HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT KAKI DENGAN KETEPATAN *SERVICE* ATAS PADA PERMAINAN BOLAVOLI SISWA PUTRA KELAS VIII MTs SUNAN AMPEL RESAPOMBO KECAMATAN DOKO KABUPATEN BLITAR TAHUN PELAJARAN 2015/2016

SKRIPSI

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

Oleh :
FRANDA WIDHO NURCAHYO
NPM : 10.1.01.09.1562

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNP KEDIRI
2016

Skripsi Oleh:

FRANDA WIDHO NURCAHYO
NPM: 10.1.01.09.1562

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT KAKI DENGAN KETEPATAN *SERVICE* ATAS PADA PERMAINAN BOLAVOLI SISWA PUTRA KELAS VIII MTs SUNAN AMPEL RESAPOMBO KECAMATAN DOKO KABUPATEN BLITAR TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Telah Disetujui untuk diajukan kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan Penjaskesrek
FKIP UNP KEDIRI

Tanggal: 31 Mei 2016

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd	**Reo Prasetiyo Herpandika, M.Pd**
NIDN.0015066801	NIDN.0727078804

Skripsi oleh :

FRANDA WIDHO NURCAHYO
NPM : 10.1.01.09.1562

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT KAKI DENGAN KETEPATAN *SERVICE* ATAS PADA PERMAINAN BOLAVOLI SISWA PUTRA KELAS VIII MTs SUNAN AMPEL RESAPOMBO KECAMATAN DOKO KABUPATEN BLITAR TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Penguji
Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada tanggal: 31 Mei 2016

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Penguji		**TANDA TANGAN**
1. Ketua	: Drs. Slamet Junaidi, M.Pd	
2. Penguji I	: Ardhi Mardiyanto, M.Or	
3. Penguji II	: Reo Prasetiyo Herpandika, M.Pd	

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT KAKI DENGAN KETEPATAN *SERVICE* ATAS PADA PERMAINAN BOLAVOLI SISWA PUTRA KELAS VIII MTs SUNAN AMPEL RESAPOMBO KECAMATAN DOKO KABUPATEN BLITAR TAHUN PELAJARAN 2015/2016

FRANDA WIDHO NURCAHYO
NPM : 10.1.01.09.1562
FKIP - PENJASKESREK
wishonurcahyo@gmail.com
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd dan Reo Prasetiyo Herpandika, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Kaki Dengan Ketepatan *Servis* Atas Pada Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas VIII MTS Sunan Ampel Resapombo Kecamatan Doko Kabupaten Blitar Tahun Pelajaran 2015/2016" Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan UNP Kediri, 2016.
Bola voli pelaksanaannya membutuhkan banyak faktor, yaitu: kekuatan, kelentukan, daya tahan, koordinasi gerak dan adanya ledak otot agar pencapaian kemampuan bola voli dapat mencapai situasi semaksimal mungkin. Faktor ini sangat berpengaruh dalam permainan bola voli yang akan dihasilkan. Tujuan penelitian itu sendiri adalah untuk mendapatkan informasi empiris tentang hubungan dari kekuatan otot lengan dan kekuatan otot kaki dengan ketepatan servis atas permainan bola voli

Hipotesis dalam penelitian ini berbunyi: Ada hubungan nyata antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot kaki dengan ketepatan servis atas permainan bola voli pada siswa kelas VIII MTS Sunan Ampel Resapombo Kecamatan Doko Kabupaten Blitar 2016.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah menggunakan penelitian diskripsi analisis dengan mengadakan test dan pengukuran. Disebut metode diskriprif karena penelitian ini akan memberikan gambaran-gambaran adanya kekuatan otot lengan dan kekuatan otot kaki dengan ketepatan *servis* atas permainan bola voli pada siswa kelas III MTS Sunan Ampel Resapombo Kecamatan Doko Kabupaten Blitar 2016. Dalam penelitian ini mengadakan test dan pengukuran antara lain: 1. Untuk test kekuatan otot lengan dengan melakukan push-up, 2. Untuk test kekuatan otot kaki dengan melakukan trans squat jump, 3. Sedangkan untuk ketepatan servis atas dengan angka.

Implikasi-implikasi dari penelitian ini sebagai konsekuensi atau tindak lanjut atas keputusan yang diambil dan dapat dikemukakan sebagai berikut : ada hubungan signifikan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot kaki dengan ketepatan servis atas permainan bola voli. Hal ini berarti kemampuan variable bebas cenderung mempengaruhi variable terikat dan tidak menutup kemungkinan adanya hubungan dari variabel atau fungsi motorik lainnya.

Kesimpulan : dengan adanya melihat analisa hasil penelitian, ditarik kesimpulan bahwa kekuatan otot lengan dan kekuatan otot kaki berhubungan dengan ketepatan servis atas permainan bola voli. Sedangkan saran dari penulis adalah dalam melakukan penelitian sebaiknya menggunakan sarana dan prasarana yang memadai untuk menunjang penelitian harus memperhatikan faktor mental dan fisik dari sampel yang akan diteliti.

Kata Kunci

Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Kaki, Dan Ketetapan Service atas

1. LATAR BELAKANG

Dalam kehidupan sehari-hari seseorang selalu melakukan aktivitas jasmani. Aktivitas itu berupa gerak yang membutuhkan keaktivan setiap anggota badan sesuai dengan fungsinya masing-masing. Manusia sadar dengan olah raga akan dapat memelihara, mengembangkan, dan meningkatkan fungsi organ tubuh atau kesegaran jasmani.

Perlu diketahui menurut Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) permainan bola voli itu ada 2 macam system yaitu:

1. Sistem Internasional
2. Sistem Timur Jauh

Menurut Drs. Aip Sjarifudin, menyatakan: Sedangkan pokok-pokok yang akan dijadikan objek dalam penelitian adalah:

1. Kekuatan Otot Lengan

Kekuatan otot lengan hampir sama dengan kekuatan otot lainnya. Hal ini yang dimaksudkan adanya gerakan lengan yang intensif dengan gerakan Push Up yang ditentukan dan kemudian hubungannya dengan ketepatan service atas pada permainan bola voli.

2. Kekuatan Otot Kaki

Kekuatan otot tungkai merupakan kontraksi dari otot yang bertumpu pada kaki. Dengan squad jump yang ditentukan kemudian ada hubungannya dengan ketepatan service atas pada permainan bola voli.

3. Ketepatan *Service*

Dimaksudkan disini adalah service atas secara tepat dan benar secara keseluruhan pada jenis service atas. Dari salah satu dari sekian banyak service sehingga diharapkan adanya perubahan yang positif dan ada hubungan yang berarti antara kekuatan otot lengan dan otot tungkai dengan service atas permainan bola voli.

2. METODE

1. Kekuatan Otot Lengan

Kekuatan adalah kemampuan dari otot untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitasnya Berhubungan dengan kekuatan, Suharno HP (1987:25) menjelaskan "Strength" bisa digunakan mengatasi beban yang berat, gerakan meledak dalam satu irama serta kekuatan yang tinggi dalam waktu yang lama". Berdasarkan kegunaan Strength dapat dibedakan menjadi tiga macam yaitu:

a. Kekuatan maksimal adalah kemampuan otot dalam kontraksi maksimal serta dapat melawan/menahan beban yang maksimal pula.

b. Kekuatan daya letak adalah kemampuan sebuah otot atau segerombolan otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh.

c. Power endurance (kekuatan/daya tahan) adalah kemampuan tahan lama kekuatan otot untuk melawan tahanan yang tinggi intensitasnya.

Dari beberapa pendapat mengenai kekuatan otot bisa diartikan bahwa, kekuatan otot adalah sejumlah tenaga atau tegangan otot yang maksimal untuk menggerakkan suatu benda.

3. Kekuatan Otot Tungkai

Untuk mendapatkan kekuatan otot tungkai yang baik, seorang pemain bola voli harus melakukan latihan kekuatan otot tungkai secara rutin dengan prinsip-prinsip berikut:

a. Prinsip urutan pengaturan suatu latihan

Latihan beban hendaknya diatur sehingga kelompok otot besar mendapat giliran terlebih dahulu sebelum otot yang lebih kecil.

b. Prinsip peningkatan beban

Otot yang menerima beban latihan berlebihan atau overload, kekuatannya akan bertambah dan apabila kekuatannya bertambah, maka program latihan berikutnya harus ada penambahan beban.

c. Prinsip penambahan beban

Dengan prinsip pada overload, maka kelompok otot akan berkembang secara evektif.

d. Prinsip kekhususan program

1. HASIL DAN KESIMPULAN

Dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan service atas karena korelasi kekuatan otot lengan dengan ketepatan service atas menghasilkan koefisien korelasi
2. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot kaki dengan ketepatan service atas karena kekuatan otot kaki dengan ketepatan service atas menghasilkan koefisien korelasi
3. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot kaki dengan ketepatan service atas pada bola voli

Dari analia data dan hasil kesimpulan tersebut di atas dapat disampaikan bahwa hasil penelitian ini mempunyai kensekuensi yang dapat menimbulkan implikasi tertentu dalam praktik pendidikan olahraga di sekolah dan penelitian selanjutnya, terhadap masalah-masalah terkait olahraga khususnya dalam upaya pengembangan olahraga bola voly.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas dapat , dengan ini peneliti sajikan beberapa implikasi hasil penelitian sebagi berikut :

1. Implikasi dalam penelitian olahraga

Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengungkapkan ada tidaknya hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot kaki dengan ketepatan service atas pada permainan bola voli. Hal ini dipandang penting karena variabel-variabel ini dapat berfungsi didalam sistem seleksi calon permainan bola voli, disamping itu juga dapat menambah efisien dan efektifitas pendidikan olahraga khususnya dalam permainan bola voli.

2. Implikasi terhadap penelitian selanjutnya

maka masih dipandang banyak masalah-masalah yang berkaitan dengan variable-variabel yang dapat dipergunakan untuk meningkatkan nilai permainan bola voli khususnya service atas. Untuk itu, disarankan agar kekuatan otot lengan dan otot kaki dijadikan salah satu kriteria dalam menyeleksi calon pemain bola voli yang terampil khususnya service atas.

4. DAFTAR PUSTAKA

Engkos Kosasih, 1993 *OlahRraga dan Program Latihan,* PT. Akademi Persendo Jakarta.

Gunter Bernard, 1986 *Atletik Prinsip Dasar Lompat,* Dahara Prize Semarang.

Jass Jerver, 1986 *Belajar dan Berlatih Atletik,* PT. Pioner Jaya Bandung.

Lukman OT, 1994 *Kinesiologi,* Universitas Pres IKIP Surabaya.

Moch. Sajoto, 1995 *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olah Raga,* Dahara Pres Surabaya.

Rodji, 1989 *Pendidikan Jasmani,* PT. Intan Pariwara Jakarta.

Sutrisno Hadi, 1989 *Mentodologi Research,* Yayasan Penerbit Fakultas Phisikologi UGM Yogyakarta.

Winkel WS, 1984 *Phisikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar,* Gramedia Jakarta.

Sumadi Suryabrata, 1983 *Metode Penelitian.*

Nurhasan, 1986 *Test dan Pengukuran Olah Raga,* Karunia Pres Universitas Terbuka Jakarta.

Bambang Sunarko, 1999 *Pokok-Pokok Statistika Interesial,* IKIP PGRI Kediri, Kediri.