

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN SMASH BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 2 GONDANG TULUNGAGUNG TAHUN AJARAN 2015-2016

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Penjaskesrek Pada FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri



Disusun Oleh:

<u>FENDY ASPRIYANTO</u> NPM: 11.1.01.09.0180

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI 2016



HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh:

FENDY ASPRIYANTO NPM: 11.1.01.09.0180

Dengan Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN SMASH BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 2 GONDANG TULUNGAGUNG TAHUN AJARAN 2015-2016

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk Diajukan kepada :Panitia Ujian Skripisi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri

Tanggal: 21 Desember 2015

Pembimbing I:

Pembimbing Π :

Wasis Himawanto, M.Or. NIDN. 0723128103 Drs. Sugito, M.Pd. NIDN. 4086001



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh:

FENDY ASPRIYANTO NPM: 11.1.01.09.0180

Dengan Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN SMASH BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 2 GONDANG TULUNGAGUNG TAHUN AJARAN 2014-2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/ Sidang Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri

Tanggal: 5 Januari 2016

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

1. Ketua

: Wasis Himawanto, M.Or

2. Penguji I

: Budiman Agung Pratama, M.Pd.

3. Penguji II

: Drs. Sugito, M.Pd.

iii

Sri Panca Setyawati, M.Pd.

NIDN.0716046202



HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN SMASH BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 2 GONDANG TULUNGAGUNG TAHUN AJARAN 2015-2016

Fendy Aspriyanto

11.1.01.09.0180

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan - Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Wasis Himawanto, M.Or dan Drs.Sugito, M.Pd

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Fendy Aspriyanto. NPM: 11.1.01.09.0180. Hubungan Antara Kekuatan Otot Perut dan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Smash Bola Voli pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 2 Gondang Tulungagung Tahun Ajaran 2015-2016", SKRIPSI. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara Persatuan Guru Republik Indonesia Kediri. 2016.

Kata kunci : Kekuatan otot perut, Kekuatan otot lengan, Smash bolavoli

Pembangunan olahraga di negara kita sangatlah tertinggal jauh dibandingkan dengan negara-negara lain misalnya cabang olahraga bola voli ini masih tertinggal jauh. Kenyataanya prestasi bola voli yang dapat dicapai atlit Indonesia belum bisa memuaskan seperti apa yang telah diharapkan oleh bangsa Indonesia. Untuk melakukan olahraga bola voli tersebut banyak sekali factor-faktor yang sangat penting. Misalnya smash perlu mendapat perhatian yang serius. Karena di dalam permainan bola voli ini seorang pemain harus bisa melakukan smash dengan baik dan tepat sasarannya.

Hasil dari perhitungan koefisien korelasi antara kekuatan otot perut dengan kemampuan (prestasi) smash bola voli sebesar r hitung = 0.929 sedang r tabel pada taraf signifikan 5% dengan jumlah sampel yang diteliti menunjukkan r = 0.374. berdasarkan hasil penghitungan ini, maka diperoleh r hitung > r tabel. Sedangkan hasil perhitungan koefisien korelasi antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan (prestasi) smash bola voli sebesar r hitung = 0.799 sedang r tabel pada taraf signifikan 5% dengan jumlah sampel yang diteliti menunjukkan r = 0.374. berdasarkan hasil penghitungan ini, maka diperoleh r hitung > r tabel.

Dari hasil analisis data ternyata koefisien korelasi di atas memberikan indikasi bahwa variabel 1 kekuatan otot perut dan otot lengan memberikan hubungan positif dengan usaha pencapaian prestasi smash bola voli. Untuk mengetahui signifikan/tidaknya koefisien korelasi diadakan pengetesan dengan uji "t" dan kemudian t hitung dibandingkan dengan t tabel, dengan db = N - 2 dan taraf signifikan 5%.

- a. t hitung $x_1 = 13,283$ sedang t tabel = 1.70
- b. t hitung $x_2 = 7,031$ sedang t tabel = 1.70

Dapat dilihat bersama bahwa yang dihasilkan oleh t hitung ternyata lebih besar dari pada t tabel dengan demikian hasil penelitian mempunyai hubungan yang besar antara masing-masing variabel x dengan variabel y sehingga hipotesa dalam penelitian ini dapat diterima. Untuk mengetahui diterima atau tidaknya hipotesis yang diajukan, berikut ini diusahakan pula untuk memgetahui seberapa besar koefisien determinasi dari masing-masing variabel x dengan variabel y. Untuk variabel x_1 , y = 86,304% sedang variabel y = 63,840%.



I. LATAR BELAKANG

Pendidikan diartikan sebagai suatu proses bantuan yang di berikan sumber belajar kepada peserta didik untuk memperoleh pengetahuan dan ketrampilan agar peserta didik dapat mengalami perubahan pada dirinya (Hamalik, 1983: 21 dalam Nilnahana) belajar merupakan suatu bentuk pertumbuhan/perubahan dalam diri seseorang yang dinyatakan dalam cara cara bertingkah laku yang baru berkat pengalaman dan latihan.

Pendidikan semakin menjadi kebutuhan dasar dan sangat vital dalam memacu dan memicu perkembangan kehidupan. Pengaruh globalisasi dalam mengubah kehidupan manusia benar-benar sangat dahsyat dan komplek. Tantangan kehidupan di bawah gebrakan globalisasi yang pada gilirannya berimbas pada isu actual otonomi daerah dan kemudin melahirkan otonomi dibidang pendidikan menjadi rangkaian serius akan peran dan fungsi pendidikan dalam mengawal cita cita besar suatu bangsa.

UU No. 20 Tahun 2003 Pasal 3 (Ariadi, 2004 : 72 dalam Fathor Rosid) disebutkan bahwa Pendidikan Nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kretif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokrasi serta bertanggung jawab.

Berbagai upaya dilakukan pemerintah untuk meningkatkan kualitas pendidikan. Pemerintah telah melakukan upaya penyempurnaan sistem pendidikan,





diantara upaya tersebut antara lain dengan dikeluarkan Undang Undang No. 20 dan 25 Tahun 1999 tentang otonomi daerah, yang secara langsung berpengaruh terhadap perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi pendidikan. Sehingga pengelolaan pendidikan berada pada pemerintah daerah.

Guru sebagai salah satu faktor yang sangat berperan dalam perkembangan pendidikan. Dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar harus dapat memberikan suasana baru di dalam kelas. Dimana siswa tidak lagi sebagai pendengar tapi juga berperan aktif dalam menggali bakat dan minatnya. Begitu pula dalam bidang olahraga.siswa di dalam kegiatan berolahraganya dituntut untuk selalu berperan aktif. Keaktifan siswa sangat penting agar siswa tidak lagi menerima pelajaran dengan berfikir hasil akhir yang diperoleh, tapi pada proses menuju prestasi.

Salah satu usaha untuk mencapai prestasi yang tinggi di dalam olahraga hendaknya dimulai dari olahraga pendidikan yang melalui jalur pendidikan sekolah mulai dari anak-anak. Seorang siswa yang menginginkan menjadi atlit yang memiliki potensi daras tubuh yang baik, baik fisik maupun mentalnya sesuai dengan cabang olahraga yang dipelajarinya serta pembinaan secara berkesinambungan dan latihan-latihan yang teratur.

Dalam latihan maupun pertandingan seorang atlit di tuntut kemampuan teknik, taktik , statgi serta kemampuan membuat tafsiran yang tepat dan juga dibutuhkan kemampuan berfikir untuk memecahkan masalah. Oleh karena itu, hendaknya metode latihan yang diberikan kepada atlit





agar disusun sesuai dengan metodik dan dedaktik pelajaran juga berdasarkan azas coaching yang berlaku untuk setiap cabang olahraga yang dipelajarinya. Karena dengan susunan dan keseragaman metode latihan yang diberikan kepada atlit, sehingga dapat menghasilkan atlit yang berprestasi Selain jangan dilupakan faktor-faktor penunjang yang lainnya, seperti makanan berkalori dan bergizi serta ada keseimbangan antara kegiatan dengan istirahat. Prestasi memegang peranan dan merupakan unsur yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia. Sehubungan tuntutan tersebut di atas maka perlu di tingkatkan kesehatan jasmani dan rohani juga partisipasi masyarakat secara aktif. Karena pembangunan dibidang olahraga tidak bisa dipisahnkan dengan seluruk kegiatan-kegiatan yang di pakai untuk pembangunan sekarang ini.

Pembangunan di negara kita sangatlah tertinggal jauh dibandingkan dengan negaranegara lain misalnya cabang olahraga bola voli ini masih tertinggal jauh. Meskipun olahraga bola voli sudah memasyarakat, tapi kenyataanya prestasi bola voli yang dapat dicapi atlit Indonesia belum bisa memuaskan seperti apa yang telah diharapkan oleh bangsa Indonesia.

Untuk melakukan olahraga bola voli tersebut banyak sekali faktorfaktor penting. yang sangat Misalnya smash perlu mendapat perhatian yang serius. Karena di dalam permainan bola voli ini pemanin seorang harus bisa melakukan smash dengan baik dan tepat sasarannya. Adapun yang digunakan untuk melakkan smash dengan baik tersebut antara lain gerakan-gerakan kaki, lengan, otot perut. Karena kekuatan otot kaki,





lengan dan otot-otot perut dapat membantu dalam melakukan smash bola voli.

Dalam olahraga kekuatan (Strenght) merupakan unsur penting dalam mempertinggi prestasi. Tanpa kekuatan yang tinggi tak mungkin prestasi olahraga dapat tercapai. Sehingga untuk membentuk kekuatan kaki, lengan dan kekuatan otot perut melakukan latihan secara kontinue agar otot kaki, lengan dan otot perut berkembang menjadi besar dan kuat. Jadi dengan demikian dapat dikatakan bahwa latihan otot perut atau sitt up dan otot-otot lengan merupakan faktor yang dapat menunjang di dalam mencapai nilai prestasi smash bola voli.

Dalam kaitannya dengan uraian tersebur di atas, maka disusun penelitian dalam cabang olahraga bola voli yang khususnya smash bola voli dan disamping itu ingin

meneliti latiahn otot perut dan kekuatan otot lengan dengan prestasi bola voli.

II. METODE

Tindak lanjut dalam rangka mencari kebenaran sesungguhnya berdasarkan berbagai teoritis dalam menjawab hipotesis adalah dengan Penelitian penelitian. ini dilaksanalan dengan menggunakan metode penelitian deskriptif, sebab memberikan gambaran apa adanya tentang pengaruh latihan Push-up dan Sit-up terhadap peningkatan kemampuan smash pada pemain bola voli. Disebut Fat Inferensial (meramal dan mengontrol kejadian) dengan melalui teknik survey dan menggunakan tes serta pengukuran.

Metode merupakan cara yang harus ditempuh untuk memudahkan guna mencapai suatu tujuan, sedangkan penelitian merupakan suatu kegiatan yang khusus untuk





mengetahui kebenaran secara ilmiah, dalam sehingga mengadakan suatu penelitian seorang peneliti dituntut untuk mengetahui dan mengerti serta menggunakan metode atau teknik ilmiah secara teliti dan sistematis. Cara mencari kebenaran yang dipandang cara ilmiah melalui metode penyelidikan. Penyelidikan adalah suatu metode belajar seksama tentang keseluruhan fakta-fakta yang dapat dipastikan pada sebuah masalah yang ditegaskan kita sampai pada pemecahan masalah tersebut.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis yang dilakukan untuk mengetahui diterima atau tidaknya hipotesis kerja yang diajukan, maka didapatkan suatu kesimpulan. Sehubungan dengan analisis yang peneliti paparkan pada bab sebelumnya didapatkan nilai

t_{hitung}, = 8,381 pada taraf signifikasi 5% dengan uji t, ternyata H₁ yang menyatakan ada pengaruh pemberian latihan sit up dan push up terhadap kemampuan smash siswa dalam permainan bola voli. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh pemberian latihan sit up dan push up terhadap kemampuan smash siswa dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Gondang Tulungagung tahun ajaran 2015-2016. Kesimpulan tersebut berlaku untuk mata pelajaran olahraga, khusus materi pokok permainan bola voli di kelas kelas VIII SMP Negeri 2 Gondang Tulungagung tahun ajaran

IV. DAFTAR PUSTAKA

2015-2016.

Arikunto, Suharsimi, 1999. <u>Prosedur Penelitian</u>.

Jakarat : PT Raja Grafindo Persada.





Engkos, Kosasih. <u>Olahraga Untuk Tehnik dan</u>

<u>Program Latihan</u>, Penerbit Akademika

Presendo Jakarta, 1985.

Nugroho, Hadi, 1984, <u>Teori Dasar Bermain Bola</u>

<u>Voli</u>, Surabaya, Fakultas Pendidikan

Olah Raga Dan Kesehatan, Institut

Keguruan Dan Ilmu Pendidikan.

Sujana, <u>Metode Statistik</u>, Penerbit Tarsito

Bandung.

Supriono, <u>Hubungan Antara Skipping Dan</u>

<u>Kekuatan Otot Lengan dengan</u>

<u>Kemampuan Smash Pada Cabang Olah</u>

<u>Raga Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas</u>

<u>VIII SLTP Negeri 2 Pagu Kabupaten</u>

<u>Kediri Tahun Pelajaran 2000/2001</u>. IKIP

PGRI KEDIRI, 2001.

Suroso, Imam, <u>Hubungan Antara Kekuatan Otot</u>

<u>Lengan dengan Ketepatan Smash Pada</u>

<u>Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra</u>

<u>Kelas VIIIi Sltp Negeri 4 Pacitan Tahun</u>

<u>Pelajaran 2000/2001</u>. IKIP PGRI KEDIRI,

2001.

Sutrisno, Hadi. <u>Statistik Jilid II Cetakan Ke Enam.</u>

Yayasan Penerbit Fakultas Psykologi

UGM Yogyakarta, 1983.

Wiyata TJ. <u>Pedoman Penulisan Tesis dan Skripsi</u>,
IKIP PGRI KEDIRI.

WS. Winkel, <u>Psykologi Pendidikan dan Evaluasi</u>

<u>Hasil Belajar</u>, Penerbit Gramedia

Jakarta, 1985.