HUBUNGAN PANJANG LENGAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATAS BOLA VOLI PADA SISWA SMK PGRI 4 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

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 :

SUHARTO
NPM: 13.1.01.09.0449P

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA KEDIRI
KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

SUHARTO
NPM: 13.1.01.09.0449P

Judul:

HUBUNGAN PANJANG LENGAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATAS BOLA VOLI PADA SISWA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

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

Tanggal : 18 Mei 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. SETYO HARMONO, M.Pd.	**Drs. SUGITO, M.Pd.**
NIDN. 0727095801	**NIDN. 0004086001**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

SUHARTO
NPM: 13.1.01.09.0449P

Judul:

HUBUNGAN PANJANG LENGAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATAS BOLA VOLI PADA SISWA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada tanggal: 18 Mei 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:		**Tanda Tangan**
1. Ketua	: Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.	
2. Penguji I	: Drs. Sugito, M.Pd.	
3. Penguji II	: Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP,

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

HUBUNGAN PANJANG LENGAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATAS BOLA VOLI PADA SISWA SMK PGRI 4 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

SUHARTO
NPM: 13.1.01.09.0449P

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

Pembimbing I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.
Pembimbing II : Drs. Sugito, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Suharto. NPM. 13.1.01.09.0449P. Hubungan Panjang Lengan dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli pada Siswa SMK PGRI 4 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015. Skripsi. Penjaskesrek, FKIP, UNP Kediri, 2015.

Kata kunci: Panjang lengan, Kekuatan, Otot Lengan, Servis Atas Bola Voli.

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Mengetahui apakah ada hubungan antara latihan kekuatan otot lengan dengan kemampuan servis atas bola voli pada siswa SMK PGRI 4 KediriTahun Pelajaran 2014/2015. (2) Mengetahui apakah ada hubungan antara panjang lengan dengan kemampuan servis atas bola voli pada siswa SMK PGRI 4 KediriTahun Pelajaran 2014/2015. (3) Mengetahui apakah ada hubungan antara kekuatan otot lengan dan panjang lengan dengan kemampuan servis atas bola voli pada siswa SMK PGRI 4 KediriTahun Pelajaran 2014/2015.

Metode yang digunakan adalah tehnik analisa korelasional, sampel sebanyak 30 subjek, dengan menggunakan teknik *Probability Sampling* atau memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Pengumpulan data menggunakan tes *Push Up*, tes pengukuran panjang lengan dan tes ketrampilan bola voli.

Simpulan hasil penelitian ini adalah (1) Ada hubungan yang positif (signifikan) antara panjang lengan dengan kemampuan servis atas bola voli sebesar rx_1y = 0,566 , sedangkan r tabel = 0,463 pada taraf signifikan 1% dan r tabel = 0,361 pada taraf signifikan 5% jadi dengan demikian r hitung > r tabel. (2) Ada hubungan yang positif (signifikan) antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan servis atas bola voli sebesar rx_2y = 0,848 , sedangkan r tabel = 0,463 pada taraf signifikan 1% dan r tabel = 0,361 pada taraf signifikan 5% jadi dengan demikian r hitung > r tabel. (3) Ada hubungan yang positif (signifikan) antara panjang lengan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan servis atas bola voli rx1,2,3y = 0,995 sedangkan r tabel = 0,463 pada taraf signifikan 1% dan r tabel = 0,361 pada taraf signifikan 5% jadi dengan demikian r hitung > r tabel.

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli merupakan salah satu di antara banyak cabang olahraga yang populer di masyarakat.Hal ini terbukti bahwa bola voli banyak dimainkan di sekolah-sekolah, di kantor-kantor maupun di kampung-kampung. Bola voli merupakan cabang olahraga permainan yang telah dikenal masyarakat mulai dari usia anak-anak sampai dewasa baik laki-laki maupun perempuan. Hal ini sesuai dengan pendapat Yunus (1992:1) yang menyatakan bahwa, "Permainan bola voli sudah berkembang menjadi cabang olahraga yang sangat digemari masyarakat dan saat ini bola voli tercatat sebagai olahraga yang menempati urutan kedua setelah sepakbola yang paling digemari di dunia". Sebagai olahraga pendidikan selain sebagai sarana pencapaian tujuan pendidikan, hal yang utama adalah sebagai penunjang pembinaan dan pemeliharaan kesegaran jasmani, dan berperan dalam pembentukan kerjasama pada anak, serta pembinaan sportifitas dan pengembangan sifat-sifatlainnya. Semangat bertanding dan pembentukan mental dapat dikembangkan melalui pertandingan antar kelompok, antar kelas dan antar sekolah.Sekolahjuga dilengkapi dengan kurikulum pendidikan jasmani di dalamnya yang memuat pembelajaran olahraga bola voli sebagai kurikulum wajib.

Ada tuntutan prestasi yang tinggi dan semakin berkembangnya permainan bola voli maka olahraga tersebutakan mengalami beberapa perkembangan baik secara teknik maupun taktik. Selain itu juga perlu dicari cara latihan yang efektif dan efisien, terutama untuk memilih dan menyusun metode latihan yang baik, terutama untuk penguaasaan teknik dasar yang sempurna sehingga prestasi yang diharapkan dapat tercapai.

Pembinaan yang dilakukan dalam pelaksanaan latihan, terkadang kurang seimbang dalam pemberian materi antara keterampilan teknik dasar bermain ataupun latihan kondisi fisik. Diumpamakan jika kedua hal tersebut dibandingkan, perbandingkan latihan yang tidak seimbangakan berpengaruh pada saat tampil dalam pertandingan maupun dalam hasil akhir program, sehingga harapan untuk meraih kemenangan kemungkinan kecil. Untuk itulah dalam upaya peningkatan prestasi olahraga perlu diusahakan pembinaan yang terarah danb erkelanjutan lewat pemanduan bakat, pembibitan, pendidikan serta pelatihan olahraga yang didasarkan pada ilmu pengetahuan secara efektif dan efisien sebagai sarana, mencapai prestasi optimal.

Seperti halnya keadaan siswa SMK PGRI 4 Kota Kediri yang gemar mengikuti bola voli di sekolah, rata-rata memilikiposturtubuhyang lumayan tinggi, sehingga memunculkan ide sebagai bahan penelitian. Sejauh mana kemampuan siswa SMK PGRI 4 Kota Kediri

dalam melakukan servis atas bola voli dengan postur tubuh yang memadai. Perlu juga diupayakan langkah-langkah nyata mulai dari perbaikan metode latihan, peningkatan sarana prasarana, penggunaan peralatan yang baik dan standar, perhatian masalah gizi, tes dan pengukuran dalam olahraga sampai pada perhatian terhadap tim dokter dan psikolog yang diperlukan.

Menurut Yunus (1992:13) bahwas yarat-syarat bibit pemain bola voli yang baik antara lain memiliki syarat fisik, yaitu kesehatan yang baik, tidak memiliki cacat tubuh, postur tubuh tinggi, memiliki unsur kondisi fisik yang baik (kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, koordinasi kelentukan, dan power) dan secara fisiologis memiliki kemampuan kerja otot yang baik. Menurut Suharno dalam Abdoellah (1985:139) bahwa syarat-syarat dalam pembibitan sesuai tuntutan anatomi atau somatis yang lengkap, tinggi badan 180 cm keatas untuk putra dan 160 cm keatas untuk putri, ukuran tangan yang panjang dan ramping tetapi harus memiliki daya ledak yangt inggi untuk pukulan dan bola dalam servis dan smash.

Servis merupakan salah satu teknik dalam permainan bola voli. Menurut Beutelstahl (2005:8) servis adalah sentuhan pertama dengan bola. Pada mulanyas ervishanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan sesuai dengan kemajuan permainan, teknik servishanya sebagai permulaan permainan tapi jika ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk mendapat nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. Karena kedudukannya begitu penting maka para pelatih selalu menciptakan bentuk teknik servis yang dapat menyulitkan lawan bahkan kalau bias dengan servis itu langsung membunuh lawan dan mendapat nilai (Yunus, 1992:69).

Teknik servis dalam bolavoli sangat penting maka perlu syarat tertentu sebagai modal dalam melakukan servis di antaranya memiliki kondisi fisik yang memadai berupa kekuatan dan kecepatan. Sebab, untuk melakukan servis yang baik harus mempunyai keterampilan khusus. Misalnya kecepatan gerak lengan ketika memukul bola, kekuatan otot lengan untuk tenaga, ayunan lengan agar bola mampu melaju cepat dan keras. Kekuatan (*strenght*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (Adi Sucipto, 22 Februari 2010), sedangkan menurut Harsono (1988:176) kekuatan otot lengan atau *strength* adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Panjang lenganmerupakan bagian tubuh sepanjang lengan atas, lengan bawah, telapak tangan dan berakhir pada ujung jar itengah.

Dalam penelitian ini fakto rkondisi fisik yang akan dikaji adalah kekuatan otot lengan dan panjang tangan. Namun tingkat kondisi fisik dan anatomis seseorang berbeda-beda. Sedangkan untuk memperoleh bibit pemain bola voli yang baik perlu diketahui seberapa besar hubungan faktor-faktor tersebut di atas ikut berpengaruh terhadap hasil permainan bola voli khususnya dalam pelaksanaan servis atas.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul: "Hubungan Panjang Lengandan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Servis Atas Bola

Voli pada Siswa Putra Kelas VIII SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015".

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Teknik Penelitian

Metode penelitian yang digunakan, ditetapkan berdasarkan pada tujuan dan hasil penelitian yang diharapkan. Sehingga untuk mencapai tujuan tersebut perlu memilih metode penelitian yang tepat. Sesuai dengan tujuan penelitian, maka metode yang dipilih dan dipakai adalah tehnik penelitian analisa korelasi. Tehnik analisa korelasional adalah tehnik analisa statistik mengenai hubungan antara dua variabel atau lebih. Berdasarkan pengertian di atas ,maka dalam penelitian ini peneliti ingin mencari bukti, menjawab pertanyaan dan untuk memperoleh kejelasan apakah ada hubungan antara variabel itu merupakan hubungan yang signifikan atau tidak. Dimana penelitian ini akan mendeskripsikan hubungan antara variabel-variabel prediktor yaitu kekuatan otot lengan,dan panjang lengan terhadap variabel kriterium yaitu kemampuan servis atas bola voli.

2. Pendekatan Penelitian

Karena dalam penelitian ini hasil pengukuran data dan variabelnya berupa angka-angka dan bukanya pertanyaan angket, maka diperlukan pendekatan penelitian kuantitatif, yaitu suatu pemecahan masalah-masalah dengan cara menganalisa data kuantitatif.

C. Kesimpulan

Setelah mengumpulkan data dan menganalisanya, maka simpulan yang dapat dikemukakan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Ada hubungan antara panjang lengan terhadap kemampuan servis atas bola voli pada siswa SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015.
2. Ada hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis atas bola voli pada siswa SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015.
3. Ada hubungan antara panjang lengan dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis bawah bola voli pada siswa SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015.

D. Daftar Pustaka

Abdoellah, Arma. 1981. *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi, Yogyakarta*: P.T Sastra Hudaya

Arikunto. Suharsimi, 2010, *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta.

Beutelstahl, Dieter. 2005. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung. Pioneer.

Depdikbud. 2001. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka

Jintan Hutapea, Surjajdi, Soekaptiadi Soekarno, Suharto, Widaninggar, 2002, *Tingkat Kesegaran Jasmani*, Jakarta: Departemen Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.

Kirani, Sava. (2009). *Komponen – Komponen Fisik Pada Olahraga.* [Online]. Tersedia: http://savakirani.blogspot.com//2009/06/komponen-komponen-fisik-pada-

olahraga.html, diunduh 16 September 2012.

Maman Abdurahman dan Sambas Ali Muhidin, 2007, *Analisis Korelasi, Regresi, Dan Jalur Dalam Penelitian*, Bandung: CV Pustaka Setia.

Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Bandung: Erlangga.

Nurhasan, 2002, *Penilaian Pembelajaran Penjaskes*, Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.

Purnama. Alfian, (2010). *Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Tubuh Dengan Ketepatan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 3 Kediri tahun 2010-2011*. Skripsi. Tidak dipublikasikan. Kediri : FKIP UNP.

Sucipto, Adi. (2010). *Kriteria Tes Olahraga. [Online].* Tersedia: http://adiswordpress.wordpress.com/2010/02/22/kriteria-tes-olahraga/, diunduh 16 September 2012.

Sugiono, 2000, *Dasar-Dasar Statistika*, Kediri: IKIP PGRI Kediri.

Sugiyono, 2010, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&B*, Bandung: Alfabeta.

Yunus, M., 1992, *Olahraga Pilihan Bola Voli*, Jakarta, Depdikbud, Dirjen Dikti.