasi semata tetapi sudah cenderung ke sistem komersial. Hendaknya hal seperti ini dapat dijadikan pendorong kuat bagi generasi muda yang ikut membantu mempertahankan generasi sebelumnya.

Seperti baru saja kita ketahui bahwa dalam olympiade di Sydney tahun 2000, bangsa Indonesia telah berhasil memperoleh medali emas dalam cabang olah raga bulu tangkis dan semoga keberhasilan itu dapat diikuti oleh cabang-cabang olahraga lainnya.

Dengan demikian nampaklah bahwa dalam olahraga bangsa Indonesia juga mengalami kemajuan-kemajuan yang pesat, hal itu berkat adanya kerjasama pemerintah dan organisasi serta partisipasi masyarakat terhadap olahraga. Ada yang mengatakan kemajuan olahraga seiring dengan kemajuan bangsa dan prestasi olahraga termasuk salah satu kebanggan suatu bangsa. Mantan Presiden Soeharto pada peringatan Hari Olahraga Nasional ke VIII mengatakan : ”Dalam kemajuan jaman sekarang ini, prestasi olahraga sangat penting, karena prestasi yang tinggi dibidang olahraga dapat membanggakan rasa kebanggaan nasional, itu mempunyai nilai positif serta mempunyai arti yang penting bagi kehidupan bangsa yang kian hari kian erat, lebih-lebih terasa penting bagi bangsa kita yang sedang membangun”. (9 September 1991).

Demi kemajuan olah raga di tanah air, pengalaman-pengalaman bertanding baik di dalam negeri maupun di luar negeri hendaknya menjadi pengalaman yang

berharga. Sutrisno Hadi menyebutkan dalam bukunya yang berjudul ”Metodologi Riset” bahwa : Pengalaman-pengalaman orang sangatlah terbatas baik jenis maupun bentuknya”. (Sutrisno Hadi, 1982 : 1).

Menurut Prof Drs. Sutrisno Hadi mengatakan :

> ”Ilmu pengetahuan sebenarnya tidak lain adalah kumpulan dari pengalaman-pengalaman dan pengetahuan dari sejumlah orang yang dipadukan secara harmonis dalam suatu bangunan yang teratur, orang dapat mengambil manfaat yang sebasar-besarnya dari ilmu pengetahuan, justru oleh karena itu ilmu pengetahuan dibentuk dari pengalaman dan pengetahuan yang diuji kebenarannya (Sutrisno Hadi, 1982 : 2).

Dengan demikian penulis ingisn menyumbangkan pemikiran dan perbuatan dengan menggunakan cara pendekatan ilmu dalam rangka usaha meningkatkan olahraga bola voli, karena dewasa ini permainan olahraga bola voli sangat digemari oleh masyarakat Indonesia.

Hal seperti ini kita ketahui di seluruh pelosok-pelosok pedesaan sampai di kota banyak terlihat lapangan bola voli. Disamping itu olahrga bola voli sangatlah praktis dan mudah dilaksanakan. Meskipun pada saat ini pemain bola voli kita masih belum dapat diandalkan. Namun sebagai bangsa yang berkeinginan maju berusaha bercermin pada jejak-jejak keberhasilan. Sebagai contoh negara yang telah berhasil dalam cabang olahraga bola voli misalnya Jepang, Rusia, Cuba dan Brasil.

B. Metode Penelitian

Penelitian akan menggunakan metode deskriptif analisis karena akan memberikan gambaran tentang ada adanya, hubungan dari hasil pengkuran, atau kekuatan otot lengan dengan nilai kemampuan ketepatan service atas.

Juga bersifat analisis karena akan melukiskan apa adanya, juga memberikan kesimpulan-kesimpulan yang bersifat inferensia dengan metode korelasional.

Sedangkan pengertian metode itu sendiri adalah : ”Jarak utama yang dipergunakan untuk mencapai suatu tujuan, untuk menguji serangkaian hipotesa dengan mempergunakan teknik serta alat-alat tertentu”. (Winarno Surachmat, 1982 : 131)

C. Kesimpulan

Setelah mengkaji hasil penelitian yang telah diolah dengan analis statistik, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Kesimpulan Umum

   Ada hubungan yang positif antara variabel kekuatan otot lengan dengan ketepatan service atas pada permainan bola voli siswa putra SMK PGRI 4 Kota Kediri. Nilai yang diperoleh dengan hasil sebesar 0,673.

2. Kesimpulan Khusus

   Hasil perhitungan (t hitung) sebesar 0,673 sedang t tabel untuk signifikan 5% dengan harga 0,361 dengan Jumlah

subyek sample db = (n - 2) = (30 - 2) = 28.

D. Daftar Pustaka

Anna Abdullah, *Penyusunan Tes dan Evaluasi*. 1975-1976.

Durrwachter G, *Bola Voli Belajar dan Berlatih Sambil Bermain*. PT. Gramedia, Jakarta, 1982.

M. Sajoto, *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Olahraga*. Dahar Prise, 1986.

Moch. Subroto, *Deklarasi Olahraga, Declaration of Sport ICSPE*. Ditien Olahraga dan Pemuda, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI, 1973.

Sadoso, *Tabloid Bola*. 1989. Sekretariat Jenderal Dewan Pimpinan Pusat Golongan Karya, Ketetapan-ketetapan Sidang Umum MPR RI tanggal 1 – 11 Maret 1988, Jakarta.

Sadoso Sumosarjuno, *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta, 1986.

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

Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Melton Putra, Jakarta.

Suharno HP., 1979, *Dasar-dasar Permainan Bola Voli dan Dasar-dasar Pelatihan*. Yogyakarta : FKIK-IKIP Yogyakarta.

Sutrisno Hadi, *Metodologi Desscoreb. Jilid I dan Jilid II*. Fakultas Psykologi Universitas Gajah Mada, Yogyakarta, 1986.

Theng KH, *Pedoman Bola Voli Modern*. Yayasan Kanisius, Yogyakarta, 1979.

Wijata, TJ., *Pedoman Penulisan Tesis*. Yayasan Penerbit IKIP PGRI Kediri, 1989.