HUBUNGAN ANTARA PANJANG LENGAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN SERVIS BAWAH BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS X SEMESTER GENAP SMA NEGERI 1 DONGKO KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Jurusan PENJASKESREK

OLEH :

ALDINO
NPM :11.1.01.09.0788

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNP KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh :

ALDINO

NPM. 11.1.01.09.0788

DENGAN JUDUL :

HUBUNGAN ANTARA PANJANG LENGAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN SERVIS BAWAH BAWAH BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS X SEMESTER GENAP SMA NEGERI 1 DONGKO KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah disetujui untuk diajukan kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
FKIP UNP Kediri

Tanggal _____

Pembimbing :

Pembimbing I	Pembimbing II
RURUH ANDAYANI B,M.Pd	Drs.SUGITO.M.Pd

ii

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh :

ALDINO

NPM. 11.1.01.09.0788

DENGAN JUDUL :

HUBUNGAN ANTARA PANJANG LENGAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN SERVIS BAWAH BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS X SEMESTER GENAP SMA NEGERI 1 DONGKO KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

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

Pada Tanggal:_____

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji		***Tanda Tangan***
1. Ketua	: Drs. SETYA ADI SANCAYA,M.Pd.	
2. Penguji I	: Drs. SUGITO,M.Pd.	
3. Penguji II	: RURUH ANDAYANI B,M.Pd.	

Mengetahui,
Dekan FKIP

UNIVERSITAS NUSANTARA FKIP PGRI KEDIRI

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

iii

HUBUNGAN ANTARA PANJANG LENGAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN SERVIS BAWAH BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS X SEMESTER GENAP SMA NEGERI 1 DONGKO KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

ALDINO
NPM: 11.1.01.09.0788
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan-Program Study Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Aldino239205@gmail.com
Ruruh Andayani B,M.Pd dan Drs.Sugito.M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI.

ABSTRAK

Servis merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan untuk mendapat suatu kemenangan yang pembelajarannya telah diberikan mulai tingkat dasar sampai tingkat lanjut. Setiap cabang olahraga membutuhkan dukungan kondisi fisik yang prima untuk peningkatan kemampuannya, demikian juga di dalam servis. Dua unsur komponen kondisi fisik yang dapat mendukung kemampuan servis, yang juga merupakan variabel bebas dalam penelitian ini adalah panjang lengan dan kekuatan otot lengan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara panjang lengan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan servis bawah bola voli pada siswa putra kelas X semester genap SMA Negeri 1 Dongko kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015.

Dengan menggunakan menggunakan metode korelasi terdapat 3 variabel dalam penelitian ini yaitu: variabel bebas 1 (X_1) adalah panjang lengan, variabel bebas 2 (X_2) adalah kekuatan otot lengan dan variabel terikat (Y) adalah kemampuan servis bawah.

Populasi penelitian adalah siswa putra kelas X semester genap SMA Negeri 1 Dongko Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015 sejumlah 122 siswa. Sebagai sampel diambil 57 siswa yang ditentukan melalui teknik purposive sampling.

Pengambilan data penelitan meliputi pengukuran panjang lengan, tes push up, dan tes servis bawah yang dilaksanakan tanggal 30 Maret sampai 10 April 2015. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara statistik, diperoleh nilai – nilai sebagai berikut: Korelasi X_1 dengan Y (r_y1) = 0,2671 > r tabel = 0,266 pada taraf signifikan 5%. Kontribusi X_1 dengan Y= 7,13%. Korelasi X_2 dengan Y (r_y2) = 0,3493 > r tabel = 0,266 pada taraf signifikan 5%. Kontribusi X_2 terhadap Y = 12,2%. Korelasi X_1 dengan X_2 (r_x1 2) = 0,2787 > r tabel = 0,266 pada taraf signifikan 5%. Kontribusi X_1 terhadap X_2 = 7,77 %. Korelasi X_1, X_2 dengan Y (R_y 1 2) = 0,9154. Kontribusi X_1, X_2 terhadap Y = 83,8%. Diuji dengan statistik F menghasilkan F hitung = 26,9334 > F tabel 2 : 55 pada taraf signifikan 5% =3,17.

Dari hasil hasil tersebut dapat disimpulkan: "terdapat hubungan yang signifikan antara panjang lengan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan servis bawah bola voli pada siswa putra kelas X semester genap SMA 1 Dongko Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015".

Kata Kunci: Panjang Lengan, Kekuatan Otot Lengan, Kemampuan Servis Bawah.

I. Latar Belakang Masalah

Di zaman era globalisasi ini, banyak kemajuan teknologi yang semakin modern. Disamping itu juga telah menjadikan manusia itu sendiri menjadi manja dan malas dalam beraktivitas berat, misalkan: mendorong, menarik, atau mengangkat suatu benda. Kebayakan manusia juga lupa akan pentingnya berolahraga dalam kehidupan sehari hari. Sekarang kebanyakan orang tidak mau ambil pusing, dimana kegiatan yang tadinya memerlukan kemampuan fisik telah diganti oleh tanaga mesin yang dengan mudah dapat menarik, mengangkat serta mendorong suatu benda. Ada sebagian orang berpandangan bahwa makna mutu pendidikan itu hanya di kaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabaikannya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor, serta *life skill*. Selain itu olahraga juga tidak hanya tertuju pada prestasi saja tetapi mengacu pada kesehatan manusia itu sendiri. Hal ini sesuai dengan pendapat Yunusul Hairy, yang tertulis dalam buku Dasar dasar

Dan dengan di terbitkannya Undang Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Usaha pendidikan di Indonesia benar benar mencapai tujuan pendidikan sebagaimana tercantum dalam Bab II pasal 3 Undang Undang No.12 tahun 1954: “membentuk manusia susila yang cakap dan warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab tentang kesejahteraan masyarakat dan tanah air”. Sedangkan Pendidikan Jasmani sebagaimana tercantum dalam Undang Undang tersebut Bab VI pasal 9:

untuk mengisi kemerdekaan yang dicapai bangsa Indonesia dan berdasarkan pernyataan didalam alenia ke empat pada Undang undang Dasar 1945 yang berbunyi “…. untuk memajukan kesejahteraan umum, mencerdaskan kehidupan bangsa ….”(Team Pembina dan Badan Penataran Pegawai Republik Indonesia, Undang undang Dasar 1945, Pedoman Penghayatan dan Pengamalan Pancasila, Jakarta:1961, hal 61). Maka dari itu dengan pernyataan diatas dapat dijelaskan bahwa untuk mencapai kesejahteraan umum dan mencerdaskan kehidupan bangsa diperlukan manusia yang mempunyai kondisi seperti halnya sehat jasmani dan kuat mental serta interlektual yang tinggi

Untuk memainkan bola voli maka seseorang harus menguasai tehnik dasar bermaian bola voli,antara lain:

1. Servis

Dalam permainan bolavoli gerakan servis sangatlah penting untuk memulai suatu pertandingan. Servis dilakukan dari luar kotak lapangan dan dipukul kearah tempat lawan.

2. Pasing

Untuk memperlancar permaian bola voli maka seorang pemain harus bisa melakukan gerakan pasing. Gerakan passing akan mempermudah dalam membantu melakukan smash. Pasing bawah dilakukan dengan perkenaan bola dengan lengan sedangkan pasing atas dilakukan ketika bola ada diatas kepala dengan menggunakan jari tangan.

3. Smash

Gerakan smash adalah suatu gerakan pukulan terhadap bola yang bertujuan untuk mematikan gerakan lawan. Penguasaan tehnik smash sangatlah penting untuk dikuasai oleh seorang atlet sehingga akan memaksimalkan pukulan smash tersebut.

4. Blok

Blok adalah gerakan menghalang halangi smash dari lawan supaya tidak jatuh atau menyeberang didaerah lapangan permainan. Blok yang hebat dia akan pandai membaca arah pukulan smasher sehingga pukulannya dapat dihalau.

Dari sekian banyak teknik dasar yang ada, *smash* merupakan teknik yang selalu digunakan untuk menyerang. Karena permainan bola voli merupakan permainan cepat maka teknik menyerang lebih dominan dibandingkan dengan teknik bertahan. Sedangkan faktor pendukung smash yaitu pemberian bola pada smasher yang bersangkutan dan kemahiran smasher itu sendiri.

Untuk memperoleh hasil yang maksimal selain faktor tersebut juga diperlukan adanya dukungan dari bidang ilmu pengetahuan yang memadahi, adapun bentuk dukungan yang menunjang kemajuan suatu ketrampilan yaitu dengan melakukan suatu penelitian. Maka dengan hal tersebut perlu diteliti "Hubungan Antara Panjang Lengan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Servis Bawah Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas X Semester Genap Sma Negeri 1 Dongko Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014 / 2015"

II. METODE

Sebelum kita membahas tentang variabel terlebih dahulu kita mengetahui dan mengenal tentang identifikasi itu. Menurut Poedjiono identifikasi adalah

" Pengelompokan pengelompokan yang sejenis komponen komponen itu antara yang satu dengan yang lain dan saling berkaitan ". (Poedjiono, 1985 : 86).

Variabel adalah karakteristik yang terukur dan bervariasi nilainya. Variabel merupakan sesuatu yang menjadi obyek dalam penelitian. Obyek yang diamati dalam penelitian ini adalah faktor faktor yang memegang peranan penting dalam pokok permasalahan.

Berdasarkan uraian di atas, penyusunan penelitian itu ada dua variabel bebas dan satu variabel terikat yaitu :

1. Variabel Bebas (X1).

a. Variabel Bebas (X2). Panjang Lengan

Panjang lengan adalah sejumlah daya kekuatan panjang lengan yang dipergunakan dalam kontraksi maksimum pada suatu aktifitas yang berat.

b. Variabel Bebas (X2). Otot Lengan

Variable bebas adalah variable yang mempengaruhi variable terikat.Jadi variable yang diukur sejauh mana variable tersebut mempengaruhi variable terikat.

Kekuatan otot adalah kemampuan otot utnuk mengerahkan kekuatan yang maksimal dalam waktu yang relative singkat.dalam penelitian ini yang dibahas yaitu kekuatan otot lengan yang dilakukan secara kontineu. Maksudnya setelah melakukan gerakan naik turun dalam tes push up secara berulang ulang. Sedangkan yang menjadi indikator dalam penelitian ini adalah hasil dari kekuatan otot lengan yang diukur dengan waktu 60 detik.

2. Variebel Terikat (Y). Servis Bawah

Variable terikat adalah variable yang dipengaruhi oleh variabel bebas dan variable yang akan diukur sampai sejauh mana variabel tersebut dipengaruhi oleh variabel bebas. Sebagai variable terikat (Y) dalam penelitian ini adalah kemampuan servis bawah bola voli. Indikatornya adalah melakukan servis bawah selama 30 detik dan hasilnya dijumlahkan.

1. Teknik Penelitian

Teknik pendekatan penelitian merupakan masalah terpenting dalam suatu penelitian, terutama dalam penelitian ilmiah. Benar tidaknya kesimpulan yang diambil dalam penelitian sangat ditentukan oleh tepat atau tidaknya teknik yang digunakan.

Apabila ditinjau dari sifat dan tujuannya, penelitian ini termasuk penelitian korelasional. Menurut Gay

dalam Sukardi, penelitian korelasional merupakan salah satu bagian penelitian *ex-post facto* karena biasanya peneliti tidak memanipulasi keadaan variabel yang ada dan langsung mencari keberadaan hubungan dan tingkat hubungan variabel yang direfleksikan dalam koefisien korelasi, (2008: 166). Penelitian ini bertujuan untuk mendeteksi sejauh mana perbedaan antara faktor yang satu dengan faktor yang lain pada koefisiensi korelasi. Jadi penelitian korelasional menitik beratkan pada hubungan antara variabel bebas (X1) dan (X2) dengan variabel terikat (Y). Oleh sebab itu yang dicari dalam penelitian ini adalah hubungan antara ketiga variabel tersebut.

2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui langkah langkah yang harus ditempuh dalam pengambilan data dari sebuah penelitian. Penelitian bersifat mengkonfirmasi antara teori dengan kenyataan kenyataan yang ada dengan mendasarkan pada data ilmiah dalam bentuk angka dan numerik. Sesuai rumusan masalah yang diangkat pada penelitian ini adalah permasalahan asosiatif, yaitu pertanyaan seorang peneliti yang bersifat menghubungkan dua variabel atau lebih, maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif.

Menurut Robert Donmoyer dalam Given, penelitian kuantitatif adalah pendekatan pendekatan terhadap kajian empiris untuk mengumpulkan, menganalisis dan menampilkan data dalam bentuk numerik dari pada naratif, (2008: 713). Penelitian ini bersifat konfirmasi disebabkan karena metode penelitian kuantitatif bersifat menguji hipotesis dari suatu hipotesis yang pernah ada. Serta perlu adanya data yang signifikan atau yang cukup jelas dan riil dari hasil penelitian yang akan dilakukan.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan uraian hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara panjang lengan dengan kemampuan servis bawah. Hasil analisis korelasi antara panjang lengan dengan kemampuan servis bawah pada siswa putra kelas X semester genap SMS Negeri 1 Dongko Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015 diperoleh hasil r_{hitung} = 0,449 > r_{tabel} = 0,207 pada taraf signifikansi 5%.
2. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan servis bawah. Hasil analisis korelasi antara panjang lengan dengan sevis bawah bola voli pada siswa putra kelas X semester genap SMS Negeri 1 Dongko Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015 diperoleh hasil r_{hitung} = 0,091 < r_{tabel} = 0,207 pada taraf signifikansi 5%.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara panjang lengan dan kekuatan otot lengan. Hasil analisis korelasi antara panjang lengan dan kekuatan otot lengan pada siswa putra kelas X semester genap SMA Negeri 1 Dongko kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015 diperoleh hasil r_{hitung} = 0,342 > r_{tabel} = 0,207 pada taraf signifikansi 5%.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara panjang lengan dan kekutan otot lengan dengan kemampuan servis bawah. Hasil analisis uji F antara panjang lengan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan servis bawah pada siswa putra kelas X semester genap SMA Negeri 1 Dongko Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015 diperoleh hasil r_{hitung} = 0,454 > r_{tabel} = 0,207 pada taraf signifikansi 5%. Hasil analisis varians juga diperoleh F_{hitung} 11,46 > F_{tabel} 3,10 pada signifikansi 5%.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Aryulina Diah, Choirul Muslim, Syalfanal Manaf, dan Endang Winarni.2007. *Biologi 2 Untuk SMA Kelas XI*. Jakarta: Erlangga.

Hakim, Amir. 2009. *Kamus Besar Bahasa Indonesia edisi 4*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Suraarta: Sebelas Maret University Press.

Kosasih, Engkos. 1983. *Tentang Beberapa Macam Servis*. Teknik dan Program Latihan Untuk Siswa SMA dan SMK. Jakarta.

Lukman. 2007. *Kinesiologi (Sistem Tubuh Yang dilibatkan Dalam Gerakan).* Surabaya: Unesa University Press.

Masyuri dan Zainudin. 2008. *Metodologi Penelitian.* Malang: PT Refika Aditama.

Munasifah. 2008. *Bermain Bola Voli*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.

Nurhasan. 2007. *Penilaian Pembelajaran PENJAS*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Said, Hasnan. 1977. *Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*. Jakarta: Depdikbud.

Syaifuddin, Aip. 1997. *Anatomi Fisiologiuntuk Siswa Perawat*. Jakarta: EGC.

Tarwoto, Ratna Aryana, dan Wartonah. 2009. *Anatomi dan Fisiologi*. Jakarta: TIM/CV. Trans Info Media.

Winarno. 2004. *Evaluasi Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Center For Human Capacity Development.