HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN 2015

SKRIPSI

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 :

LULUK ALFIAH
NPM : 13.1.01.09.0613P

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Atas Nama :

LULUK ALFIAH
NPM : 13.1.01.09.0613P

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN 2015

Telah disetujui untuk diajukan kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK

FKIP UNP Kediri

Tangggal: 18 Mei 2015

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

ii

HALAMAN PENGESAHAN

Atas Nama :

LULUK ALFIAH
NPM : 13.1.01.09.0613P

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN 2015

Telah dipertahankan didepan Panitia Sidang/Skripsi
Program Studi PENJASKESREK 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	: 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 KEMAMPUAN PASSING BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN 2015

LULUK ALFIAH
NPM : 13.1.01.09.0613P

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

Luluk Alfiah. NPM : 13.1.01.09.0613P. "Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli pada Siswa Putra SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun 2015". SKRIPSI : Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara Persatuan Guru Republik Indonesia.

Kata kunci : *Kekuatan otot lengan, passing bawah, bola voli*

Gerakan merupakan salah satu ciri kehidupan yang terpenting. Kemampuan bergerak memang merupakan wujud dari sehat dinamis, oleh karena itu perlu diperhatikan dan di tingkatkan salah satu cara untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak yaitu dengan menggerakan diri sendiri untuk itu tentu harus ada kemauan untuk bergerak atau minat olahraga.

Pada kesempatan ini penulis mencoba meneliti permasalahan yang ada dalam cabang olahraga permainan khususnya dalam olahraga bola voli. Secara individu seorang pemain bola voli itu seharusnya mempunyai kecepatan dan fisik yang baik di samping teknik dan mental yang tinggi salah satu unsur yang dimiliki adalah power (kekuatan) selain kedisiplinan berlatih. Karena dalam permainan bola voli smash adalah faktor penentu dalam memperoleh kemenangan, oleh karena itu kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh juga sangat diperlukan agar dapat memberikan manfaat yang baik. Unsur kekuatan dan kelentukan sangat diperlukan sekali dalam semua kegiatan jasmani karena tanpa kekuatan tidak akan terbentuk kekuatan yang optimal. Permainan bola voli dimainkan oleh dua regu jaring dipasang setinggi dua meter lebih di atas sebidang lapangan yang berukuran panjang 18 meter, lebar 9 meter, lebar net 1 meter panjang 9,5 dipasang dengan tinggi 2,43 meter untuk putra dan 2,24 meter untuk putri. Bola yang digunakan berwarna terang, lentur dengan keliling 65-67 cm, berat 260-280 gram.

Masalah pokok yang diteliti adalah hubungan antara kekutan otot lengan dan kelentukan tubuh dan ketepatan smash siswa putra SMK PGRI 4 Kota Kediri. Dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif analisis (korelasional) karena akan memberikan gambaran tentang apa adanya hubungan dari hasil pengukuran agility atau kelincahan dan nilai kemampuan ketepatan smash. Kesimpulan yang dapat dikemukakan dari penelitian ini adalah sebagai berikut

: 1) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan smash pada taraf signifikasi 0,05 karena korelasi kekuatan otot lengan dengan ketepatan smash menghasilkan koefisien korelasi sebesar 0,9295 dibulatkan menjadi 0,89. 2) Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan tubuh dengan ketepatan smash karena korelasi kelentukan tubuh ketepatan smash menghasilkan koefisien sebesar 0,8946 dibulatkan menjadi 0,89. 3) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan kelentukan tubuh dengan ketepatan smash pada permainan bola voli pada taraf 0,05 sebesar 0,8361 dibulatkan menjadi 0,83.

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang banyak manfaatnya bagi manusia. Olahraga dapat menyehatkan fisik, mental, emosional dan sosial. Minat masyarakat terhadap kegiatan olahraga pada saat ini cukup besar. Hal ini dapat dilihat dari makin banyaknya orang yang melakukan kegiatan olahraga baik di pagi maupun sore hari, terutama pada hari-hari libur. Selain sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan olahraga juga dapat berfungsi sebagai sarana pendidikan, rekreasi dan juga sarana untuk mencapai prestasi.

Gerakan merupakan salah satu ciri kehidupan yang terpenting. Kian nyata gerakan seseorang, banyak pula dia mampu bergerak, maka kian jelaslah bahwa orang itu memiliki kualitas hidup yang baik. Kemampuan bergerak memang merupakan wujud dari sehat dinamis, oleh karena itu perlu diperhatikan dan di tingkatkan salah satu cara untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak yaitu dengan menggerakan diri sendiri untuk itu tentu harus ada kemauan untuk bergerak atau minat olahraga.

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan oleh orang untuk mencapai tujuan tertentu (Santoso dkk, 2005 : 10). Telah menjadi pendapat umum juga bahwa olahraga itu tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia dan merupakan bagian dari kodrat manusia dan sikap dasar yang otomatis tetapi olahraga sangat diperlukan dalam menjaga keselarasan, keseimbangan hidup, (Abdullah, Hermanu, Soepartono, 1998 : 1). Berdasarkan pengertian di atas dapat dikatakan bahwa olahraga adalah kegiatan yang sangat penting bagi kehidupan manusia.

Aktivitas olahraga sebagai sarana pendidikan terutama jika dilakukan di sekolah-sekolah. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang cukup efektif sebagai media pendidikan. Olahraga dapat sebagai alat untuk pembentukan gerak dasar keterampilan, pertumbuhan dan pengembangan jasmani, rokhani, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Melalui kegiatan olahraga, selain mengembangkan aspek fisik, juga mengembangkan aspek lainnya seperti afektif, kognitif dan psikomotor anak.

Banyak kegiatan-kegiatan dalam olahraga yang dilakukan pada saat ini antara lain jalan, lari, dan 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 unsur-unsur alam dan kegiatan ini harus dilakukan dengan segenap jiwa olahraga".

Di sini terlihat bahwa kegiatan olahraga dapat meningkatkan fungsi organ serta kesegaran jasmani.disadari bahwa satu-satunya cara untuk mencegah berkurangnya fungsi organ dengan jalan olahraga.

Dalam dunia yang serba modern ini membuat kita dihadapkan berbagai masalah yang senantiasa kita usahakan untuk dapat memecahkanya sesuai dengan bidangnya masing-masing. Sedangkan permasalahan menurut Winarno Surachmad (1982 : 34) adalah bahwa peneliti dihadapkan pada permasalahan yang sekarang ini perlu adanya penanganan yang lebih serius lagi. Lebih jauh Winarno Surachmad mengemukakan dalam bukunya yang berbunyi :

> "Masalah adalah setiap kesulitan yang menggerakan menusia untuk memecahkanya, masalah menampakan diri sebagai tantangan, karena itu dikatakan bahwa masalah yang benar dapat dipermasalahkan dalam penyelidikan perlu meneliti unsur-unsur yang menggerakan kita untuk memecahkan masalah." Winarno Surachmad (1982 : 34).

Dari pendapat tersebut di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa masalah adalah suatu kesimpulan kejadian yang dapat dicari kebenaranya, masalah tidak hanya kita biarkan tetapi dapat menumbuhkan keinginan untuk memecahkanya. Sedangkan latar belakang masalah intinya adalah mendasari titik berfikir mengapa suatu masalah itu perlu dipecahkan atau tidak.

Segi positif yang di dapat dari kegiatan olahraga dan permasalahnya, maka pada kesempatan ini penulis mencoba meneliti permasalahan yang ada dalam cabang olahraga permainan khususnya dalam olahraga bola voli. Secara individu seorang pemain bola voli itu seharusnya mempunyai kecepatan dan fisik yang baik di samping teknik dan mental yang tinggi salah satu unsur yang dimiliki adalah power (kekuatan) selain kedisiplinan berlatih, karena unsur itu berguna berguna untuk mencapai segala gerak yang dilakukan dalam olahraga permainan bola voli.

Karena dalam permainan bola voli smash adalah faktor penentu dalam memperoleh kemenangan, oleh karena itu kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh juga sangat diperlukan agar dapat memberikan manfaat yang baik. Untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh (flexibilitas) seseorang

berlatih atau guru seharusnya mengetahui keterkaitanya 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 (Dasigna Muluk, Arjatmo Tjokronegoro, 1984 : 3). Adapun unsur-unsur kesegaran jasmani menurut Dr. WP. Hapiturpulv telah dibedakan sebagai berikut :

1. Kecepatan (speed)
   Pengertian kecepatan secara fisiologis diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh flexibilitas tubuh,proses sistem persyarafan dan kemampuan otot (Jonath dan Krempel, 1981: Martin, 1977).
   Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk memindahkan sebagian atau seluruh tubuh dari suatu keadaan yang lain (Suharto,1989 : 3).
2. Daya tenaga yang explosive
3. Daya tahan jantung atau pernafasan
4. Kekuatan atatis
5. Daya tahan otot atau kekuatan dinamis
6. Kelincahan atau ketrampilan (agilitas)
   Adalah kegesitan dalam menyelesaikan serangkaian gerakan gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya (Waham Sutahir, 1985 : 13).
7. Kelentukan (flexibilitas)
   Lentuk berarti mudah dikelukan atau lentur, kelentukan suatu sifat dari benda yang mudah dilakukan (Poerwodarminta,1986 : 589).
8. Keseimbangan (balance)
   Menurut Oxedine (1968) keseimbangan adalah mudahnya orang untuk mengontrol dan mempertahankan posisi tubuh.

Pada hakekatnya dari ke delapan unsur–unsur di atas yang dikemukakan oleh Dr. WP. Hapitupulv (1975 : 20) adalah bagian dari unsur-unsur penunjang untuk mencapai kesegaran jasmani yang diharapkan, unsur-unsur itu saling mempengarui antara yang satu dengan yang lainya di dalam suatu tindakan walaupun dalam bentuk yang kecil. Dengan tidak mengabaikan keseluruhan unsur fisik yang dibutuhkan dalam meningkatkan prestasi, peneliti di sini akan mengungkapkan hubungan antara otot lengan dan kelentukan tubuh dengan ketepatan yang menyatakan bahwa kelentukan adalah salah satu kekuatan yang akan mempengarui ketepatan, sesuai pernyataan Jansen dan Fisker (1979 : 211) yang menyatakan bahwa "Ketrampilan menggunakan otot-otot yang besar dengan daya tepat untuk melakukan gerakan yang diinginkan dalam urutan rangkaian waktu yang tepat."

Sehubungan dengan pendapat seperti tersebut di atas, maka perlu pembahasan mengenai unsur kekuatan dan kelentukan

terutama kekuatan otot lengan dan 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.

Unsur kekuatan dan kelentukan sangat diperlukan sekali dalam semua kegiatan jasmani karena tanpa kekuatan tidak akan terbentuk kekuatan yang optimal. Demikian dalam olahraga bola voli diperlukan kekuatan otot dan kelentukan tubuh untuk mendapatkan gerakan teknik yang baik. Bola voli adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai pada orang yang 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: 126) menyatakan : "Prestasi pemain bola voli baik bila jasmani dan rohani, saling terkait dalam gerakan-gerakan bermain, sedangkan jiwa sebagai pendorong utama untuk menggerakan kemampuan jasmani yang telah dimiliki."

Dengan meningkatnya program olahraga, pemerintah juga juga ikut turun tangan motto yang disebarluaskan yaitu "Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat," sesuai dengan adanya motto tersebut maka penulis juga ikut memasyarakatkan olahraga ini dengan mempertahankan supremasi bola voli Indonesia di dunia 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 William G. Morgan pada tahun 1895. Dia adalah seorang pembina pendidikan jasmani pada Young Man Cristian Associatin (YMCA) di Kota Wolkyok e Masssacahussef di Amerika Serikat. Mula-mula diberi nama Mintineto, sedangkan tujuanya 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 :

- Sistem internasional
- Sistem timur jauh

Yang akan diteliti di sini adalah sistem yang pertama yaitu sistem internasional yang umum sering dipertandingkan di Indonesia.

Pada mulanya permainan bola voli oleh orang Amerika dibawa ke Jerman dan dari Jerman ke Belanda. Oleh karena itu

pada waktu negara kita dijajah oleh bangsa Belanda, maka orang-orang Belandalah yang membawa ke Indonesia.

Akan tetapi pada waktu itu belum banyak dilakukan oleh bangsa Indonesia. Bola voli baru banyak dilakukan pada waktu penjajahan Jepang serta berkembang dengan pesatnya hingga sekarang banyak penggemarnya. Menurut Drs. Aip Sjarifudin menyatakan :

> "Permainan bola voli dimasukan dalam acara PIN Ke II di Jakarta pada tahun 1951, sedang organisasi dunia untuk bola voli didirikan pada tahun 1948 dengan nama "International Volley Ball Federation (IVBF)" sedangkan di Indonesia didirikan pad tahun 1955 dengan nama PBVSI (Drs. Aip Sjarifudin, 1978 : 42).

Bahwa permainan bola voli dimainkan oleh dua regu jaring dipasang setinggi dua meter lebih di atas sebidang lapangan yang berukuran panjang 18 meter, lebar 9 meter, lebar net 1 meter panjang 9,5 dipasang dengan tinggi 2,43 meter untuk putra dan 2,24 meter untuk putri. Bola yang digunakan berwarna terang, lentur dengan keliling 65-67 cm, berat 260-280 gram. Bola di pukul bolak balik melewati jaring dan bola dinyatakan out (keluar) apabila bola jatuh di luar batas lapangan yang ditentukan permainan mulai oleh seorang dengan jalan memukul bola dan 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 balaka. Permainan bola voli menurut M. Yuris (1992 : 1) adalah memasukan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan memasukan bola di daerah lawan.

Demikian dalam dunia olahraga, sehingga tujuan olahraga pun juga mengalami perubahan, bukan hanya untuk kesegaran jasmani saja atau prestasi semata tapi sudah cenderung ke sistem komersial, hendaknya hal itu dapat dijadikan pendorong kuat bagi generasi muda yang ikut membantu mempertahankan cita-cita generasi sebelumnya.

Dengan demikian penulis ingin mengembangkan pemikiranya dan perbuatan dengan menggunakan cara pendekatan ilmu dalam rangka usaha meningkatkan olahraga voli karena dewasa ini permainan olahraga voli sangat digemari oleh masyarakat luas.

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

Sesuai dengan judul dan masalah dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif analisis (korelasional) karena akan memberikan gambaran tentang apa adanya hubungan dari hasil pengukuran agility atau kelincahan dan nilai kemampuan ketepatan

smash. Yang dimaksud metode deskriptif dalam penelitian ini adalah seperti yang di kemukakan oleh Moh. Natsir adalah sebagai berikut : "Metode deskriptif adalah suatu metode dalam penelitian status kelompok manusia, suatu objek suatu terkondisi, suatu sistem pemikiran atapun suatu peristiwa pada masa sekarang."

Sedangkan pengertian metode itu sendiri adalah : "Jarak utama yang dipergunakan untuk mencapai suatu tujuan untuk menguji serangkaian hipotesa dengan mempergunakan teknik serta alat tertentu."

C. Kesimpulan

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

1. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan smash pada taraf signifikasi 0,05 karena korelasi kekuatan otot lengan dengan ketepatan smash menghasilkan koefisien korelasi sebesar 0,9295 dibulatkan menjadi 0,89.
2. Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan tubuh dengan ketepatan smash karena korelasi kelentukan tubuh ketepatan smash menghasilkan koefisien sebesar 0,8946 dibulatkan menjadi 0,89.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan kelentukan tubuh dengan ketepatan smash pada permainan bola voli pada taraf 0,05 sebesar 0,8361 di bulatkan menjadi 0,83.

D. Daftar Pustaka

Arma Abdulah.2010. *Penyusunan Tes dan Evaluasi*.

Burrawacher G. 2012. *Bola Voli, Belajar dan Berlatih Sambil Bermain*. Jakarta PT. Gramedia.

Moch. Soebrito. *Deklarasi Olahraga, Declaration on Sport IGSPE*. Ditjen Olahraga dan Pemuda.Departeman Pendidikan dan Kebudayaan RI.

Sadoso, *Tabloid Bola*. 2012. Sekretariat Jenderal Dewan Pimpinan Pusat Golongan Karya, Ketetapan-ketetapan Sidang Umum MPR RI tanggal 1 – 11 Maret 1988, Jakarta.

Sanjoto.2012. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Olahraga*. Dabar Prise.

Sujana. 2010. *Metode Statistik*. Bandung. PT. Tarsito Bandung.

Sutrisno Hadi. 2010. *Metodologi Research*. Jilid I dan II Yogyakarta : Fakulatas Psikologi UGM.

Theng YW. 2011. *Pedoman Bola Voli Modern*. Yogyakarta :Yayasan Kanisius.

Suharno HP. 2010. *Ilmu Coaching Umum*. Semarang : Yayasan Penerbit IKIP Semarang Press.

Suharsini Arikunto.2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Melton Putra Jakarta.