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

Disusun Oleh :

YUSUF WINDA YASA
NPM: 11.1.01.09.0474

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

YUSUF WINDA YASA
NPM : 11.1.01.09.0474

Dengan Judul :

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

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Drs. Sugito, M.Pd.	Wasis Himawanto, M.Or.

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

YUSUF WINDA YASA
NPM : 11.1.01.09.0474

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN PUNGGUNG DENGAN KETEPATAN SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA SMA PEMUDA PAPAR TAHUN AJARAN 2015/2016

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

Tanggal : _____

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

		Tanda tangan
1. Ketua	: Drs. Sugito, M.Pd.	
2. Penguji I	: Mokhamad Firdaus, M.Or.	
3. Penguji II	: Wasis Himawanto, M.Or.	

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

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

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN PUNGGUNG DENGAN KETEPATAN SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA SMA PEMUDA PAPAR TAHUN AJARAN 2015/2016

YUSUF WINDA YASA
NPM: 11.1.01.09.0474

FKIP – Penjaskesrek
Drs. Sugito, M.Pd dan Wasis Himawanto, M.Or.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

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

Dengan menggunkan metode korelasi terdapat 3 variabel dalam penelitian ini yaitu : variable bebas (X1) adalah kekuatan otot lengan, variable bebas 2 (X2) adalh kelentukan punggung dan variable terikat (Y) adalah kemampuan servis atas.

Populasi adalah pada siswa putra kelas XI SMA Pemuda Papar tahun ajaran 2015 – 2016 sejumlah 113 siswa. Sebagai sampel diambil 30 siswa yang ditentukan melalui purposive sampling.

Pengambilan data penelitian meliputi test push up 1 menit, test sit up 1 menit dan tes servis atas yang di laksanakan tanggal 22 Juli sampai dengan 04 agustus 2014. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara statistic, di peroleh nilai - nilai sebagai berikut : Korelasi X1 dengan Y (rY1) = 0,498 lebih dari r table = 0,306 pada taraf signifikan 1% . Kontribusi X1 terhadap Y = 24,80% . Korelasi X2 dengan Y (rY2) = 0.748 lebih dari r table = 0,306 pada taraf signifikan 1%. Kontribusi X2 tehadap Y = 55,95%. Korelasi X1, X2 terhadap Y = 32,21698%.

Dari hasil – hasil tersebut dapat disimpulkan : ”Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan punggung terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas XI SMA Pemuda Papar tahun ajaran 2015 – 2016”.

Kata kunci: Kekuatan Otot Lengan, Kelentukan Punggung dan Kemampuan 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 FIVA 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 lahirnya PBVSI 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.

Dewasa ini olahraga bola voli bukan hanya merupakan olahraga rekreasi, tetapi sudah merupakan olahraga prestasi. Seperti yang dikemukakan oleh Suharno H.P (1984:10), bahwa bola voli pada abad ke-20 ini tidak hanya merupakan olahraga rekreasi lagi, melainkan telah menjadi olahraga prestasi sehingga menuntut kualitas prestasi setinggi-tingginya. Karena ada tuntutan prestasi yang tinggi dan semakin berkembangnya permainan bola voli maka akan mengalami beberapa perkembangan baik secara teknik maupun taktik. Selain itu juga perlu dicari cara latihan yang efektif dan efisien, terutama untuk memilih dan menyusun metode latihan yang baik,

terutama untuk penguasaan teknik dasar yang sempurna sehingga prestasi yang diharapkan dapat tercapai.

Dalam permainan bola voli dikenal berbagai teknik dasar, dan untuk dapat bermain bola voli harus betul-betul dikuasai dahulu teknik-teknik dasar ini. Teknik dasar permainan bola voli ada tiga komponen meliputi : (1) Servis, (2) Passing, (3) smash. Salah satu teknik dasar adalah service, dimana service merupakan permulaan untuk dimulainya suatu pertandingan. Service adalah pukulan bola yang dilakukan dari daerah dibelakang garis lapangan melampaui net ke daerah lawan. Pukulan service dilakukan pada permulaan dan setelah terjadinya suatu kesalahan. Pukulan service dapat berupa serangan bila bola dipukul dengan keras dan terarah (Sunardi,1993:114).

Service harus dilakukan dengan baik dan sempurna dan oleh semua pemain, karena kesalahan service mengakibatkan pertambahan angka bagi lawan dan uniknya lagi setiap pemain akan melakukan service ini. Demikian pentingnya kedudukan service dalam permianan bola voli, maka teknik dasar service harus dikuasai dengan baik, sebaiknya latihan dasar service mendapat porsi yang cukup. Service dilakukan dari daerah service di belakang lapangan, dengan panjang tak terbatas.

Mula-mula 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.

Service sendiri juga ada bermacam-macam, dan masing-masing memiliki nama dan sifat serta teknik sendiri-sendiri. Menurut M Yunus, (1992:69-71), bertolak dari pentingnya kedudukan service diciptakan bermacam-macam teknik dan variasi service, ialah :

1) Service tangan bawah (Underhand Service), terutama diajarkan untuk pemula.
2) Floating Service (Servis Mengapung), terdiri atas Floating Overhand Service dan Overhand Change Up Service (Slider Floating Overhand).
3) Overhand Round-Hause Service (Hook Service), dan
4) Jumping Service.

Dalam kaitannya dengan uraian tersebut di atas, maka perlu untuk dilakukan penelitian, khususnya dalam cabang olahraga bola voli yaitu Hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kelentukan punggung terhadap ketepatan servis atas dalam permainan bola voli siswa SMA Pemuda Papar.

II. METODE

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.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

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.

2. Terdapat Kontribusi Kelentukan Punggung Terhadap Ketepatan Servis Atas

Selain kekuatan sebagai komponen fisik yang sangat berperan dalam menciptakan prestasi optimal, kelentukan (*flexibility*) juga merupakan faktor penting. Seseorang yang memiliki tingkat kelentukan yang tinggi, memungkinkan untuk dapat bergerak secara lebih leluasa dan halus dengan penggunakan energi yang sedikit. Makin lentuk seseorang atlet pada umumnya dapat memberikan penampilan yang lebih baik dalam melakukan olahraganya termasuk dalam melakukan servis atas dalam permainan bola voli.Apabila seseorang mengalami gerak yang kurang luas pada persendiannya dapat mengganggu gerakan atau mudah menimbulkan cedera. Oleh karena itu kelentukan punggung juga sangat menunjang dalam tercapainya dalam melakukan servis atas.

Setelah diadakan tes kelenukan punggung 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_2 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 kelentukan punggung dengan ketepatan servis atas.

3. Terdapat Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Punggung Terhadap Ketepatan Servis Atas

Ketepatan *(Accuracy)* adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh. Service harus dilakukan dengan baik dan sempurna dan oleh semua pemain.Pukulan service dapat berupa serangan bila bola dipukul dengan keras dan terarah dengan tujuan agar tidak bisa diterima oleh lawan. Oleh karena itu betapa pentingnya kekuatan otot lengan dan kelentukan punggung sebagai penunjang untuk mencapai keberhasilan servis.

Setelah diadakan tes kekuatan otot lengan dan Kelentukan punggungterhadapketepatan servis atas dalam permainan bola voli di sekolah MA (Madrasah Aliyah) Bustanul Muta'allimin Kota Blitar 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 dan kelentukan punggung terhadap ketepatan servis atas dari 30 siswa langkah selanjutnya adalah mencari mean, mencari korelasi antar 3 variabel yaitu variabel X_1 dan X_2 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 lengandan kelentukan punggung terhadap ketepatan servis atas.

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

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

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

Winarno Surachman, 2002, 17. M. Sajoto : 1995, Syarifudin Aip, 1997 : 53. Furqon, 2002 : 135, Suharno. Hp, 1985 : 19, Moh. Nasir, 1998 : 151.

Harsono, 1998 : 177, Setiawan, 1991 : 114, William, 1990 : 87, Noer 1993 : 52. Poerwadarminto, 1997 : 1055, Singarubun, 1985 : 61, Setijo, 1995 : 16, Haridjoto, 1994 : 678.