HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN PUNGGUNG DENGAN KETETAPAN SERVIS ATAS DALAM PERMAIANAN BOLA VOLI PADA SISWA SMA PEMUDA PAPAR TAHUN 2016

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana (S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan

Universitas Nusantara PGRI Kediri

Disusun Oleh :

MUKHLIS PUTRA ADI JATRA
NIM : 11.1.01.09.0327

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

PADA FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2016

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

MUKHLIS PUTRA ADI JATRA
NPM : 11.1.01.09.0327

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN PUNGGUNG DENGAN KETEPATAN SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA SMA PEMUDA PAPAR TAHUN 2016

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

Tanggal : 7 AGUSTUS 2016

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Drs. Sugito, M.Pd.	Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
NIDN. 0004086001	NIDN. 0015066801

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh :

MUKHLIS PUTRA ADI JATRA
NIM : 11.1.01.09.0327

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN PUNGGUNG DENGAN KETEPATAN SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SMA PEMUDA PAPAR TAHUN 2016

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji Ujian/Sidang Skripsi

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan

Universitas Nusantara PGRI Kediri

Pada tanggal : 7 Agustus 2016

Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Drs. Sugito, M.Pd .....
2. Penguji I : Rizki Burstiando, M.Pd .....
3. Penguji II : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd .....

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP

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

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN PUNGGUNG DENGAN KETETAPAN SERVIS ATAS DALAM PERMAIANAN BOLA VOLI PADA SISWA SMA PEMUDA PAPAR TAHUN 2016

MUKHLIS PUTRA ADI JATRA
NIM : 11.1.01.09.0327

FKIP – Pendidikan Jasmani Kesehatan dab Rekreasi
Dosen Pembimbing 1 : Drs. Sugito, M.Pd.
Dosen Pembimbing 2 : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Mukhlis Putra Adijatra. NPM : 11.1.01.09.0327. "Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Punggung Dengan KetepatanServis Atas Dalam Permainan Bola VoliPada Siswa SMA Pemuda Papar Tahun 2015". Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kedirii. 2015.

Penelitian ini dilatar belakangi yang dulunya service hanya berperan sebagai pelayanan saja untuk memulai pertandingan, tetapi dewasa ini service bisa merupakan serangan awal untuk mendapat nilai agar suatu regu memperoleh kemenangan. Oleh karena itu service harus dilakukan dengan keras dan terarah dengan tujuan agar tidak bisa diterima oleh lawan yang berarti pihak pemegang service mendapatkan angka atau poin.

Permasalahan penelitian ini adalah

(1) Adakah hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap ketepatan servisatas?
(2) Adakah hubungan antara kelentukan punggung terhadap ketepatan servis atas?
(3) Adakah hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan punggung dengan ketepatan servis atas?.

Penelitian ini menggunakan kuantitatif, Sedangkan untuk teknik mengambil datanya penulis menggunakan test dan pengukuran.Dalam penelitian ini populasinya adalah siswa putra kelas XI SMA Pemuda Papar yang berjumlah 106 siswa putra.Jadi sesuai dengan jumlah populasi diatas, jumlah sampel yang digunakan untuk penelitian adalah 30 siswa putra dengan teknik random sampling.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah :

(1) terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan servis atas.
(2) terdapat hubungan yang berarti antara kelentukan punggung dengan ketepatan servis atas.
(3) terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan otot lengan dan kelentukan punggung dengan ketepatan servis atas.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, bagi pemain bola voli apabila mempunyai kekuatan otot lengan dan kelentukan punggung yang baik akan berpengaruh terhadap peningkatan dan pencapaian prestasi yang maksimal dalam penguasaan dan keberhasilan pelaksanaan teknik-teknik servis atas dalam permainan bola voli. Bagi guru dan peneliti hendaknya perlu mengadakan penelitian yang sejenis dengan sampel yang lebih besar agar mendapat informasi yang lebih akurat yang dapat di jadikan bahan perbandingan hasil yang diperoleh dari penelitian ini.

Kata Kunci : *kekuatan otot lengan, kelentukan punggung, ketepatan servis atas bola voli*.

I. LATAR BELAKANG

Dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari, setiap manusia selalu berusaha untuk mengikuti dan menyesuaikan diri dengan keadaan dan kebutuhannya dari waktu ke waktu dimana aktifitas jasmani memegang peranan yang sangat penting didalam kehidupan sehari-hari dalam usaha untuk memenuhi kebutuhan guna mempertahankan hidupnya. Selain itu, olahraga yang teratur juga sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan tubuh.

Ahli-ahli pendidikan jasmani menyatakan bahwa : kesegaran jasmani adalah kapasitas fungsional total seseorang untuk melakukan suatu kerja tertentu dengan hasil baik atau memuaskan dan tanpa kelelahan berarti. Kesegaran jsmani bercirikan semua bagian tubuh dapat berfungsi secara efisien saat tubuh menyesuaikan diri dengan tuntutan sekitar.

Usaha pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga merupakan rangkaian yang sangat paling berkaitan dengan usah-usaha antara lain pembinaan fisik, teknik, taktik dan mental olahragawan. Pembinaan sistem latihan dan pertandingan, pembinaan sistem pembibitan serta penelitian di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi mutakhir guna mencipatakan atlet-atlet yang berprestasi.

Olahraga dikembangkan oleh bangsa kita tidak hanya sekedar untuk mencapai kesegaran jasmani dan rohani, tidak sekedar untuk memenuhi motto klasik yang berbunyi “Men Sana in Corporesano”, dalam badan yang sehat terdapat jiwa yang kuat.Keolahragaan bangsa kita terletak pada pengertian pembangunan manusia Indonesia seutuhnya, manusia sebagai totalitas, yakni memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat.

Olahraga adalah sebagai salah satu alat untuk membina dan meningkatkan kesegaran jasmani, rohani, dan kesehatan dalam usaha untuk meningkatkan kesanggupan bangsa dan terselenggaranya persatuan dan kesatuan bangsa. Dengan olahraga dapat mempertinggi keyakinan dan kemampuan fisik, mental dan percaya diri terhadap diri sendiri untuk mengemban tugas-tugas yang besar dan berat. Sebagaimana yang dikemukakan oleh (Sudarno SP.1992:9) yaitu “Kesegaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikantugas hariannya dengan baik dan efisientanpa kelelahan yang berarti dan tubuh masih mempunyai tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak

maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi aktif".

Salah satu dari cabang olahraga yang menarik adalah bola voli. Permainan bola voli merupakan cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh enam orang setiap regu, permainan ini akan berjalan dengan baik apabila setiap pemain minimal telah menguasai teknik dasar bermain bola voli.

Dalam sejarah permainan bola voli ditemukan di Amerika Serikat oleh William G Morgan pada 1895. Pada akhirnya jutaan orang di berbagai negara memainkan permainan tersebut, lahirkan federasi olahraga bola voli tingkat dunia yaitu FIVB yang berkedudukan di Paris pada 1947. Permainan bola voli berkembang di berbagai negara termasuk di Indonesia pada 1928 yang dibawa oleh orang-orang Belanda, kemudian permainan tersebut diterima di tengah-tengah masyarakat. Sebagai bukti lahirnyaPBVSI pada 1955 dan terus bergulir sampai pada 2002 diadakan Pro Liga bola voli dalam rangka menggairahkan bola voli di Indonesia.

Bola voli adalah permainan cabang olahraga yang telah menjadi permainan rakyat, baik itu tua maupun muda, laki-laki maupun perempuan, dikota sampai di pelosok desa.Pada mulanya yang menjadi ide dalam permainan bola voli itu adalah memasukkan bola ke daerah lawan dengan melewati suatu rintangan yang berupa tali atau net dan berusaha untuk memenangkan permainan dengan mematikan atau memantulkan bola sebelum jatuh ketanah.

II. METODE

A. Teknik dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini merupakan suatu cara yang harus ditempuh untuk memudahkan pencapaian suatu penelitian. Sedang penelitian itu sendiri adalah suatu kegiatan untuk mengetahui kebenaran ilmiah. Pengertian dari metodologi penelitian adalah sebagai usaha untuk menemukan, mengembangkan dan menguji suatu pengetahuan atau penyelidikan.

Menurut Sutrisno Hadi dalam bukunya yang berjudul metodologi research mengatakan bahwa :

> "Metodologi adalah suatu cara yang digunakan untuk melakukan suatu cara yang didalamnya sudah tergantung urut-urutannya dan tata caranya. Singkatnya metodologi merupakan suatu cara atau proses pekerjaan yang mempunyai tujuan baik untuk membuktikan hasil ilmu pegetahuan bru dalam pengetahuan". (Sutrisno Hadi, 1984 : 47)

Metode yang dipergunakan dalam suatu penelitian harus berorientasi pada permasalahan yang harus di pecahkan, maka mustahil hasil penelitian tersebut dapat dikatkan signifitif.

Dalam penelitian yang dilaksankan ini penulis menggunakan metode deskriptif analisis. Study ini bersifat analisis menggambarkan apa adanya juga memberikan kesimpulan-kesimpulan bersifat inferensial dengan menggunakan korelasi dari hasil penelitian. Sedangkan untuk teknik mengambil datanya penulis menggunakan test dan pengukuran.

Adapun yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif, yaitu suatu usaha memecahkan masalah-masalah dengan cara menganalisis data kuantitatif.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Pembahasan

1. Terdapat Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Servis Atas

Kekuatan otot lengan merupakan daya dorong dari gerakan lanjutan lenganyang membuat hasil pukulan terhadap bola lebih kuat. Dengan demikian jelaslah bahwa kekuatan otot lengan mempunyai hubungan yang erat dan mempunyai peranan yang penting dalam menunjang keberhasilan pelaksanaan servis atas permainan bola voli.

Tanpa memiliki kekuatan otot lengan yang baik, jangan mengharapkan atlet dapat melakukan servis dengan baik. Kekuatan otot lengan yang baik memberikan dampak positif berkaitan dengan penggunaan daya dalam melakukan suatu pukulan. Dengan memiliki daya yang lebih besar, akan lebih menguntungkan pada saat akan memukul bola.

Setelah diadakan tes Kekuatan otot lengan di sekolah SMA Pemuda Papar dengan mengambil sampel 30 siswa. Dalam menganalisa data, dipergunakan beberapa rumus yang relevan dengan masalah dan hipotesis yang ada dengan menggunakan metode statistik dan hasil hasil jumlah test kekuatan otot lengan dari 30 siswa langkah selanjutnya adalah mencari mean, mencari korelasi antar 2 variabel yaitu variabel X_1 dengan Y untuk menentukan koefisien korelasi signifikan atau tidak, penulis melakukan analisis regresi dengan hasil F hitung lebih besar dari F tabel. Dengan taraf F tabel taraf kesalahan 5% koefisien korelasi ganda yang ditemukan adalah signifikan. Maka terdapat kontribusi kekuatan otot lengan dengan ketepatan servis atas

A. Simpulan

Secara keseluruhan proses analisis terhadap semua data telah selesai, maka berdasarkan hasil analisis yang diperoleh mengenai : "Hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan punggung dengan ketepatan servis dalam permainan bola voli siswa SMA Pemuda Papar", diperoleh simpulan sebagai berikut :

1. Adanya hubungan antara otot lengan dengan ketepatan servis atas, seseorang yang mempunyai kekuatan otot lengan yang cukup baik akan lebih mudah mengarahkan servis sesuai dengan keinginan.
2. Adanya hubungan antara kelentukan punggung dengan ketepatan servis bola voli, dengan demikian kelentukan punggung sangan dibutuhkan dalam menerapkan teknik servis yang baik dan juga menunjang keberhasilan servis atas bola voli.
3. Adanya hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan punggung dengan ketepatan servis atas bola voli, dimana hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan punggung sangat mempengaruhi keberhasilan seseorang dalam mengarahkan atau melakukan servis atas bola voli.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.Jakarta: Rineka Cipta

Bachtiar, dkk. 2002. *Permainan Bola Besar II Bola Voli dan Bola Tangan.* Jakarta: Universitas Terbuka

Beutelstahl, Dieter, 2005, Belajar Bermain Bola Volley, Bandung, Pioneer.

Chitika. 2011. *Pengertian kata Ketepatan*. http. Diunduh Pada 22 Juli 2015

Chitika. 2012. *Teknik Dasar Servis Dalam Permainan Bola Voli*. http. Diunduh pada 22 Juli 2013

Dilaguntur. 2011. *Macam-Macam Teknik Servis*. http. Diunduh pada 22 Juli 2015

Dirmanbutur. 2012. *Latihan Kekuatan Dan Kelentukan*. http. Diunduh pada 22 Juli 2015

Harsono, 1998, Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching, CV. Tambak Kusuma, Jakarta

Ifzanul. 2011. *Kajian Teori*. http. Diunduh Pada 14 September 2015

Paturusi, Achmad. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga.* Jakarta: Rineka Cipta

Poerwodarminto, WJS, 1976, Kamus Umum Bahasa Indonesia, Jakarta, Balai Pustaka. 1979

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta

Sutrisno Hadi, 2000, Analisis Regresi, Yogyakarta, Andi Offset.

M. Sajoto, 1988, Peningkatan dan PembinaanKondisi Fisik, Jakarta, Depdikbud.

M. Yunus, 1992, Olahraga Pilihan Bola Voli, Jakarta, Depdikbud, Dirjen Dikti.

Mutohir, Cholik, Toho. 2013. *Permainan Bola Voli Konsep Teknik Strategi dan Modifikasi*. Surabaya: Graha Pustaka Media Utama

Wikipedia. ____ . *Populasi*. http. Diunduh Pada 25 Agustus 2013

Wikipedia. ____ . *Sampel*. http. Diunduh Pada 25 Agustus 2015

Zaneta. ____ . *Populasi Dan Sampel*. http. Diunduh Pada 25 Agustus 2015

_____. 2009. *Kajian Teori Dan Definisi Operasional Variabel Penelitian*. http. Diunduh Pada 14 Agustus 2015

_____. 2011. *Teknik Permainan Bola Voli*. http. Diunduh Pada 22 Juli 2015

_____. 2013. *Pengertian Kebugaran Jasmani*. http. Diunduh Pada 20 Juli 2015