HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PUNGGUNG DENGAN KEMAMPUAN SERVIS ATAS PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS XI SEMESTER GENAP MA NURUL ULUM MUNJUNGAN KECAMATAN MUNJUNGAN KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

S K R I P S I

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

Oleh :
ANGGA SAPUTRA
NPM : 11.1.01.09.0790

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

Skripsi oleh :

ANGGA SAPUTRA
NPM : 11.1.01.09.0790

Judul :
HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PUNGGUNG DENGAN KEMAMPUAN SERVIS ATAS PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS XI SEMESTER GENAP MA NURUL ULUM MUNJUNGAN KECAMATAN MUNJUNGAN KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan Penjaskesrek
FKIP UNP Kediri

Tanggal : . . . . . .

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

Skripsi oleh :

ANGGA SAPUTRA
NPM : 11.1.01.09.0790

Judul :
HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PUNGGUNG DENGAN KEMAMPUAN SERVIS ATAS PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS XI SEMESTER GENAP MA NURUL ULUM MUNJUNGAN KECAMATAN MUNJUNGAN KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skrpsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada tanggal : _____

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.
2. Penguji I : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.
3. Penguji II : Drs. Sugito, M.Pd.

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

iii

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PUNGGUNG DENGAN KEMAMPUAN SERVIS ATAS PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS XI SEMESTER GENAP MA NURUL ULUM MUNJUNGAN KECAMATAN MUNJUNGAN KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

ANGGA SAPUTRA
NPM : 11.1.01.09.0790
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan – Progam Study Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Asaputro068@gmail.com
Drs. SUGITO, M.Pd dan RURUH ANDAYANI BEKTI, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah 1) Adakah hubungan antara kekuatan otot lengan dengan Kemampuan servis atas permainan bola voli? 2) Adakah hubungan antara kekuatan otot punggung dengan Kemampuan servis atas ? permainan bola voli 3) Adakah hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung pada permainan bola voli? 4) Adakah hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung dengan Kemampuan servis atas permainan bola voli?

Permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yaitu : 1)Servis 2) Passing 3) Umpan 4) Smash 5) Block. Servis ada bermacam-macam variasi diantaranya : 1) Servis bawah 2) Servis atas 3) Chage-up service 4) Servis dengan melompat. Hipotesis penelitian adalah : 1) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan Kemampuan servis atas permainan bola voli. 2) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot punggung dengan Kemampuan servis atas permainan bola voli.3) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung permainan bola voli. 4) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung dengan kemampuan servis atas permainan bola voli.

Penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas yaitu kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung, sedangkan variabel terikatnya yaitu kemampuan servis atass. Pendekatan yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif dan penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah sampel 60 siswa. Instrumen penelitian menggunakan tes. Data Variabel penelitian meliputi variabel bebas terdiri dari 1) Kekuatan Otot Lengan (X_1) 2) Kekuatan Otot Punggung (X_2), dan variabel terikat adalah Kemampuan Servis Atas permainan bola voli (Y). Data penelitian diolah dengan mendiskripsikan data.

Dari Hasil analisis data untuk nilai kolerasi X_1 dengan Y adalah 0,263, dengan nilai *p value* (sig.) sebesar 0,005 dan signifikansi (*p value* < 0.05), Nilai kolerasi X_2 dengan Y adalah 0,338, dengan nilai *p value* (sig.) sebesar 0,003 dan signifikansi (*p value* < 0.05), hubungan X_1 dan X_2 dengan Y adalah signifikan, terlihat dari nilai F sebesar 5,876 dengan nilai *p* adalah 0,004 (<0,05) dan kontribusi X_1 dan X_2 dengan Y sebesar 58,66 %. Berdasar hasil analisis data disimpulkan 1) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan servis atas permainan bola voli. 2) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot punggung dengan kemampuan servis atas permainan bola voli. 3) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung permainan bola voli. 4) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung dengan kemampuan servis atas permainan bola voli.

Berdasar pada simpulan penelitian ini, disarankan kepada guru olahraga, pelatih bola voli, dan peneliti lain bahwa kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung mempengaruhi kemampuan servis atas. Sehingga bukan hanya teknik yang benar saja tetapi kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung perlu diperhatikan dan diharapkan dapat meningkatkan mutu permainan bola voli terutama dalam penguasaan teknik servis atas.

Kata Kunci : Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Punggung dan Kemampuan Servis Atas

I. LATAR BELAKANG

Permainan bola voli merupakan suatu bentuk permainan beregu yang dilakukan oleh dua kelompok pemain yang tiap-tiap kelompok terdiri dari enam orang serta menggunakan bola voli sebagai alat dan net sebagai pembatas antara kedua regu saat bermain.

Seiring dengan kemajuan ilmu serta teknologi, kegiatan olahraga di Indonesia khususnya cabang bola voli mengalami perkembangan yang pesat. Semua ini tidak lepas dari perhatian pemerintah dibidang olahraga, hal ini terbukti dengan keikutsertaan Indonesia dalam pertandingan-pertandingan ditingkat regional, nasional ataupun internasional.

Disekolah permaianan bola voli dijadikan suatu kegiatan belajar dan dapat dilakukan sebagai suatu kegiatan pendidikan yang dilaksanakan di waktu pemeliharaan senggang, kini bola voli tidak hanya sebagai rekreasi, namun sudah menjadi bagian dari olahraga pendidikan, hal yang utama adalah sebagai penunjang pembinaan didalam pemeliharaan kesegaran jasmani.

Berkaitan dengan hal tersebut, bola voli sebagai salah satu cabang olahraga permainan merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat. "Permainan dilakukan dengan jalan melambungkan bola sebelum jatuh ke tanah *(volleying)*". (Barbara L.Viera dan Bonnie Jill Fergusson, 2000:1)

Teknik dasar bola voli harus betul-betul dikuasai terlebih dahulu untuk dapat mengembangkan kualitas prestasi permainan bola voli. Pengusaan teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu di dalam suatu pertandingan di samping unsur-unsur lain, yaitu kondisi fisik, taktik dan mental. Salah satu teknik dasar permainan bola voli adalah servis, dimana servis merupakan permulaan untuk memulai sesuatu pertandingan. Servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari daerah di belakang garis lapangan melewati net ke daerah lawan.

Servis atas merupakan salah satu macam servis dalam permainan bola voli. Servis atas sangat efektif untuk mematikan lawan karena di samping sulit untuk menangkisnya, servis atas memiliki keistimewaan dengan bola cepat dan dekat dengan jaring sehingga menyulitkan lawan. Karena, sangat penting teknik servis dalam permainan bola voli maka perlu syarat tertentu sebagai modal dalam melakukan servis atas diantaranya memiliki kondisi fisik yang memadai berupa kekuatan.

Dalam penelitian ini faktor kondisi fisik yang akan dikaji adalah kekutan otot lengan dan kekuatan otot punggung. Meskipun kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung sangat penting

dalam teknik servis permainan bola voli, belum tentu mempengaruhi hasil ketepatan servis atas permainan bola voli karena kondisi fisik dan anatomi seseorang yang berbeda-beda.

Berdasarkan pada kenyataan tersebut, maka penelitian ini mengkaji permasalahan yang berjudul **:** "Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Punggung Dengan Kemampuan Servis atas Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas XI Semester Genap MA Nurul Ulum Munjungan Kecamatan Munjungan Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015".

II. METODE

Metode adalah suatu prosedur atau cara untuk mengetahui sesuatu yang mempunyai langkah-langkah sistematis. Metode penelitian merupakan faktor penting yang sangat berpengaruh terhadap hasil yang diperoleh. Penggunaan suatu metode harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian serta dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah sesuai aturan yang berlaku, agar penelitian dapat memperoleh hasil yang ingin diharapkan.

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional, karena untuk mengetahui ada hubungan atau tidaknya antara variabel yang satu dengan yang lain dan kalau ada hubungan seberapa besar hubungan itu. "Penelitian hubungan/korelasional adalah penelitian yang dilakukan untuk menggabungkan antara dua variabel atau lebih". (Iqbal Hasan, 2004 : 8).

Dilihat dari penelitian yang menggunakan teknik Rancangan penelitian korelasional pendekatan penelitian ini merupakan pendekatan penelitian kuantitatif. Pendekatan kuantitatif yaitu suatu penelitian yang menggambarkan data keadaan yang sebenarnya, data berupa angka-angka yang dijumlahkan. Data itu dengan sendirinya akan mengetahui tentang tujuan dari penelitian tersebut sehingga bisa ditemukan hasil yang validitas.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis penelitian dan pembahasan pada bab-bab sebelumnya, maka disimpulkan :

1. Ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan servis atas permainan bola voli pada siswa putra kelas XI semester genap MA Nurul ulum Munjungan Kecamatan Munjungan Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015.
2. Ada hubungan antara kekuatan otot punggung dengan kemampuan servis atas permainan bola voli pada siswa putra kelas XI semester genap MA Nurul ulum Munjungan Kecamatan Munjungan Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015.
3. Ada hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung dengan kemampuan servis atas permainan bola voli pada siswa putra kelas XI semester genap MA Nurul ulum Munjungan Kecamatan Munjungan Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015.
4. Kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung memberi sumbangan sebesar 58,66% dalam pelaksanaan kemampuan servis atas permainan bola voli pada siswa putra kelas XI semester genap MA Nurul ulum Munjungan Kecamatan Munjungan Kabupaten Trenggalek Tahun pelajaran 2014/2015.

IV. DAFTAR PUTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Barbara L Viera, Ms : Bonie Jil Fergusson, Ms. 2000. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

Cole, Diana L. 2007. *ASEP (American Sport Education Program).* Jakarta: Citra Adi Parama

Hasan, Iqbal. 2004. *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*. Jakarta: Bumi Aksara.

Kosasih, Engkos. 1983. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akemedia Presida.

Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani. Prinsip-prinsip dan Pengukurannya* . Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas.

Sarjianto, Dwi. Sujarwadi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk Kelas VII/VIII SMP/MTs*. Jakarta: PT. Intan Pariwara.

Subroto, Toto. dkk. 2008. *Permainan Besar (Bola Voli dan Sepak Bola)* . Jakarta: Universitas Terbuka.

Sudijono,Anang.Prof,Drs. 2008. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Gralindo.

Sugiyono. 2008. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Yudiana, Yunyun. Subarjah, Herman. Juliantine, Tite. 2008. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.