HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN TUBUH DENGAN KETEPATAN SERVIS BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI SISWA PUTRA KELAS X SMA NEGERI 1 GARUM BLITAR

TAHUN AJARAN 2015/2016

SKRIPSI

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

Oleh :

UNTUNG PRIYONO
NPM: 10.1.01.09.1580

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

PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

UNTUNG PRIYONO
NPM: 10.1.01.09.1580

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN TUBUH DENGAN KETEPATAN SERVIS BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI SISWA PUTRA KELAS X SMA NEGERI 1 GARUM BLITAR

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

Tanggal: 23 Mei 2016

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Sugito, M.Pd.	**Rahman Diputra, M.Pd**
NIDN.0004086001	NIDN. 0706048901

i

PENGESAHAN

Skripsi oleh:

UNTUNG PRIYONO
NPM: 10.1.01.09.1580

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN TUBUH DENGAN KETEPATAN SERVIS BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI SISWA PUTRA KELAS X SMA NEGERI 1 GARUM BLITAR

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri
Pada tanggal: 23Mei 2016
Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : (Drs. Sugito, M.Pd) _____
2. Penguji I : (Rahman Diputra, M.Pd) _____
3. Penguji II : (Puspodari, M.Pd) _____

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Tubuh Dengan Ketepatan Servis Bawah Pada Permainan Bola Voli Siswa Putra Kelas X SMA NEGERI 1 GARUM

UNTUNG PRIYONO
NPM: 10.1.01.09.1580
Program S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Ariwijanarko1766@gmail.com
Drs. Sugito, M.Pd dan Rahman Diputra, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

UNTUNG PRIYONO. : *Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Tubuh Dengan Ketepatan Servis Bawah Pada Permainan Bola Voli Siswa Putra Kelas X SMA NEGERI 1 GARUM, Skripsi, PENJASKESREK, FKIP UNP Kediri, 2015.*

Kesehatan merupakan fakta mutlak yang sangat diperlukan manusia dalam kehidupan sehari – hari. Karena manusia hidup di dunia ini pasti tumbuh berkembang dan berjuang untuk mempertahankan hidupnya. Di dalam pertumbuhan hendaknya terdapat keselarasan antara jasmani dan rohani sehingga akan terwujud kebahagiaan dan kesempurnaan lahir batin. Kebutuhan manusia itu sangat komplek macamnya, misalnya ada kebutuhan yang bersifat jasmani, rohani, dan sosial. Sudah terbukti dan disadari bahwa kebutuhan jasmani seseorang mempunyai tingkat kesadaran yang tinggi untuk menyesuaikan diri dengan keadaan, maka akan mudah untuk dapat menanggulangi masalah atau gangguan tersebut.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah: 1) Adakah hubungan yang positif antara kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh pada siswa putra kelas X SMAN I GARUM, 2) Adakah hubungan yang signitif (berarti / bermakna) antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan servis bawah pada permainan bola voli siswa putra kelas X SMA NEGERI 1 GARUM BLITAR. Tujuan dari penelitian ini adalah Mengetahui sejauh mana hubungan antara kekuatan otot kaki dan panjang tungkai dengan kecepatan lari 100 meter pada siswa SMAN 1 GARUM Tahun ajaran 2015/2016.

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasi deskriptif kuantitatif sehingga analisis terakhir dalam penelitian ini adalah pengujian hipotesis, yang tujuannya untuk menentukan kesimpulan akhir tentang berhubungan atau tidaknya korelasi yang diperoleh dari hasil perhitungan statistik. Selain itu pengujian hipotesis dapat pula untuk membuktikan kebenaran dari hipotesis alternatif yang telah diajukan.

Sampel penelitian ini ditetapkan sebanyak 30 subyek para siswa SMAN 1 GARUM Tahun 2015, pengambilan subyek ini ditetapkan dari jumlah populasi yang ada dilakukan secara random dengan mengadakan undian.

Hasil pengolahan dan analisi data dengan tehnik korelasi diperoleh hasil sebagai berikut : rx_1y = 0.721 sedangkan r tabel = 0,361 pada taraf signifikan 5% dan rx_2y = 0.769 sedangkan r tabel = 0,361 pada taraf signifikan 5%, sedangkan pada korelasi ganda $rx_{1,2}y$ = 0.828 sedangkan r tabel = 0,361 pada taraf signifikan 5%. Pada taraf 5% jadi secara keseluruhan bahwa r hitung > r tabel. Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Tubuh Dengan Ketepatan Servis Bawah Pada Permainan Bola Voli Siswa Putra SMAN 1 GARUM Tahun Ajaran 2015/2016.

Kata Kunci : *kekuatan otot lengan, kelentukan tubuh, ketepatan servis bawah.*

I. LATAR BELAKANG

Dalam kehidupan sehari-hari, setiap orang pasti melakukan aktifitas jasmani, aktifitas ini berupa gerak yang membutuhkan keaktifan setiap anggota badan sesuai dengan fungsinya masing-masing. Setiap manusia pun juga sadar dengan olahraga dapat memelihara, mengembangkan dan meningkatkan fungsi organ tubuh atau kesegaran jasmani.

Jadi mengingat bahwa olahraga sangat penting bagi kehidupan manusia, maka sangat perlu kita budayakan hidup sehat dengan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Karena olahraga itu disamping penting bagi kehidupan, juga merupakan usur penting dalam pembentukan dasar yang kuat lahir batin wajib dilaksanakan di sekolah Berkaitan dengan masalah ini, D Siedentop, J. Herkowitz, dan J. Rink (1984) mengutarakan bahwa batasan dan pengertian pendidikan jasmani bukan tak berubah. Selanjutnya mereka menceritakan juga, bahwa pada suatu saat di Amerika Serikat Pendidikan jasmani pada umumnya terdiri dari kondisi fisik, dan merupakan dari profesi *medical and healt*. Sepanjang bagian pada abad XX pendidikan jasmani mulai memasukkan pembelajaran olahraga dan permainan. Kemudian unsure social atau emosional dimasukkan dalam pendidikan jasmani dengan tujuan seperti halnya status tujuan fisik. -sekolah mulai dari taman kanak-kanak sampai perguruan tinggi.

Salah satu olahraga yang digemari oleh masyarakat yaitu Bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Terdapat pula variasi permainan bola voli pantai yang masing-masing grup hanya memiliki dua orang pemain pada awal penemuannya olahraga permainan bola voli ini diberi nama *montonette*. Olahraga ini pertama kali ditemukan oleh seorang Instruktur pendidikan jasmani (*Director of Phsycal Education*) yang bernama William G. Morgan di YMCA pada tanggal 9 Februari 1895, di Holyoke, Massachusetts (Amerika Serikat).

Berdasarkan pengamatan pembelajaran permainan bola

volly siswa putra kelas X SMAN 1 Garum, ada beberapa siswa yang belum mampu mengkaitkan hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh dengan ketepatan servis bawah pada permainan Bola Volly. Dengan pelaksanaan pembelajaran dengan metode korelasi kuantitatif diharapkan mampu mengubah pola pembelajaran dan menambah pengetahuan sehingga siswa lebih antusias dan aktif dalam belajar.

II. METODE

Sebelum dikemukakan variable dalam penelitian ini ada baiknya dikemukakan definisi variable itu sendiri. Menurut Arikunto (2006 : 118) variable adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Dalam penelitian yang mempelajari hubungan sebab akibat terdapat dua variable bebas (x) dan variable terikat (y).

Istilah variable dapat diartikan segala sesuatu yang akan menjadi objek penelitian. Sering pula dinyatakan dengan variable penelitian sebagai factor-faktor yang berperan pada peristiwa atau gejala yang akan diteliti. Karena yang menjadi judul dalam penelitian ini adalah hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh dengan ketepatan servise bawah pada permainan bola voli maka variable pengaruh dan variable terpengaruh mempunyai karakteristik yang berbeda dan perlu adanya pembuktian. Dengan demikian ditetapkkan variable penelitian sebagai berikut :

i. Variable Bebas *(Independent Variable)*

Yaitu :

a. Kekuatan otot lengan (x_1)
b. Kelentukan tubuh (x_2)

ii. Variable Terikat (Dependent Variable)

Yaitu : Ketepatan Servis Bawah Pada Permainan Bola Voli (y)

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Dengan selesainya laporan hasil penelitian ini dengan memberikan analisis data yang diperoleh sesuai dalam batas penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa antara kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh dengan

ketepatan servis bawah pada permainan bola voli terdapat hubungan yang nilainya cukup besar. Sehngga kesimpulan yang diberikan berkisar hasil analisis dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan dan dilaporkan di BAB IV.

Adapun kesimpulan yang dapat dipetik dari hasil pengujian hipotesis adalah sebagai berikut:

1. Korelasi antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan servis bawah sebesar rx_1y = 0,721, sedangkan r table = 0,361 pada taraf signifikan 5%. Jadi, dengan demikian maka r hitung > r table. Berdasarkan pada hasil ini maka ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan servis bawah terdapat hubungan yang signifikan (bermakna/berarti).
2. Korelasi antara kelentukan tubuh dengan ketepatan servis bawah sebesar rx_2y = 0,769 , sedangkan r table = 0,361 pada taraf signifikan 5%. Jadi, dengan demikian maka r hitung > r table. Berdasarkan pada hasil ini maka ada hubungan antara kelentukan tubuh dengan ketepatan servis bawah terdapat hubungan yang signifikan (bermakna/berarti).
3. Korelasi antara kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh dengan ketepatan servis bawah sebesar $rx_{1,2}y$ = 0,828, sedangkan r table = 0,361, pada taraf signifikan 5%. Jadi, dengan demikian maka r hitung > r table. Berdasarkan pada hasil ini maka ada hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh dengan ketepatan servis bawah terdapat hubungan yang signifikan (bermakna/berarti).

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto S, 2006. ***Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik***. Jakarta.

Faruq Muhyi M, 2008. ***Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Dan Olahraga Bola Voli***. Surabaya.

Harsono, 1993. ***Latihan Kondisi Fisik***. Jakarta.

Harsuki, 2003. ***Perkembangan Olahraga Terkini***.

http://pembelajaran-pendidikan.blogspot.com/2012/05/teknik-dasar-dalam-permainan-bola-voli.html. ***Artikel Pendidikan Dan Pembelajaran Untuk Guru.***

http://id.wikipedia.org/wiki/Bola_voli. ***Sejarah Dan Tehnik Permainan Bola Voli.***

Moeslim M, 1995. ***Tes dan Pengukuran Kepelatihan***.

Musyafikul A, 1992. ***Penelitian Pendidikan Suatu Pengantar Metodologi Penelitian dan Teknik***

Penulisan Skripsi. Lingkup Mahasiswa IKIP.

Ngadenan; Sugito, 2010. ***Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga.*** FKIP Penjaskesrek UNP Kediri.

Suharno, 1993. ***Metodologi Pelatihan***. Jakarta

Sukadiyanto, 2011. ***Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik***. Bandung.

Sukintaka, 2004. ***Filosofi, Pembelajaran, Dan Masa Depan Teori Pendidikan Jasmani.***

wansyah.2004.***Sehat dan Tangkas berolahraga pendidikkan jasmani***.Bandung: Grafindo Media Pratama

Brown, Richard L. dan Joe Henderson.2001.***Bugar dengan Lari***. Jakarta : Rajagrafindo Persada.

Direktorat Pendidikan Dasar.1996. ***Metode Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah dasar***. Jakarta : Mawar Gempita.

Husni, Agusta.tt. ***Buku Pintar Olaharaga***. Jakarta: Mawar Gempita

Kantor Menteri Negara Pemuda Olahraga. 1999. ***Petunjuk Pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani 2000.***