HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN SERVIS BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRI KELAS X SEMESTER GENAP SMK KESEHATAN WIJAYA HUSADA TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015.

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

Oleh :

OKKY TRI SETYAWAN
NPM : 11.1.01.09.0837

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

Skripsi oleh :

OKKY TRI SETYAWAN
NPM : 11.1.01.09.0837

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN SERVIS BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRI KELAS X SEMESTER GENAP SMK KESEHATAN WIJAYA HUSADA TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015.

Telah Disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK
FKIP UNP Kediri

Tanggal:_____

Pembimbing I	Pembimbing II
Wasis Himawanto, M.Or.	Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
NIDN.	NIDN.

ii

Skripsi oleh:

OKKY TRI SETYAWAN
NPM : 11.1.01.09.0837

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN SERVIS BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRI KELAS X SEMESTER GENAP SMK KESEHATAN WIJAYA HUSADA TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015.

Telah Dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Program Studi Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada tanggal : _____

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI
1. Ketua : Drs. Setya Adi Saneaya, M.Pd
2. Penguji I : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
3. Penguji II : Wasis Himawanto, M.Or.

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

iii

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN SERVIS BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRI KELAS X SEMESTER GENAP SMK KESEHATAN WIJAYA HUSADA TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015.

OKKY TRI SETYAWAN
NPM:11.1.01.09.0837
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan-Program Study Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Okky_mazao@yahoo.com
Wasis Himawanto, M.Or dan Drs. Slamet Junaidi, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Agar melakukan servis bawah bola voli dengan baik di perlukan teknik, taktik, postur tubuh yang mendukung dan fisik yang prima. Kemampuan fisik yang cukup besar memberikan pengaruh terhadap kekuatan otot lengan sedangkan kekuatan otot perut adalah kekuatan otot perut.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah (1) Adakah hubungan antara kekuatan otot lengan dengan servis bawah bola voli (2) Adakah hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan servis bawah bola voli (3) Adakah hubungan antara kemampuan servis bawah bola voli dengan kekuatan otot lengan (4) Adakah hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perutdengan kemampuan servis bawah bola voli.

.Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut pada siswa putri l SMK Kesehatan Wijaya Husada Trenggalek Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015.

Variabel penelitian ini terdapat variabel bebas (X_1) kekuatan otot lengan, variabel bebas (X_2) kekuatan otot perut dan variabel terikat (Y) adalah servis bawah bola voli. Teknik penelitian menggunakan teknik korelasional dan pendekatan penelitian kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah siswa putri semester genap SMK Kesehatan Wijaya Husada Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015 sejumlah 25 siswa dan sebagai sampel diambil 25 siswa yang ditentukan dengan teknik total sampling. Instrumen penelitian yang digunakan variabel bebas (X_1) adalah *push up*, variabel bebas (X_2) adalah *shit up* dan variabel terikat (Y) adalah kemampuan servis bawah bola voli.

Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara statistik, diperoleh nilai ± nilai sebagai berikut: Korelasi X_1dengan Y (r_{1y}) = 0,2419 < r tabel = 0,396 pada taraf signifikan 5%. Kontribusi X_1dengan Y= 6,36%. Korelasi X_2dengan Y (r_{2y}) = -0,0081 < r tabel = 0,396 pada taraf signifikan 5%. Kontribusi X_2 terhadap Y = 0,0065%. Korelasi X_1dengan X_2 (r_{1x2}) = -0,0552 < r tabel = 0,396 pada taraf signifikan 5%. Kontribusi X_1terhadap X_2 = 3,05 %. Korelasi X_1, X_2 dengan Y (R_{1y2}) = 0,2519. Kontribusi X_1, X_2 terhadap Y = 6,35%. Diuji dengan statistik F menghasilkan F hitung = 0,7453 < F tabel 3,96 pada taraf signifikan 5% =3,96.

Dari hasil di atas dapat disimpulkan yaitu tidak ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut dengan kemampuan servis bawah bola voli pada siswa putri kelas X semester genap SMK Kesehatan Wijaya Husada Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015. Penulis menyarankan agar dalam melatih atlet bola voli diperhatikan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut.

Kata Kunci: Kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, servis bawah bola voli.

I. Latar Belakang Masalah

Sejak manusia lahir di dunia, ia harus berjuang untuk memperoleh kehidupan yang wajar. Ia harus berjuang dengan tenaga dan fikirannya agar biasa hidup dengan memanfaatkan kekayaan alam dengan berbagai usaha untuk dapat memenuhi syarat-syarat kehidupannya. Salah satu usaha yang harus dilakukan oleh manusia adalah mengembangkan kekuatan fisik dan jasmani agar badannya cukup kuat dan tenaganya cukup terlatih, sehingga menjadi tangkas untuk menjalankan perjuangan hidupnya.

Di samping itu juga menjadi kebutuhan hidup manusia untuk melakukan kegiatan-kegiatan bersama dalam bentuk permainan, akhirnya menjadi sifat manusia untuk mencoba kekuatan dan ketangkasannya dengan manusia-manusia lainnya. Kegiatan-kegiatan seperti inilah yang dimaksud olahraga.

bahwa persekutuan hidup itu tidak hanya mempengaruhi individu saja, namun juga mempengaruhi perkembangan ilmu pengetahuan maupun teknologi modern seperti sekarang ini.

Seiring dengan kemajuan ilmu dan teknologi, kegiatan olahraga di Indonesia khususnya cabang olahraga bola voli mengalami perkembangan yang pesat. Semua ini tidak lepas dari perhatian pemerintah di bidang olahraga, hal ini terbukti dengan keikutsertaan Indonesia dalam pertandingan-pertandingan ditingkat regional, Nasional maupun Internasional.

Pemerintah Indonesia dewasa ini sedang giat melaksanakan berbagai program pembangunan, diantaranya adalah bidang olahraga. Bidang olahraga mendapat perhatian serius terutama sekali pada upaya penyelenggaraan dan pembinaan atlit agar dapat berprestasi. Hal ini dapat terwujud karena adanya kerjasama yang baik antara lembaga-lembaga pemerintah, masyarakat, dan instansi terkait.

Setiap cabang olahraga memiliki taktik dan teknik tersendiri, demikian juga cabang olahraga bola voli. Salah satu teknik dasar permainan bola voli adalah servis, dimana servis merupakan suatu permulaan untuk memulai permainan atau pertandingan bola voli. Servis adalah pukulan bola yang ke daerah lawan dilakukan dari daerah dibelakang garis lapangan melewati net ke daerah lawan. Pukulan servis dilakukan pada permulaan dan setelah terjadinya kesalahan, servis harus dilakukan dengan baik dan sempurna oleh semua pemain, karena kesalahan servis mengakibatkan

bertambahnya angka/poin untuk lawan dan semua pemain harus melakukan servis ini.

Demikian pentingnya kedudukan servis dalam permainan bola voli, maka teknik dasar servis harus dikuasai dengan baik, sebaiknya latihan dasar servis mendapat porsi yang cukup. Servis sendiri juga ada bermacam-macam dan masing-masing memiliki nama dan teknik sendiri-sendiri. (Menurut Engkos Kosasih 1983 : 88-89) servis ada beberapa macam teknik dan variasi servis, yaitu :1) *Underarm service (Underhand service)*, 2) *Tennis service (Front service)*, 3) *Hock service (Smash sevice).*

Servis bawah sebagai salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli harus betul-betul dikuasai sehingga tujuan servis bawah itu sendiri dapat tercapai. Servis bawah disebut juga *Underarm service (Underhand service)* karena sewaktu melakukan servis bola dilemparkan sedikit ke atas dan bola dipukul tepat di bawah bola.

Berdasarkan pada hal tersebut di atas, maka perlu dilakukan penelitian pada cabang olahraga bola voli. Hal ini disebabkan olahraga bola voli adalah cabang olahraga yang digemari masyarakat. D isamping itu penelitian ini juga dimaksudkan untuk mengkaji tentang faktor-faktor didalam latihan kekuatan yang dapat menunjang pencapaian prestasi pada cabang olahraga bola voli.

II. Metode

Metode mempunyai peranan penting dalam penelitian ini, sebagaimana dikemukakan "metode merupakan suatu prosedur atau cara untuk mengetahui sesuatu yang mempunyai langkah-langkah sistematis".
(Masyhur, M. Zainuddin,2008).

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Adapun yang menjadi variabel bebas dalam penelitian ini adalah kekuatan otot lengan (X_1) dan kekuatan otot perut (X_2), sedangkan untuk variabel terikatnya adalah kemampuan servis bawah (Y). Untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel tersebut maka perlu adanya suatu faktor-faktor penunjang antara lain yaitu postur tubuh, kondisi badan, kemampuan teknik, dan nilai-nilai psikis

Mengacu pada teknik yang diambil dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik penelitian deskriptif korelasional maka yang dipakai untuk analisis datanya menggunakan teknik analisis kuantitatif.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pendekatan penelitian dengan analisis kuantitatif karena jenis penelitian yang telah dilaksanakan ada beberapa variabel yang dilengkapi dengan populasi dan sampel yang datanya tersedia lengkap. Teknik pendekatan penelitian merupakan masalah yang penting juga dalam suatu penelitian, terutama dalam penelitian ilmiah. Benar tidaknya kesimpulan yang diambil, sangat ditentukan oleh tepat tidaknya pendekatan penelitian yang dalam hal ini menggunakan suatu analisis data yaitu kuantitatif.

Karena data ini berupa angka, maka menggunakan analisis statistik. Untuk menentukan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat maka dicari dengan menggunakan: 1) Analisis Regresi Sederhana 2) Analisis Regresi Ganda. Semua perhitungan dilakukan dengan cara hitungan manual statistik.

III. Hasil dan Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan, berdasarkan rumusan masalah, analisis data dan pengujianhipotesis disimpulkan sebagai berikut :

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis bawah bola voli. Hasil analisis korelasi antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan servis bawah bola voli siswa putri kelas X SMK Kesehatan Wijaya Husada Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015 diperoleh hasil r hitung = 0,0399 < r_{tabel} = 0,213 pada taraf signifikansi 5%.

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis bawah bola voli. Hasil analisis korelasi antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan servis bawah bola voli pada siswa putri kelas X SMK Kesehatan Wijaya Husada Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015 diperoleh hasil r hitung = 0,0180 < r_{tabel} = 0,213 pada taraf signifikansi 5%.

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan servis bawah bola voli. Hasil analisis korelasi antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan servis bawah bola voli pada siswa putri kelas X SMK Kesehatan Wijaya Husada Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015 diperoleh hasil r hitung = 0,0436 < r_{tabel} = 0,213 pada taraf signifikansi 5%. Hasil analisis varians juga diperoleh F_{hitung} 0,0761 < F_{tabel} 3,11 pada signifikansi 0,05.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsini. 2006 *Prosedur Penelitian.* Jakarta: PT. Rineka Cipta.

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

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

Winarno, M.E. 2011. *Metodologi Penelitian.* Malang: Media Cakrawala Utama Press.

Nurhasan. 2001.*Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip – Prinsip dan Penerapannya.* Jakarta: Direktorat Jendral Olah Raga.

Drs. Sumadi Suryabrata, B.A., M.A., Ed.S., Ph.D. 2005. Metodologi Penelitian. PT RAJAGRAFINDO PERSADA, Jakarta.

Dr. roesdiyanto, M.Kes dan I Nengah Sudjana, S.Pd, M.Pd. 2009. Tentang Sejarah Olahraga dan Pendidikan Jasmani. Universitas Negeri Malang, Malang.

Supriyadi dan Hartati Eko Wardani. 2009. Tentang Anatomi Manusia. Universitas Negeri Malang, Malang.

Drs. Nurhasan, M.Pd.2001. tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani. Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas.