HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN SERVIS ATAS BOLA VOLI PADA SISWA PUTRI KELAS VII SEMESTER GENAP SMP NEGERI 3 KARANGAN KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014 / 2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Program Studi Penjaskesrek

Oleh :

RAHMAD HARIANY PAMBUDI
NPM. 11.1.01.09.0841

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

Skripsi oleh:

NINDIA EKA ANGGRAHENI PUTRI CANDRA DEWI
NPM. 11.1.01.09.0835

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI 50 METER DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VII SEMESTER GENAP SMP NEGERI 3 KARANGAN KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah disetujui untuk diajukan kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjaskesrek
FKIP UNP Kediri

Tanggal: 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Wasis Himawanto, M.Or.	Drs. Setyo Harmono, M.Pd.

ii

Skripsi oleh:

NINDIA EKA ANGGRAIENI PUTRI CANDRA DEWI
NPM. 11.1.01.09.0835

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN LARI 50 METER DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA PUTRA KELAS VII SEMESTER GENAP SMP NEGERI 3 KARANGAN KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada tanggal: 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Adi Sancaya, M.Pd.
2. Penguji I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.
3. Penguji II : Wasis Himawanto, M.Or.

Mengetahui:
Dekan FKIP

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

iii

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN SERVIS ATAS BOLA VOLI PADA SISWA PUTRI KELAS VII SEMESTER GENAP SMP NEGERI 3 KARANGAN KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014 / 2015

RAHMAD HARIANY PAMBUDI
NPM: 11.1.01.09.0841
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan – Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
ryanjolod76@gmail.com
Wasis Himawanto, M.Or. dan Drs. Setyo Harmono, 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 kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut dengan kemampuan servis atas bola voli pada siswa putri kelas VII semester genap SMP Negeri 3 Karangan Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015.

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

Populasi penelitian adalah siswa putri kelas VII semester genap SMP Negeri 3 Karangan kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015 sejumlah 35 siswa. Sebagai sampel diambil 35 siswa yang ditentukan melalui teknik purposive sampling.

Pengambilan data penelitan meliputi pengukuran panjang tes push up, tes sit up dan tes servis atas yang dilaksanakan tanggal 25 Maret sampai 8 April 2015. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara statistik, diperoleh nilai – nilai sebagai berikut: Korelasi X_1 dengan Y (r_y1) = 0,3366 > r tabel = 0,334 pada taraf signifikan 5%. Kontribusi X_1 dengan Y= 11,32%. Korelasi X_2 dengan Y (r_y2) = 0,334 > r tabel = 0,334 pada taraf signifikan 5%. Kontribusi X_2 terhadap Y = 11,14%. Korelasi X_1 dengan X_2 (r_x1 2) = 0,3696 > r tabel = 0,334 pada taraf signifikan 5%. Kontribusi X_1 terhadap X_2 = 13,66 %. Korelasi X_1, X_2 dengan Y (R_y 1 2) = 0,4052. Kontribusi X_1, X_2 terhadap Y = 16,52%. Diuji dengan statistik F menghasilkan F hitung = 3,8009 > F tabel 2 : 34 pada taraf signifikan 5% =3,28.

Dari hasil–hasil tersebut dapat disimpulkan: “terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut dengan kemampuan servis atas bola voli pada siswa putri kelas VII semester genap SMP Negeri 3 Karangan Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015“.

Kata kunci: Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Perut, Kemampuan Servis Atas.

I.LATAR BELAKANG

Negara kita merupakan negara berkembang dan sedang giat - giatnya melaksanakan pembangunan disegala bidang yang sedang menuju kemajuan. Di Indonesia pada masa sekarang ini, pendidikan memegang peranan penting dan dapat menentukan suksesnya pembangunan. Karena pada dasarnya pendidikan itu merupakan suatu usaha dasar yang dapat dilakukan untuk mengembangkan kepribadian dan watak manusia. Adapun diantara pendidikan yang telah diberikan yaitu pendidikan jasmani. Olahraga bukan hanya mengisi waktu luang ataupun sebagai alat rekreasi maupun mengejar prestasi, akan tetapi juga mempunyai fungsi sebagai alat pendidikan dan meningkatkan kesegaran jasmani.

Olahraga sudah masuk di berbagai lapisan masyarakat dan dijadikan kebutuhan atau bagian hidup yang tidak dapat ditinggalkan begitu saja. Untuk memasyarakatkan olahraga sekarang ini sudah nampak hasilnya, hal ini ditandai dengan maraknya orang melakukan olahraga sebagai sarana pengisi waktu luang, rekreasi atau sekedar untuk mempererat tali persaudaraan. Seiring dengan perkembangan teknologi yang semakin mudah menyebar dan dapat dilakukan oleh semua orang di seluruh dunia, sudah banyak olahraga yang memasyarakat misalnya bola voli, sepak takraw, bola basket, sepak bola, bulu tangkis dan masih banyak lagi.

Di dalam mensukseskan Pembangunan Nasional bangsa Indonesia membutuhkan tunas-tunas bangsa yang berkompeten di semua lini. Untuk mewujudkan semua itu diperlukan pembangunan manusia seutuhnya baik fisik dan psikis serta mental dan spiritual. Di dalam mewujudkan pembangunan manusia seutuhnya ini masih banyak permasalahan yang harus di selesaikan terutama di bidang pendidikan. Karena aset suatu bangsa tidak terletak pada sumber daya alam yang berlimpah, tetapi terletak pada sumber daya manusia yang berkualitas. Di dalam Undang-Undang Nomor (20/2003 pasal 3) di nyatakan bahwa :

> Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradapan bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan

menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Definisi Pendidikan Menurut Toto Subroto (2007 : 1.30), dkk :

> Pendidikan adalah proses menolong, membimbing, mengarahkan, dan mendorong individu agar tumbuh dan berkembang sesuai dengan tahap-tahap perkembanganya, sehingga mereka dapat menyesuaikan diri dengan kehidupan di masa sekarang dan di masa yang akan dating.

Peningkatan mutu pendidikan berlaku menyeluruh termasuk didalamnya pendidikan jasmani dan kesehatan. Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan salah satu bidang studi yang diberikan mulai dari tingkat kanak-kanak sampai perguruan tinggi. Pendidikan olahraga sangat penting peranannya di kehidupan sehari-hari, sebab olahraga mempunyai sifat universal, yang artinya tidak membedakan ras, agama, serta tingkat sosial ekonomi suatu bangsa ataupun golongan. Pendidikan jasmani merupakan suatu bentuk pendidikan individu maupun masyarakat yang menguatkan kapasitas fisik manusia. Pendidikan tidak mungkin sempurna tanpa disertai olahraga, karena gerak manusia merupakan dasar untuk belajar mengenal lingkungan dan dirinya sendiri.

Untuk meningkatkan kesehatan masyarakat, pemerintah juga menganjurkan untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, baik di lingkungan sekolah maupun diluar sekolah. Dalam perkembangan olahraga saat ini di anjurkan untuk dibina berdasarkan potensi yang dimiliki atau disesuaikan dengan cabang olahraga yang dikuasainya. Oleh karena itu sangat diperlukan adanya seorang pelatih yang mumpuni, karena keberhasilan prestasi seorang atlet juga sangat dipengaruhi oleh kemampuan seorang pelatih.

Guna memperoleh kemampuan yang bagus dan optimal dalam sesi latihan seorang atlet juga dituntut untuk terus meningkatkan kemampuan teknik, strategi, berdisiplin tinggi dan punya dedikasi yang tinggi pula sebagai seorang atlet. Oleh karena itu seorang pelatih harus mempunyai taktik dan inovasi-inovasi baru dalam sesi latihan serta metode-metode yang tidak membosankan guna merangsang atlet agar tidak mudah jenuh dalam sistem latihan. Untuk memperoleh atlet yang berpotensi selain dengan volume latihan yang bervariatif juga diperlukan faktor-faktor penunjang lainnya. Misalnya makanan yang bergizi yaitu yang memenuhi kebutuhan gizi olahraga, ada keseimbangan antara aktivitas dan

istirahat, serta diperlukan pula asupan psikis bagi atlet olahraga atau yang sering disebut pula dengan istilah psikologi olahraga.

Bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan, merupakan salah satu program pendidikan umum dan kurikulum jasmani yang harus di berikan pada Sekolah Dasar sampai Perguruan Tinggi, di dalamnya meliputi cabang-cabang olahraga yang diantaranya ada atletik sebagai induk semua cabang olahraga dan olahraga permainan contohnya : Sepak bola, Bola basket, Bola tangan, Sepak takraw, dan bola voli yang akan penulis bahas dalam skripsi ini. Awal mula permainan bola voli menurut Toto Subroto (2007 : 1.4) yaitu :

> Pada tahun 1895, William G. Morgan, seorang guru Pendidikan Jasmani dari *Young Man Christian Assosiation* (YMCA) di kota Holyoke, negara bagian Massachusetes, memperkenalkan permainan *Minonette*, yaitu permainan memantul-mantulkan bola menyeberangi atas net, dan bola tidak boleh menyentuh lantai.

Definisi Bola voli menurut Munasifah (2008 : 3) :

> Bola voli adalah permainan yang dilakukan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri atas enam orang. Bola dimainkan di udara dengan melewati net, setiap regu hanya bias memainkan bola tiga kali pukulan.

Definisi Bola voli menurut Juari, Wagino, Sukiri (2012 : 74) :

> Olahraga bola voli adalah suatu cabang olahraga dengan memvoli bola di udara hilir mudik di atas net. Tujuanya untuk memasukkan atau mematikan bola lawan guna meraih angka kemenangan. Bola dapat divoli ke udara mempergunakan semua anggota tubuh (asal pantulanya sempurna). Namun, yang sering digunakan adalah menggunakan kedua tangan.

Dalam permainan bola voli ada dasar-dasar latihan yang terlebih dahulu harus dikuasai atlet bola voli yaitu :

1. Servis
2. Passing.
3. Smash / spike.
4. Block / menahan.

Penguasaan teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang menentukan menang atau kalahnya suatu pertandingan, maka teknik dasar permainan bola voli harus benar-benar dikuasai terlebih dahulu agar dapat mengembangkan mutu permainan bola voli. Dalam semua cabang olahraga, kekuatan (power) dan kecepatan (speed)

adalah unsur penting dalam mempertinggi prestasi. Tanpa kedua unsur tersebut sangat sulit dalam mencapai prestasi yang baik, dalam latihan kekuatan (power) dan kecepatan (speed) diperlukan latihan yang terus menerus dan punya interval. Serta ditambah dengan latihan beban yang terukur dan terus menerus misalnya angkat barbell, push up, sit up dilakukan dengan kecepatan tertentu dengan batasan waktu tertentu pula serta terus menerus.

Dari beberapa teknik dasar dalam permainan bola voli, teknik servis merupakan salah satu hal yang paling penting dalam permainan bola voli, karena servis merupakan awal dari permainan bola voli dan juga awal dari serangan, apabila teknik servis dilakukan dengan baik dan benar maka akan mudah untuk mencetak poin. Ketepatan servis dan kekuatan melakukan servis dalam permainan bola voli tidak lepas dari kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut seseorang. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut merupakan factor yang dapat menunjang di dalam kemampuan melakukan servis. Mengingat permainan bola voli sebagian besar di sekolah-sekolah maka perbaikan prestasi olahraga bola voli seharusnya dimulai dari sekolah. Biasanya seorang guru olahraga dalam melatih atlit pelajar khususnya dalam cabang olahraga bola voli kurang menyadari kurangnya unsur-unsur gerak fisik seperti kecepatan, kelincahan dan kekuatan, terutama kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut..

Secara individu pemain bola voli seharusnya menguasai kecakapan dan fisik yang baik disamping, teknik, taktik dan mental yang tinggi. Salah satu unsur yang harus dimiliki adalah unsur kekuatan, disamping unsur kedisiplinan berlatih, karena unsur ini berguna untuk memenuhi segala gerak yang dilakukan dalam permainan bola voli.

Berdasarkan keterangan di atas peneliti mengambil judul “Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Kemampuan Servis Atas Dalam Cabang Olahraga Bola Voli Pada Siswa Putri Kelas VII Semester Genap SMP Negeri 3 Karangan Kecamatan Karangan Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015”.

II.METODE

Dalam penelitian "Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Kemampuan Servis Atas Dalam Cabang Olahraga Bola Voli Pada Siswa Putri Kelas VII Semester Genap SMP Negeri 3 Karangan Kecamatan Karangan Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015" ini terdapat dua macam variabel, yaitu variabel bebas (Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Perut) dan variabel terikat (Kemampuan Servis Atas Bola Voli).

Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan deskriptif korelasi dan penelitian ini akan menggunakan metode kuantitatif. Untuk mengetahui validitas instrument penelitian ini peneliti menggunakan siswa putra kelas VIII yang berjumlah 35 siswa. Jika r hitung ≥ r table maka hipotesis alternative (HA) diterima. Dalam hal ini "n" adalah jumlah sampel yang diuji, dan diperoleh r hitung = 0,405 > r tabel = 0,334 pada taraf signifikansi 5%.

Untuk menguji kevalidan masing-masing item, hasil r hitung dibandingkan dengan r table. Jika r hitung ≥ r tabel maka item dinyatakan valid. Dan sebaliknya, apabila r hitung ≤ r tabel dinyatakan tidak valid karena item-item pernyataan berkorelasi tidak signifikan dengan r hitung. Untuk mengetahui apakah item yang terdapat dalam data termasuk kategori valid atau tidak, digunakan teknik/uji korelasi *product moment* dan menggunakan *software Microsoft excel*.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk membuktikan ada tidaknya hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut dengan kemampuan servis atas dalam cabang olahraga bola voli. Adapun teknik statistika uji korelasi *product moment*.

III.HASIL DAN KESIMPULAN

Untuk mengetahui "Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Kemampuan Servis Atas Dalam Cabang Olahraga Bola Voli Pada Siswa Putri Kelas VII Semester Genap SMP Negeri 3 Karangan Kecamatan Karangan Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015", ditempuh denganm elakukan analisis data. Adapun persiapan yang dilakukan sebelum melakukan analisis data diantaranya: dilakukan uji asumsi terhadap hasil penelitian yang meliputi uji normalitas, linearitas, dan homogenitas.

Terdapat hubungan yang signifikan antara Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Kemampuan Servis Atas Dalam Cabang Olahraga Bola Voli Pada Siswa Putri Kelas VII Semester Genap SMP Negeri 3 Karangan Kecamatan Karangan Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015, dimana didapatkan koefisien korelasi sebesar 0,405 sedangkan r table untuk 35 sampel pada taraf signifikan 1% sebesar 0,430 dan pada taraf signifikan 5% sebesar 0,334, jadi hal ini tergolong pada taraf signikan 1% karena r hitung lebih besar atau sama dengan r table.

IV.DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, Arma. Olah raga untuk perguruan tinggi, STO Yogyakarta, 1981.

Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Bina Aksara Jakarta, 1981.

Beutelstahls, Dieter. *Peraturan Bola Voli*. Jakarta. 1980.

Depdikbud, *Pusat Kesegaran Jasmanidan Rekreasi*, Jakarta1993.

Derektorat Keolahragaan, *Peraturan Bola Voli*, Jakarta 1980.

Hadi Sutrisno. *Analisis Regresi.* Yogyakarta. 1982.

Hadi Sutrisno. *Metodologi Research*. Yogyakarta. 1989.

Nurhasan. *Macam-macam Jenis Tes Keolahragaan dan Pengukuran Umur-umur Gerak dalam Olahraga (Tes dan Pengukuran)*. PORK 2235/2 SKS/02.

Rudisdianto. *Perkembangan dan Pengajaran Teknik dan Taktik Bola Voli.* FIP IKIP Malang. 1989.

Suharno, HP. *Olahraga untuk Perguruan Tinggi.* STO Yogyakarta. 1981.

Sukarjo. *Dasar-dasar Keterampilan Bermain Bola Voli.* FPOK IKIP Surabaya. 1980.

Sungkowo, Bambang Tahan. *Statistik sebagai Alat Analisa dan Penelitian.* Malang. 1985.

Syarifuddin, Aip. *Olahraga dan Kesehatan.* Depdikbud Jakarta. 1980.