HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN SERVICE ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI SISWA PUTRA KELAS VII SLTP NEGERI 4 KOTA KEDIRI TAHUN 2016

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 :

M. SYAEFUL ANWAR
NPM : 10.1.01.09.2011

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2 0 1 6

Skripsi oleh:

MOCH. GOLIB
NPM: 11.1.01.09.0897

Judul:

HUBUNGAN KECEPATAN LARI DAN KELENTUKAN TERHADAP PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG PADA SISWA PUTRA SMA MUHAMMADIYAH KEDIRI TAHUN 2016

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

Tanggal : .....

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. SLAMET JUNAEDI,M.Pd	**Drs. SUGITO,M.Pd**
NIDN. 00150668010	NIDN. 0004086001

ii

Skripsi oleh:

MOCH. GOLIB
NPM: 11.1.01.09.0897

Judul:

HUBUNGAN KECEPATAN LARI DAN KELENTUKAN TERHADAP PRESTASI LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 2 PUCANGLABAN TAHUN 2016

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

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : (Drs. Sugito, M.Pd)
2. Penguji I : (Puspodari, M.Pd)
3. Penguji II : (M. Firdaus, M.Or.)

Mengetahui
Dekan FKIP

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

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN SERVICE ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI SISWA PUTRA KELAS VII SLTP NEGERI 4 KOTA KEDIRI TAHUN 2016

M. Syaeful Anwar
NPM. 10.1.01.09.2011
FKIP/ Penjaskesrek
Drs. Sugito, M.Pd dan Drs. Slamet Junaidi M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Olahraga dapat mengharumkan nama bangsa, maka tidak ada pilihan lain kecuali harus meningkatkan prestasi olahraga di dalam kejuaraan-kejuaraan yang bertaraf internasional supaya dapat mencapai prestasi, maka seorang atlit harus memiliki potensi dasar mencapai tubuh yang baik misalnya fisik dan mental yang sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuninya. Disamping itu juga menjalankan latihan secara berkesinambungan, alat-alat yang memadai serta faktor-faktor penunjang lainnya. Kemudian dapat dikatakan bahwa kondisi fisik itu merupakan modal utama untuk seorang atlit di dalam mencapai prestasi.

Batasan dan rumusan masalah : Agar dalam masalah lebih jelas terutama pada penelitian maka perlu diadakan pembatasan masalah yaitu : Kekuatan otot perut adalah kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot pada bagian perut. Selanjutnya hal ini dimaksudkan adanya gerakan lengan yang intensif dengan gerakan push-up yang ditentukan. Kemampuan service atas yaitu kemampuan seorang pemain dalam menempatkan bola ke dalam daerah permainan lawan yang dilakukan oleh pemain belakang yang berdiri di daerah service. Dari kedua variabel di atas maka selanjutnya bagaimana hubungan korelasi antara kekuatan otot perut dengan kemampuan service atas pada permainan tola voli.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mencari hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan service atas pada permainan bola voli siswa putra kelas VII SLTP Negeri 4 Kota Kediri. Pada penelitian ini diharapkan dapat memperjelas informasi empiris yang dapat menambah berbagai teori tentang permainan bola voli khususnya pada service atas yang benar dan tepat sasaran maupun lajunya bola. Kekuatan otot perut mempunyai hubungan yang positif dengan ketepatan service atas.

Metodologi Penelitian : Berdasarkan problematik serta hipotesis yang telah dikemukakan maka penelitian ini dilaksanakan menggunakan diskriptif analisis. Adapun dalam mengungkapkan data serta informasi dilakukan dengan teknik statistik product moment dari Pearson sedangkan datanya adalah : Hasil test kekuatan otot perut dan hasil kemampuna service atas pada permainan bola voli.

Hasil penelitian : Dalam penghitungan korelasi antara kekuatan otot perut dan kemampuan service atas, diperoleh koefisien korelasi sebesar : 0,816. Dengan menggunakan taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$, maka N : 30 harga kritik r dalam tabel r menunjukkan harga : 0,361. hal ini menunjukkan bahwa harga r sebesar = 0,816 jauh lebih besar dari pada harga kritiknya.

Setelah diketahui besarnya koefisien korelasi, maka perlu diuji terlebih dahulu keberartiannya dengan penghitungan lengkapnya, maka didapatkan t hitung = 7,469 sedangkan t tabel dengan taraf kepercayaan = 0,05 dan dk = (n-2) adalah 2,048. hal ini menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel. Sedangkan hasil penghitungan koefisien determinasi (r^2 x 100%) sebesar = 66,5856.

Kata Kunci : Keckuatan otot perut, servis

I Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan negara yang sedang menuju tingal landas. Maka dari itu dibutuhkan tunas-tunas bangsa supaya dapat mengisi pembangunan yang akan datang, yang sedang dilaksanakan di berbagai bidang dewasa ini. Sedang sasaran pembangunan sekarang ini di titik beratkan untuk pembangunan manusia Indonesia seutuhnya. Di Indonesia pada masa pembangunan sekarang ini, pendidikan memegang peranan dan dapat menentukan suatu usaha sadar yang dapat mengembangkan kepribadian dan watak manusia. Adapun diantara pendidikan yang telah diberikan yaitu pendidikan jasmani. Sebab pendidikan olahraga merupakan faktor yang sangat penting untuk membina bangsa Indonesia agar menjadi manusia seutuhnya.

Sesuai dengan system pendidikan di Indonesia, maka pendidikan jasmani di sekolah mempunyai dasar falsafah negara Pancasila dan UUD 1945. Disamping itu kegiatan olahraga di sekolah juga mempunyai fungsi sebagai alat pendidikan. Karena olahraga dan kesehatan itu merupakan salah satu bidang studi diberikan melalui tingkat kanak-kanak sampai di perguruan tinggi. Olagraga mempunyai peranan yang sangat penting sebagai pendidikan social. Disamping itu mempunyai sifat universal, tidak membedakan semua bangsa maupun tingkat social ekonomi salah satu bangsa. Dengan pendidikan dapat dikatakan, bahwa pendidikan jasmani merupakan fasilitas fisik manusia. Pendidikan tidak mungkin sempurna tanpa disertai olahraga, karena gerak manusia itu merupakan dasar untuk belajar mengenal lingkungan dan diri sendiri.

Usaha untuk mencapai prestasi yang tinggi di dalam hendaknya dimulai dari olahraga pendidikan yang melalui jalur pendidikan sekolah mulai dari anak-anak. Disamping itu seorang atlet harus memiliki potensi dasar tubuh yang baik, baik fisik maupun mentalnya sesuai dengan cabang olahraga yang dipelajarinya serta pembinaan secara berkesinambungan dan latihan-latihan yang teratur.

Perkembangan olahraga di negara kita tertinggal jauh dibandingkan negara yang lain. Misalnya cabang olahraga bola voli, meskpun di Indonesia olahraga bola voli ini sudah memasal, tetapi kenyataannya prestasi bola voli yang dapat dicapai atlet Indonesia belum bisa memuaskan seperti apa yang telah diharapkan oleh bangsa dan Negara Indonesia.

Permainan bola voli sistem Internasional sudah banyak dan umum diketahui orang, baik di kota-kota, daerah-daerah, maupun dalam pertandingan-pertandingan oleh pelajar maupun untuk masyarakat.

Dalam upaya mencapai prestasi permainan bola voli ini perlu adanya program latihan yang baik. Disamping itu atlet tersebut harus memiliki potensi dasar fisik dan penguasaan teknik juga taktik yang bagus.

Meskipun seorang atlet sudah menguasai teknik-teknik dalam permainan bola voli, tetapi membutuhkan faktor-faktor yang lain. Selain kematangan dalam hal teknik taktik individu juga perlu mendapat perhatian serius dalam latihan, karena merupakan dasar melakukan group taktik dan team taktik dalam pertandingan bola voli.

Untuk mencapai service atas agar didapatkan hasil yang optimal dalam permainan bola voli, pemain harus dapat mengkombinasikan antara kekuatan dan gerakan, sebab pada saat memukul bola diperlukan tenaga pukulan mulai dari perut, bahu, dan ayunan tangan.

Dengan demikian untuk melakukan service atas akan terlihat unsur-unsur gerak fisik tertentu yang memegang peranan penting agar diperoleh hasil yang optimal. Unsur-unsur gerak fisik tersebut salah satunya adalah tenaga badan mulai dari kekuatan otot lengan dan bahu. Sebab dengan memiliki unsur kekuatan yang hebat dari otot perut, otot bahu, dan otot lengan ini diharapkan siswa atau atlet akan mempunyai kemampuan service atau atlet akan mempunyai diantaranya adalah kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut yang memadai.

II METODE

Pengertian populasi seperti yang dikemukakan dalam buku Statistika "Bahwa populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan akan diselidiki. Populasi dibatasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama" (Sutrisno Hadi, 1994 : 220).

Yang merupakan populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa putra kelas VII SLTP Negeri 4 Kota Kediri 2016 berjumlah 168 siswa. Sedangkan yang dimaksud sampel adalah "Sebagian dari populasi, sampel adalah sejumlah penduduk yang jumlahnya kurang dari populasi" (Sutrisno hadi, 1994 : 30).

Sedang yang disebut sebagai sampel dalam penelitian ini adalah jumlah 30 sampel putra kelas VII SLTP Negeri 4 Kota Kediri yang mewakili dari populasi. Adapun cara pengambilan sampel ini adalah dengan cara random

atau acak, dengan cara mengadakan undian yang bertuliskan nama dari keseluruhan siswa putra kelas VII. Nama yang diambil ditetapkan sebagai sampel.

Teknik Analisa Data

Mengingat jenis data dari penelitian ini bersifat korelasi/hubungan maka analisa data yang digunakan untuk mengungkapkan permasalahan dalam penelitian ini adalah dengan mengkorelasikan hasil tes kekuatan otot perut dengan kemampuan service atas. Adapun rumus yang digunakan adalah :

1. Mencari Mean = $\frac{\Sigma X}{N}$
2. Mencari standar deviasi $= \sqrt{\frac{\Sigma x^2}{N}}$
3. Mencari T skor $= 50 + 10\frac{(x-m)}{SD}$
4. Untuk menghitung analisa korelasi menggunakan rumus :

$$Rxy = \frac{(N.\Sigma xy) - (\Sigma x)(\Sigma y)}{\sqrt{\left[N.\Sigma x^2 - (\Sigma x^2)\right]\left[N.\Sigma y^2 - (\Sigma y^2)\right]}}$$

Keterangan :

rxy : Koefisien korelasi variabel x dan variabel y.

N : Jumlah sampel

Σx : Jumlah variabel x

5. Untuk menghitung koefisien determinasi, digunakan rumus :

   K = r^2 x 100% (Sudjana, 1989 : 369).

6. Tes signifikansi korelasi dengan menggunakan rumus :

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$ (Sudjana, 1989 : 377).

III HASIL DAN KESIMPULAN

HASIL

Untuk menentukan ada atau tidak adanya hubungan antara variabel-variabel dalam penelitian ini digunakan teknik statistik korelasi product moment. Hasil penghitungan korelasi untuk menguji hipotesis melalui uji signifikan r pada taraf kepercayaan α = 0,05.

Dalam penghitungan korelasi antara kekuatan otot perut dan kemampuan service atas, diperoleh koefisien korelasi sebesar : 0,816. Dengan menggunakan taraf kepercayaan α = 0,05, maka N : 30 harga kritik r dalam tabel r menunjukkan harga : 0,361. hal ini menunjukkan bahwa harga r sebesar = 0,816 jauh lebih besar dari pada harga kritiknya.

Setelah diketahui besarnya koefisien korelasi, maka perlu diuji terlebih dahulu keberartiannya dengan penghitungan lengkapnya terdapat pada lampiran 6 didapatkan t hitung = 7,469 sedangkan t tabel dengan taraf kepercayaan = 0,05 dan dk = (n-2) adalah 2,048. hal ini menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel. Sedangkan hasil penghitungan

koefisien determinasi (r^2 x 100%) sebesar = 66,5856.

Pengujian Hipotesis Penelitian

Hasil-hasil analisis data melalui penghitungan statistik selanjutnya digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Pengujian Hipotesis 1

   Hasil pengujian hipotesis 1, penghitungan lengkapnya terdapat pada lampiran 5. Dari analisa data diperoleh informasi bahwa terdapat korelasi positif antara kekuatan otot perut dengan kemampuan service Atas dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas VII SLTP Negeri 4 Kota Kediri tahun 2016.

   Kriteria pengujian adalah: tolak hipotesis nol jika r hasil penghitungan lebih besar dari pada r tabel pada taraf kepercayaan = 0,05. dari hasil penghitungan diperoleh nilai r sebesar = 0,816 sedangkan harga kritik untuk N = 30 adalah = 0,361. dari perhitungan menunjukkan bahwa harga r hitung lebih besar dari pada harga kritik r dalam tabel. Dengan demikian Ho ditolak.

2. Pengujian Hipotesis 2

   Hasil pengujian signifikan dengan uji t untuk harga r yang diperoleh dari perhitungan di atas ternyata harga t hitung = 7,469, sedang harga t dalam tabel pada = 0,05 dan dk = 28 adalah : 2,048.

   Kriteria pengujian adalah: tolak hipotesis nol jika t hasil penghitungan lebih besar dari pada t tabel berdasarkan dk = (n-1) pada taraf kepercayaan = 0,05. Dari hasil penghitungan didapatkan nilai t hitung lebih besar dari pada t tabel, sehingga dapat dinyatakan bahwa Ho ditolak.

KESIMPULAN

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan dan dianalisis, pengujian hipotesis sebagaimana yang telah diuraikan pada Bab IV, maka penelitian ini telah menjawab permasalahan dalam penelitian ini. Demikian pula hipotesis yang merupakan arah kegiatan penelitian ini telah diuji. Akhirnya dapat dibuat kesimpulan penelitian sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang positif antara kekuatan otot perut dengan kemampuan service atas permaina bola voli.
2. Kekuatan otot perut berkontribusi secara signifikan terhadap kemampuan service atas permainan bola voli.
3. Ketepatan otot perut mempunyai sumbangan yang nyata terhadap kemampuan service atas permainan bola voli.

IV DAFTAR PUSTAKA

Arma Abdullah, 1981. *Olahraga untuk Perguruan Tinggi*. Jakarta: Sastra Budaya.

Dirjen Olahraga dan pemuda, 1971. *Buku Pedoman Bola Volley*. Proyek Pendidikan Olahraga STO/SMTA DKI Jakarta.

Harsono, 1993. *Latihan Kondisi Fisik.* Jakarta: Pusat Pendidikan dan Penataran, KONI Pusat.

Imam Sujudio, 1986. *Permainan dan Organisasi Pertandingan.* Jakarta: Karunika.

Lukman OT, 1992. *Biomekanik (Sistem Tubuh yang Dilihatkan dalam Gerakan.* Surabaya: IKIP Surabaya.

Nurhasan, 1986. *Tes dan Pengukuran.* Dirjen Dikti: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Sajoto, 1998. *Peningkatan Kondisi Fisik dalam Olahraga.* Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.

Sudjana, 1986. *Metode Statistik.* Bandung: Tarsito.

S. Sukardjo, Andun Sudijandoko, 1994. *Teknik dan Taktik Permainan Bola Voli.* University Press: Depdikbud IKIP Surabaya.

Sutrisno Hadi, 1984. *Statistika Jilid II.* Jakarta: Gramedia.