HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN PANJANG LENGAN DENGAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH BOLA VOLI PADA SISWA PUTRI KELAS X SEMESTER GENAP SMA NEGERI 1 DURENAN KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

S K R I P S I

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh

Gelar SarjanaPendidikan (S-1)

Program Studi Pendidikan Jasmani,Kesehatan dan Rekreasi

Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Oleh :

IMAM CHOIRUL MUNTAHA

NPM: 11.1.01.09.0822

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

2015

HALAMAN PERSETUJUAN

S K R I P S I

Oleh :

IMAM CHOIRUL MUNTAHA

NPM. 11.1.01.09.0822

DENGAN JUDUL :

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN PANJANG LENGAN DENGAN KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH BOLA VOLI PADA SISWA PUTRI KELAS X SEMESTER GENAP SMA NEGERI 1 DURENAN 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 Bekti, M.Pd	Drs. Setyo Harmono, M.Pd

ii

S K R I P S I

Oleh :

IMAM CHOIRUL MUNTAHA

NPM.11.1.01.09.0822

DENGAN JUDUL

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN PANJANG LENGAN DENGAN KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH BOLA VOLI PADA SISWA PUTR1 KELAS X SEMESTER GENAP SMA NEGERI I. DURENAN KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN **2014/2015**

Telah dipertaliankan 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. Setyo Harmono, M.Pd.	
3. Penguji II	Ruruh Handayani Bekti, M.Pd.	

Mengetahui :
Dekan FKIP UNP KEDIRI

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

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN PANJANG LENGAN DENGAN KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH BOLA VOLI

PADA SISWA PUTRI KELAS X SEMESTER GENAP

SMA NEGERI 1 DURENAN KABUPATEN TRENGGALEK

TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Nama Mahasiswa
IMAM CHOIRUL MUNTAHA

FKIP - Penjaskesrek
Ponari08@gmail.com
Drs. Setyo Harmono, MPd. dan Ruruh Andayani Bekti, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

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

Dengan menggunakan teknik penelitian korelasional 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 *passing* bawah dan pendekatan penelitian kuantitatif.

Populasi penelitian adalah siswa putri kelas X semester genap SMA Negeri 1 Durenan Trenggalek Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015 sejumlah 181 siswa. Sebagai sampel diambil 56 siswa putri yang ditentukan melalui teknik purposive sampling.

Teknik analisi data(Statistik) dengan hasil penelitian ini yaitu dari hasil analisis data diperoleh pertama $rx_1y = 0{,}4054$ > r tabel = 0,254 artinya ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan passing bawah bola voli. Kedua $rx_2y = 0{,}3533$ > r tabel = 0,254 artinya ada hubungan antara panjang lengan dengan kemampuan *passing* bawah bola voli. Ketiga $rx_1x_2 = 0{,}5064$ > r table = 0,254 artinya ada hubungan antara kekuatan otot lengan dan panjang lengan. Hasil perhitungan keempat $ryx_1x_2 = 0{,}4401$ > r tabel = 0,254 dan koefisien determinasinya K = 8,8% setelah diuji signifikasinya diperoleh hasil $\boldsymbol{F}\ hitung = 6{,}9705$ > f tabel = 3,17 artinya ada hubungan antara kekuatan otot lengan dan panjang lengan terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli dengan kontribusi sebesar 8,8%.

Maka dari itu, penulis menyarankan agar diperoleh data yang lebih lengkap dan sampel tepat mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *passing* bawah bola voli.
sehingga perlu melakukan penelitian lebih lanjut tentang smash bola voli dengan variabel bebas yang berbeda.

Kata Kunci *: Kekuatan, Otot Lengan, Panjang Lengan, Passing Bawah Bola Voli*

1. LATAR BELAKANG

Mengacu pada kesehatan manusia itu sendiri. Hal ini sesuai dengan pendapat Yunusul Hairy, yang tertulis dalam buku Dasar-dasar Kesehatan Olahraga:

"Sehat vitalitas dan panjang umur adalah harapan semua orang,tetapi itu semua tidak akan pernah diperoleh apabila tanpa diikuti oleh usaha yang memadahi. Kebiasaan hidup modern pada kebanyakan orang telah menghapus semua usaha untuk mencapai kebugaran jasmani pada tingkatan tertentu."(Yunusul Hairy, 2007.1.3)

permainan baru yang telah ia ciptakan di stadion kampus diubah namanya menjadi Volley ball yang berarti memvoli bola tanpa memantul lantai, melintasi jaring secara bergantian. Tahun 1900 permainan bola voli sudah dikenal di India yang dibawa oleh seorang ahli pendidikan Jasmine dari YMCA yang bernama De Gray.

Permainan bola voli masuk di Indonesia pada tahun 1928 pada jaman penjajah Belanda melalui Guru-guru belanda yang mengajar disekolah lanjutan. Guru pendidikan jasmani didatangkan dari Negeri Belanda untuk mengembangkan olahraga umumnya dan bola voli khususnya.

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 katrampilan yaitu dengan melakukan suatu penalitian. Maka dengan hal tersebut perlu diteliti “Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dan Panjang Lengan dengan Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli pada Siswa Putri Kelas X Semester Genap SMA Negeri 1 Durenan Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014 / 2015”.

II. METODE

Dengan menggunakan teknik penelitian korelasional 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 *passing* bawah dan pendekatan penelitian kuantitatif.

Populasi penelitian adalah siswa putri kelas X semester genap SMA Negeri 1 Durenan Trenggalek Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015 sejumlah 181 siswa. Sebagai sampel bawah bola voli. Ketiga $rx_1x_2 = 0{,}5064$ > r table = 0,254 artinya ada hubungan antara kekuatan otot lengan dan panjang lengan.

Hasil perhitungan keempat $ryx_1x_2 = 0{,}4401$ > r tabel = 0,254 dan koefisien determinasinya K = 8,8% setelah diuji signifikasinya diperoleh hasil $\boldsymbol{F}\ hitung = 6{,}9705$ > f tabel = 3,17 artinya ada hubungan antara kekuatan otot lengan dan panjang lengan terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli dengan kontribusi sebesar 8,8%.

diambil 56 siswa putri yang ditentukan melalui teknik purposive sampling.

Teknik analisi data(Statistik) dengan hasil penelitian ini yaitu dari hasil analisis data diperoleh pertama $rx_1y = 0{,}4054$ > r tabel = 0,254 artinya ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan passing bawah bola voli. Kedua $rx_2y = 0{,}3533$ > r tabel = 0,254 artinya ada hubungan antara panjang lengan dengan kemampuan *passing*

3. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab-bab sebelumnya, dapat ditarik beberapa kesimpulan yaitu :

1. Tidak ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan passing bawah bola voli pada siswa putri kelas X SMA Negeri 1 Durenan Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015
2. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan passing bawah bola voli pada siswa putri kelas X SMA Negeri 1 Durenan Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015
3. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan panjang lengan pada siswa putri kelas X SMA Negeri 1 Durenan Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015
4. Tidak ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan panjang lengan terhadap kemampuan passing bawah bola voli pada siswa putri kelas X SMA Negeri 1 Durenan Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015

4.DAFTAR PUSTAKA

Arikunto Suharsimi, 1992. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Bina Aksara

Bachtiar, Dkk 2005. *Permainan Besar II Bola Voli Dan Bola Tangan*, Jakarta: Universitas Terbuka

Engkos Kosasih, *Pendidikan Olahraga untuk SLTP/SLTA dan Pecinta Olahraga I*. Jakarta

Hairy, Junusul, 2008. *Dasar-dasar Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka

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

Lukman, OT.2003. *Biomekanika*. Surabaya: Unesa University Press.

Martono, Nanang. 2010. *Statistika Sosial*. Teori, Yogyakarta: Gava Media

Nurhasan, 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Derektorat Jenderal Olahraga

Nurhasan. 2008, *Penelitian Pembelajaran Penjas*. Jakarta Universitas Jakarta

Poerwadarminta, W.J.S. 1,989. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka

Suharno, 1982. *Permainan Bola Besar (Bola Voli & Sepak Bola) II*. Jakarta: Universitas Terbuka

Sudijono, Anas. 2008.*Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Syariffudin, Aip. 1997. *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan* 2 SMP Kelas 2. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.

Tanzeh, Ahmad. 2009. *Pengantar Metode Penelitian*. Yogyakarta: Teras

Yudiana, Yunyun, dkk.2008. Dasar-Dasar Kepelatihan II. Jakarta: Universitas Terbuka

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, dkk. 2009. *Anatomi dan Fisiologi*. Jakarta: TIM/CV. Trans Info Media.

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

Winarno. 2011. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Media Cakrawala Utama Press.

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