HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN PANJANG LENGAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN SERVIS BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRI KELAS X SEMESTER GENAP SMK NEGERI 1 PAGERWOJO KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN PELAJARAN 2014 / 2015

S K R I P S I

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan (S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan
dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :

RIYO FIKI YANWAR SAPUTRA
NPM : 11.1.01.09.0843

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh:

RIYO FIKI YANWAR SAPUTRA
NPM : 11.1.01.09.0843

Judul:

HUBUNGAN ANTARA PANJANG LENGAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN SERVIS BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWI PUTRI KELAS X SEMESTER GENAP SMK NEGERI 1 PAGERWOJO KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
penitia Ujian/Sidang Sekripsi Jurusan Penjaskesrek
FKIP UNP Kediri

Tanggal_____

Pembimbing I	**Pembimbing II**
Drs. Setyo Harmono, M.Pd	**Drs. Slamet Junaidi . M,Pd**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh:

RIYO FIKI YANWAR SAPUTRA
NPM : 11.1.01.09.0843

Judul:
HUBUNGAN ANTARA PANJANG LENGAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN SERVIS BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWI PUTRI KELAS X SEMESTER GENAP SMK NEGERI 1 PAGERWOJO KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
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**	:	Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.	.....
3. **Penguji II**	:	Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	.....

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

HUBUNGAN ANTARA PANJANG LENGAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN SERVIS BAWAH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRI KELAS X SEMESTER GENAP SMK NEGERI 1 PAGERWOJO KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN PELAJARAN 2014 / 2015

RIYO FIKI YANWAR SAPUTRA
NPM. 11.1.01.09.0843
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan – Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Riyofikiyanwarsaputra.vicky@yahoo.com
Drs. Setyo Harmono, M.Pd dan Drs. Slamet Junaedi, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

RIYO FIKI YANWAR SAPUTRA : Hubungan Antara Panjang Lengan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Servis Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putri Kelas X Semester Genap SMK Negeri 1 Pagerwojo Kabupaten Tulungagung Tahun Pelajaran 2014 / 2015, Skripsi Universitas Nusantara PGRI Kediri, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Jurusan / Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, 2015.

Bola voli merupakan permainan beregu, tetapi meskipun demikian kemampuan perorangan yang tinggi akan memudahkan untuk menggalang suatu kerja sama yang memberikan hasil akhir yang bermutu dan baik. Dua unsur komponen kondisi fisik yang dapat mendukung kemampuan servis bawah bola voli, 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 dalam permainan bola voli pada siswa putri kelas X semester genap SMK Negeri 1 Pagerwojo Kabupaten Tulungagung 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 putra kelas X semester genap SMK Negeri 1 Pagerwojo Kabupaten Tulungagung tahun pelajaran 2014 / 2015 sejumlah 109 siswa. Sebagai sampel diambil 71 siswa yang ditentukan melalui teknik purposive sampling.

Pengambilan data penelitan meliputi tes push up 1 menit, tes sit up 1 menit dan tes servis atas yang dilaksanakan tanggal 06 april sampai dengan 30 april 2015. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara statistik, diperoleh nilai – nilai sebagai berikut : Korelasi X_1 dengan Y (r_y1) = 0,498 lebih dari r tabel = 0,306 pada taraf signifikan 1 %. Kontribusi X_1 terhadap Y = 24,80 %. Korelasi X_2 dengan Y (r_y2) = 0,748 lebih dari r tabel = 0,306 pada taraf signifikan 1 %. Kontribusi X_2 terhadap Y = 55,95 %. Korelasi X_1, X_2 dengan Y (R_y 1 2) = 0,386. Diuji dengan statistik F menghasilkan F hitung = 0,5676, lebih dari F tabel 2 : 71 pada taraf signifikan 1 % = 2,92. Kontribusi X_1, X_2 terhadap Y = 32,21698 %.

Dari hasil – hasil tersebut dapat disimpulkan : " Ada hubungan yang signifikan antara panjang lengan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan servis bawah dalam permainan bola voli pada siswa putri kelas X semester genap SMK Negeri 1 Pagerwojo Kabupaten Tulungagung tahun pelajaran 2014 / 2015 "

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

1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, ketrampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Aspek kebugaran jasmani merupakan aspek yang paling pokok.

Olahraga dapat dijadikan juga alat pemersatu. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia yang berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasanya diikuti oleh olahragawan. Salah satunya adalah permainan bola voli. Permainan ini merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari enam pemain.

Dewasa ini olahraga mendapat perhatian yang cukup besar baik untuk meningkatkan kualitas manusia dalam kesegaran jasmani maupun untuk mencapai prestasi, maka perlu dimulai pendidikan olahraga itu sejak dini. Dalam dunia olahraga dikenal berbagai macam cabang olahraga, salah satunya adalah cabang bola voli. Permainan bola voli merupakan salah satu di antara banyak cabang olahraga yang populer di masyarakat. Hal terbukti bahwa bola voli banyak dimainkan di sekolah-sekolah, di kantor-kantor maupun di kampung-kampung. Bola voli merupakan cabang olahraga permainan yang telah dikenal masyarakat mulai dari usia anak-anak sampai dewasa baik laki-laki maupun perempuan.

Berdasarkan hal tersebut di atas, melatar belakangi penulis mengajukan judul proposal penelitian " Hubungan Antara Panjang Lengan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Servis bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putri Kelas X Semester Genap SMK Negeri 1 Pagerwojo Kabupaten Tulungagung Tahun Pelajaran 2014 / 2015

2. Metode Penelitian

1. Teknik Penelitian

Jenis penelitian ini adalah *survey tes* dan dilakukan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Langkah awal: 1) Mengajukan tema/judul kepada Ketua Jurusan, 2) Mengajukan proposal kepada dosen pembimbing, 3) Mengajukan surat ijin penelitian.
2. Pelaksanaan penelitian: 1) melakukan pengukuran kekuatan otot lengan. 2) Melakukan pengukuran kekuatan otot perut, 3) melakukan tes servis atas.
2. Data yang terkumpul terus diolah/dianalisa. Apabila pengolahan data telah selesai maka dilanjutkan dengan pembuatan laporan penelitian.
3. Tes dilaksanakan pada:

Tanggal : 06 April s/d 30 april 2015

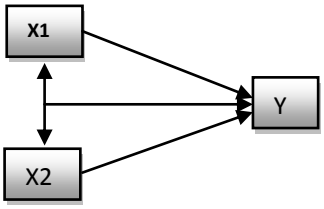
Waktu : 07.00 s/d 10.00 WIB

Tempat : SMK Negeri 1 Pagerwojo

Dengan demikian metode penelitian yang dipilih harus sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian tersebut, sehingga dalam penelitian ini bisa dipertanggung jawabkan secara ilmiah. Selain itu untuk memperjelas penelitian ini maka perlu adanya suatu rancangan penelitian. Dalam hal ini akan dibahas secara rinci desain atau rancangan penelitian yang fungsinya yaitu untuk mengetahui hasil pengukuran pada masing-masing variabel yang merupakan gambaran ada tidaknya hubungan pada semua variabel yang diteliti. Sedangkan dalam penelitian ini ada dua yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

Variabel bebas yang meliputi kekuatan otot lengan (X_1) dan variabel bebas kekuatan otot perut (X_2) adalah suatu variabel yang dapat mempengaruhi variabel lainya sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan servis atas (Y), dapat diartikan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas.

Adapun dalam teknik penelitian ini jika digambarkan menggunakan bagan/skema adalah sebagai berikut.



Gambar 3.2. Pola hubungan antar variabel

Keterangan :

X_1 dan X_2 : variabel bebas.

Y : variabel terikat.

2. Pendekatan Penelitian

Mengacu pada teknik yang diambil dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik penelitian deskriptif korelasional maka yang dipakai untuk analisis datanya menggunakan teknik analisis kuantitatif atau bisa disebut juga dengan analisis statistik. 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.

3.Hasil dan kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data pada bab IV maka dapat disimpulkan :

1. Ada hubungan yang signifikan antara panjang lengan dengan hasil servis bawah bola voli pada siswa putri kelas X semester genap SMK Negeri 1 Pagerwojo tahun pelajaran 2014/2015.
2. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan hasil servis bawah bola voli pada siswa putri kelas X semester genap SMK Negeri 1 Pagerwojo tahun pelajaran 2014/2015.
3. Ada hubungan yang signifikan antara panjang lengan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan servis bawah bola voli pada siswa putri kelas X semester genap SMK Negeri 1 Pagerwojo tahun pelajaran 2014/2015.

Koefisien determinasi panjang lengan dengan kemampuan servis bawah sebesar 24,80 % sedangkan kekuatan otot lengan dengan servis bawah sebesar 55,95 % dan secara bersama sama memiliki koefisien determinasi sebesar 32,21698 % dalam menunjang hasil pukulan servis bawah pada siswa putri kelas X semester genap SMK Negeri 1 Pagerwojo tahun pelajaran 2014/2015.

Berdasarkan kesimpulan di atas, memiliki implikasi atau makna bahwa benar-benar panjang lengan memiliki hubungan dengan hasil servis bawah bola voli, dengan hasil analisis yang di ketahui tersebut dengan koefisien determinasi sebesar 24,80 % sedangkan kekuatan otot lengan memiliki hubungan dengan servis bawah bola voli,dengan hasil analisis yang di ketahui tersebut dengan koefisien determinasi sebesar 55,95 % dan secara bersama-sama benar benar bahwa panjang lengan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan servis bawah bola voli memiliki hubungan dengan hasil analisis yang di ketahui tersebut dengan koefesien determinasi sebesar 32,21698 % maka kepada pembina olah raga khususnya dalam mencetak prestasi siswa yang optimal dengan memperhatikan karakteristik yang ada di dalamnya.

DAFTAR PUSTAKA

Beutelstahl, Dieter, 2005, ***Belajar Bermain Bola Volley***, Bandung, Pioneer.

Dangsina Moeloek, 1984. ***Kesehatan dan olahraga***. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Departemen pendidikan dan kebudayaan, 1975 – 1976. ***Proyek Pembina Olahraga***. IDKI Jakarta.

Deputi Pengkajian dan Pengembangan BP-& Pusat GBHN-RI tapMPR/II/1983. Jakarta: Ghalia Indonesia.

Dep. Dik. Bud, 1984. ***Santiaji Pancasila***. *Jakarta:* Kurnia Esa.

Dr. Sugiyanto,1986. ***Hakekat Belajar gerak.***

Drs. Sumanto, 1988 – 1989. ***Metodologi Penelitian dan Sosial dan Pendidikan***. Yogyakarta: Andi Offset.

Engkos Kosasih. 1987 ***Olahraga Teknik dan Program Latihan***, Jakarta : CV. Akademika Pressindo.

Mochamad Sajoto,1988. ***Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga.***

Soewignyo, 1987. ***Peningkatan Sarana Prasarana Olahraga Menuju tercapainya Prestasi Olahraga di Indonesia***. Surabaya: Diskusi Ilmiah Olahraga, IKIP Negeri.

Suharsimi Arikunto, 1986. ***Metodologi Penelitian.***

Suharno HP, 1975. ***Ilmu Coaching Umum***. Yogyakarta: Bagian Penelitian STO, Untuk Mahasiswa STO Coach/Pelatih, guru pendidikan.

Viera, Barbara R, dan Fergusson Bonnie Jill, 1996, ***Bola Voli Tingkat Pemula***, Devisi Buku Sport, Jakarta, PT. Raja Grafindo.

Yudiana, Yuyun. 2008. ***Dasar-Dasar Kepelatihan***. Jakarta : Universitas Terbuka.