HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN SERVICE ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2015/2016

ARTIKEL SKRIPSI

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

PALVAN TRI ANGGARA JAYA

NPM: 11.1.01.09.0355

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2016

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

PALVAN TRI ANGGARA JAYA
NPM : 11.1.01.09.0355

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI 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 : 7 Januari 2016

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Budiman Agung Pratama. M.Pd	Drs. Sugito. M.Pd
NIDN. 0706078801	NIDN. 0004086001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

PALVAN TRI ANGGARA JAYA
NPM : 11.1.01.09.0355

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI
TAHUN AJARAN 2015/2016

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

Tanggal : 7 Januari 2016

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

		Tanda tangan
1. Ketua	: Drs. Setyo Harmono. M.Pd	
2. Penguji I	: Drs. Sugito. M.Pd	
3. Penguji II	: Budiman Agung Pratama. M.Pd	

Mengetahui,
Dekan FKIP UN PGRI Kediri

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

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN SERVICE ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2015/2016

PALVAN TRI ANGGARA JAYA
NPM : 11.1.01.09.0355
FKIP-Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Palvananggara@yahoo.com
Budiman Agung Pratama dan Sugito
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Didalam masalah olahraga, maka usaha yang harus dilakukan adalah dengan cara menggunakan pendekatan-pendekatan edukatif prefensif atau ajakan yang mendidik. Pendekatan yang dimaksud di atas tidak memaksa seseorang untuk berolahraga dan mengisyaratkan akan manfaat olahraga, maka akan melakukan olahraga yang teratur dan berulang-ulang. Atletik adalah dasar dari semua cabang olahraga yang perlu digalakkan karena atletik merupakan dasar dari semua cabang olahraga lainnya. Tentu saja guna mencapai suatu prestasi yang baik dari tiap-tiap cabang olahraga seperti atletik dan khususnya dalam lompat jauh, perlu diperhatikan unsur-unsur dalam pembinaan atlit yang diantaranya.

Latar belakang: Cabang Olahraga bola voli adalah cabang permainan yang banyak digemari masyarakat dan membutuhkan penguasaan bermacam-macam teknik. Akan tetapi tanpa ditunjang fisik yang baik maka akan menjadi percuma sebab kemampuan fisik yang prima dibutuhkan dalam permainan bola voli, yang memerlukan waktu permainan yang cukup lama. Dengan memiliki teknik yang baik dan didukung dengan kemampuan fisik yang prima, maka akan menghasilkan ketrampilan penguasaan permainan bola voli yang baik.

Tujuan penelitian secara umum adalah untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan service atas dalam permainan bola voli. Hipotesis yang diajukan adalah: Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan service atas dalam permainan bola voli pada siswa putra SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Ajaran 2015/2016.

Metode penelitian yang digunakan adalah menggunakan metode analisis deskriptif, yaitu metode yang menggunakan gambaran-gambaran apa adanya tentang hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut dengan kemampuan service atas dalam permainan bola voli pada siswa putra SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Ajaran 2015/2016.

Kesimpulan: Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot dengan kemampuan service atas dalam permainan bola voli pada siswa putra SMK Nasional Pati tahun pelajaran 2011/2012. Saran yang bisa penulis berikan adalah untuk dapat menunjang kemampuan service atas yang maksimal, maka perlu memperhatikan faktor-faktor fisik diantaranya kekuatan otot perut, tanpa meninggalkan faktor-faktor bola voli.

Kata Kunci : kekuatan otot perut, kemampuan service atas, permainan bola voli

I. LATAR BELAKANG

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.

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.

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.

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

II. METODE

Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu variabel bebas berupa kekuatan otot perut, dan variabel terikat berupa kemampuan service atas. Penelitian dilaksanakan di lapangan olahraga SMK PGRI 4 Kota Kediri, dilaksanakan tanggal 8 Oktober 2015 jam 07.00 s/d selesai. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa putra SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun ajaran 2015/2016. Sedang yang disebut sebagai sampel dalam penelitian ini adalah jumlah 30 sampel putra SMK PGRI 4 Kota Kediri yang mewakili dari populasi.

Tes yang dilakukan untuk pengumpulan data adalah tes kekuatan otot perut dengan bentuk tes berupa sit up. Selain itu, juga dilakukan tes kemampuan service atas dengan bentuk tes berupa service atas.

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.

III. HASIL

A. Hasil Penghitungan Koefisien Korelasi

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 (r2 x 100%) sebesar = 66,5856.

B. Pengujan Hipotesis Penelitian

Hipotesis 1

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.

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. Dari hasil penghitungan didapatkan nilai t hitung lebih besar dari pada t tabel, sehingga dapat dinyatakan bahwa Ho ditolak.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan dan dianalisis, 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.

V. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi, 1999. Prosedur Penelitian. Jakarat : PT Raja Grafindo Persada.

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

Engkos, Kosasih. Olahraga Untuk Tehnik dan Program Latihan, Penerbit Akademika Presendo Jakarta, 1985.

Nugroho, Hadi, 1984, Teori Dasar Bermain Bola Voli, Surabaya, Fakultas Pendidikan Olah Raga Dan Kesehatan, Institut Keguruan Dan Ilmu Pendidikan.

Sujana, Metode Statistik, Penerbit Tarsito Bandung.

Supriono, Hubungan Antara Skipping Dan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Smash Pada Cabang Olah Raga Bola Voli Pada Siswa

Putra Kelas VIII SLTP Negeri 2 Pagu Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2000/2001. IKIP PGRI KEDIRI, 2001.

Suroso, Imam, Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dengan Ketepatan Smash Pada Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas VIIIi Sltp Negeri 4 Pacitan Tahun Pelajaran 2000/2001. IKIP PGRI KEDIRI, 2001.

Sutrisno, Hadi. Statistik Jilid II Cetakan Ke Enam. Yayasan Penerbit Fakultas Psykologi UGM Yogyakarta, 1983.

Wiyata TJ. Pedoman Penulisan Tesis dan Skripsi, IKIP PGRI KEDIRI.

WS. Winkel, Psykologi Pendidikan dan Evaluasi Hasil Belajar, Penerbit Gramedia Jakarta, 1985.