# HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN HASIL BELAJAR *PASSING* BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 4 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

## SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Program Studi Penjaskesrek

Oleh :

**SUHARTO**
NPM: 13.1.01.09.0427P

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

# HALAMAN PERSETUJUAN

## SKRIPSI

**Oleh :**

**SUHARTO**
**NIM. 13.1.01.09.0427P**

**Dengan Judul :**

## HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN HASIL BELAJAR *PASSING* BAWAH PERMAINAN BOLAVOLI PADASISWA KELAS VIII SMP NEGERI 4 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara Kediri

Tanggal _____

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

## HALAMAN PENGESAHAN

## SKRIPSI

**Oleh :**

**SUHARTO**
**NIM. 13.1.01.09.0427P**

**Dengan Judul :**

# HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN HASIL BELAJAR *PASSING* BAWAH PERMAINAN BOLAVOLI PADASISWA KELAS VIII SMP NEGERI 4 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah Dipertahankan di depan Panitia Penguji

Pada Tanggal : _____

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

**PANITIA PENGUJI**

| | | Tanda tangan |
|---|---|---|
| 1. Ketua | : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd. | |
| 2. Penguji I | : Wasis Himawanto, M.Or. | |
| 3. Penguji II | : Drs. Sugito, M.Pd. | |

Mengetahui
Dekan FKIP

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

# HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN HASIL BELAJAR *PASSING* BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 4 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

**SUHARTO**
NPM: 13.1.01.09.0427P

**FKIP – Penjaskesrek**
**Dosen Pembimbing I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.**
**Dosen Pembimbing II : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.**
**UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

## ABSTRAK

Seorang atlit dituntut berkemampuan teknik, taktik dan mampu membuat tafsiran yang tepat serta dapat berfikir untuk memecahkan masalah dengan cepat. Oleh karena itu hendaknya latihan yang diberikan diprogram sesuai dengan metodik dan berdasarkan pada azas kepelatihan yang berlaku untuk setiap cabang olahraga yang dipelajarinya. Olahraga bola voli adalah termasuk cabang olahraga yang membutuhkan kekuatan, terutama kekuatan kaki dan lengan yang merupakan koordinasi gerak dalam melakukan passing. Untuk itu bagi atlit bola voli agar dapat meningkatkan kemampuan teknik passing agar dapat mencapai prestasi yang baik. Karena passing merupakan modal dasar untuk dapat menyerang lawan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan hubungan antara kekuatan otot lengan dengan hasil passing bawah dalam permainan bola voli.

Hipotesis: Telah diduga bahwa antara kekuatan otot lengan dengan prestasi passing bawah bola voli terdapat hubungan yang positif.

Pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran, untuk mengukur kekuatan otot lengan menggunakan tes medified push up selama 30 detik. Untuk nilai passing bawah diambil dari jumlah 4 score yang baik dari 6 kali passing. Kedua jenis data ini diolah menggunakan analisa statistik memakai rumus korelasi dengan 30 orang coba yang terdiri dari siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Kediri tahun pelajaran 2014/2015.

Melalui analisa korelasi dalam statistik diketemukan hubungan antara korelasi sebesar rxy = 0,707. Dengan demikian koefisien korelasi, untuk hasil penelitian sebesar rxy = 0,707 masuk dalam kategori sedang. Apabila dilihat dengan memakai taraf signifikan 5%, untuk N sebesar 30 = 0,361, maka hasil penelitian lebih besar. Jadi dengan demikian hipotesis yang diajukan dapat diterima.

Dengan melihat analisa hasil penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kekuatan otot lengan dapat mendukung dalam meningkatkan prestasi bola voli yang diwujudkan dalam nilai passing bawah. Guna menunjang prestasi bola voli di Indonesia perlu dikembangkan permainan kepada para sedini mungkin.

Kata kunci: *kekuatan otot lengan, hasil passing bawah, permainan bola voli*

## I. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang wajib diberikan pada setiap sekolah, yang dimulai dari sekolah dasar sampai ke sekolah lanjutan tingkat atas. Tujuan dari pendidikan jasmani di antaranya adalah :

a. Meningkatkan pertumbuhan jasmani dan rohani.
b. Meningkatkan kesehatan.
c. Meningkatkan ketrampilan / ketangkasan.
d. Meningkatkan kecerdasan dan pengetahuan.
e. Menanamkan rasa sosial.
f. Meningkatkan budi pekerti yang luhur

Hal tersebut diatas sesuai dengan Tujuan Pendidikan Nasional yang ditetapkan dalam GBHN (Ketetapan MPR No. IV/MPR/1978) yang berbunyi :

> "Pendidikan Nasional berdasarkan atas Pancasila dan bertujuan meningkatkan ketaqwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, kecerdasan, ketrampilan, mempertinggi budi pekerti, memperkuat kepribadian dan mempertebal semangat kebangsaan agar menumbuhkan manusia-manusia pembangunan yang dapat membangun dirinya sendiri dan bersama-sama bertanggung jawab atas pembangunan bangsa".

Untuk mewujudkan tersebut, proses pembelajaran jasmani memerlukan guru yang profesional, sarana dan prasarana serta alat fasilitas yang memadahi. Alat dan fasilitas dalam pembelajaran jasmani betul-betul sangat dibutuhkan karena pembelajaran pendidikan jasmani dituntut banyak di lapangan dan materi-materi olahraga banyak dilakukan dengan praktek.

Materi-materi yang terdapat dalam kurikulum pendidikan jasmani meliputi beberapa cabang yaitu cabang permainan yang meliputi permainan sepak bola, permainan basket, permainan bola voli. Kemudian cabang yang lain adalah cabang atletik, cabang senam dan sebagainya.

Materi-materi yang disenangi oleh siswa secara umum adalah sepak bola dan juga permainan bola voli. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian dalam cabang bola voli.

Permainan bola voli menurut Soeharno HP. (1976) adalah "memvoli

bola hilir mudik di atas net untuk secapatnya menjatuhkan bola kedaerah lawan". Karena permainan bola voli memvoli bola hilir mudik maka dari situ permainan bola voli cukup menarik karena bisa di mainkan oleh orang banyak, putra-putri dari anak-anak sampai orang tua, cepat mendatangkan kesenangan, dan juga biaya relatif murah.

Di dalam permainan bola voli banyak terdapat teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik-teknik tersebut menurut Soeharno HP (1976) adalah meliputi :

1. Servis.
2. Passing
3. Set-up
4. Smash, dan
5. Block.

Semua teknik tersebut harus dikuasai dengan baik. Untuk mengusai teknik bukanlah hal yang mudah, harus melalui proses yang cukup lama. Supaya teknik itu bisa terkuasai dengan baik maka perlu pembinaan sejak sedini mungkin yang baik dimulai pada usia SD atau SLTP.

Pembinaan yang dilakukan sedini mungkin akan memberikan waktu latihan yang lebih lama. Juga bahwa pada usia SD semua jaringan tubuh masih mudah untuk dibentuk, otot-ototnya relatif lentur, tingkat keleluasaan gerak relatif luas.

Dari bermacam-macam teknik tersebut, teknik passing adalah merupakan teknik yang sangat penting karena pengumpan dalam menyajikan bola ke smasher lebih bisa tepat dan baik. Tetapi kalau passingnya sudah tidak baik maka pengumpan akan mengalami kesulitan dalam menyajikan bola pada smasher.

Supaya teknik passing bawah bisa baik perlu didukung kemampuan fisik yang baik. Kemampuan fisik yang diperlukan untuk mendukung belajar teknik passing bawah yaitu kekuatan otot lengan.

Berdasarkan hal tersebut di atas, penulis merasa tertarik untuk meneliti "Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dengan Hasil Passing Bawah Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Kediri ".

## II. METODE

Sesuai dengan masalah-masalah dan hipotesis yang telah diajukan dimuka, maka dalam penelitian dilakukan dengan deskriptif analisis, karena hal tersebut akan memberikan gambaran menurut apa adanya hubungan antara kekuatan otot lengan yang diukur dengan medified push ups dengan teknik dasar permainan bola

voli yang diwujudkan dalam nilai passing bawah.

Bersifat analisis karena selain menunjukkan apa adanya, juga mencoba memberikan kesimpulan-kesimpulan yang bersifat inferential atau meramal dan mengontrol kejadian dengan menggunakan korelasi. Penelitian ini menyangkut bentuk penelitian dua variabel yaitu sebagai berikut :

X ———————————— Y

Keterangan :

X = kekuatan otot lengan

Y = passing bawah

## III. HASIL DAN KESIMPULAN

Dengan selesainya pengolahan data dalam penelitian dua variabell ini, maka hasilnya dapat dikemukakan sebagai berikut :

1. Hasil dari tes medified push ups.

   Jumlah sampel (N) = 30. Nilai kelompok rata-rata dari tes kekuatan otot lengan adalah 15,99 (didapat dari rumus mean). Untuk standart deviasi dari tes kekuatan otot lengan adalah 3,942 (didapat dari rumus standart deviasi).

2. Hasil dari tes passing bawah bola voli.

   Jumlah sampel (N) = 30. Nilai kelompok rata-rata dari passing bawah bola voli adalah 7,83 (didapat dari rumus mean). Untuk standart deviasi dari tes passing bawah bola voli adalah 2,234 (didapat dari rumus standart deviasi).

3. Hasil korelasi antara kedua variabel

   Perhitungan dalam mencari hubungan antara tes kekuatan otot lengan dengan prestasi passing bawah bola voli dapat diperoleh angka sebesar $r_{xy}$ = 0,707. Untuk menafsirkan hasil korelasi positif dalam penelitian ini, maka diadakan pengujian apakah nilainya signifikan atau tidak dalam tingkat kepercayaan 5%. Dalam hal ini digunakan tabel product moment, dan pada tabel tersebut dapat dibaca bahwa untuk jumlah sampel (N) = 30 = 0,361. Jadi kalau $r_{xy}$ = 0,707 berarti lebih besar dari pada 0,361 dan hipotesis dapat diterima.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh dan hasil analisis serta pengujian hipotesa sebagaimana dilaporkan dalam bab di atas, secara umum penelitian ini telah menjawab semua permasalahan yang dicantumkan dalam rumusan masalah.

Demikian pula hipotesis yang merupakan arah kegiatan penelitian ini telah diuji, pada akhirnya dapatlah ditarik kesim-pulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan otot lengan dengan prestasi passing bawah pada permainan bola voli pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Kediri sebesar 0,707.
2. Besarnya hubungan kontribusi hasil pengukuran kekuatan otot lengan dengan hasil passing bawah pada permainan bola voli sebesar = 50%.

## IV. DAFTAR PUSTAKA

Fatoni. 1986. Ilmu Coaching, Umum dan Permainan Bola Voli. Kediri: (Untuk kalangan sendiri).

Garis-Garis Besar Haluan Negara Republik Indonesia. 1993. Surabaya: Penerbit Arloka.

Keputusan Dirjen Olahraga. No. 056/1986 (pour untuk kalangan SGO. 1980).

Nurhasan. 1986. Tes dan Pengukuran, Jakarta: Karunika-Universitas Terbuka.

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

Sudoso Sumosarjono. 1986. Pengetahuan Praktis Kesehatan dan Olahraga. Jakarta: Gramedia.

Sutrisno Hadi. 1993. Statistik I. Yogyakarta: Penerbit Andi Offset.

Sutrisno Hadi. 1994. Statistik II. Yogyakarta: Penerbit Andi Offset.

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

WS. Winkel. 1984. Psykology Pendidikan dan Evaluasi Belajar. Jakarta: Gramedia.

Soekardjo. 1988. Evaluasi Hasil Belajar di Bidang Olahraga. Surabaya: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Yayasan IKIP Surabaya.

R. Soekarman. 1986. Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih dan Atlit. Jakarta: PT. Inti Indayu Press.