HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN SERVIS ATAS BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SEMESTER GENAP SMP NEGERI 3 TRENGGALEK 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 Program Studi PENJASKESREK

Oleh :

SURATIN
NPM : 11.1.01.09.0851

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh :

SURATIN
NPM : 11.1.01.09.0851

Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN SERVIS ATAS BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SEMESTER GENAP SMP NEGERI 3 TRENGGALEK 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. SETYO HARMONO, M.Pd.	**Drs. SUGITO, M.Pd.**

ii

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh :

SURATIN
NPM : 11.1.01.09.0851

Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DANKEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN SERVIS ATASBOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SEMESTER GENAP SMP NEGERI 3 TRENGGALEK 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 : **Drs. SUGITO, M.Pd.** _____
3. Penguji II : **Drs. SETYO HARMONO, M.Pd.** _____

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. SRI PANCA SETYAWATI, M.Pd.

iii

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN SERVIS ATAS BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SEMESTER GENAP SMP NEGERI 3 TRENGGALEK KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014-2015

SURATIN
NPM: 11.1.01.09.0851
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan – Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
suratinhappy@yahoo.co.id
Drs. Setyo Harmono, M.Pd. dan Drs. Sugito, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

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 atas bola voli, 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 putra kelas VIII semester genap SMP Negeri 3 Trenggalek 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 putra kelas VIII semester genap SMP Negeri 3 Trenggalek Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014 / 2015 sejumlah 107 siswa. Sebagai sampel diambil 75 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 14 April sampai dengan 23 April 2015. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara statistik, diperoleh nilai – nilai sebagai berikut : Korelasi X_1 dengan Y (r_y1) = 0,429 lebih dari r tabel = 0,306 pada taraf signifikan 1 %. Kontribusi X_1 terhadap Y = 18,4 %. Korelasi X_2 dengan Y (r_y2) = 0,471 lebih dari r tabel = 0,306 pada taraf signifikan 1 %. Kontribusi X_2 terhadap Y = 22,1 %. Korelasi X_1, X_2 dengan Y (R_y 1 2) = 0,378. Diuji dengan statistik F menghasilkan F hitung = 0,5433, lebih dari F tabel 2 : 75 pada taraf signifikan 1 % = 2,92. Kontribusi X_1, X_2 terhadap Y = 29,4 %.

Dari hasil – hasil tersebut dapat disimpulkan : " Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kekuatan otot perut terhadap kemampuan servis atas bola voli pada siswa putra kelas VIII semester genap SMP Negeri 3 Trenggalek Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014 / 2015 ".

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

I.LATAR BELAKANG

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 yang dilakukan oleh dua regu yang masing masing terdiri atas enam orang. Bola dimainkan diudara dengan melewati net, setiap regu hanya bisa memainkan bola tiga kali pukulan. (Munasifah, 2008:3).

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 perminan dilakukan dengan jalan melambungkan bola sebelum jatuh ketanah (volleying)". (Barbara L.viera dan bonnie jill fergusson, 2000:1) seperti yang dikemukakan oleh Barbara L.viera dan bonnie jill fergusson bahwa "permainan bola voli dapat dimainkan dan dinikmati oleh segala usia dan tingkat kemampuan sealain itu sangat baik kegiatan antar jenis kelamin". (Barbara L.viera dan bonnie jill fergusson, 2000:1) Selain itu menurut M. Yunus juga menyatakan bahwa, "Permainan bola voli sudah berkembang menjadi cabang olahraga yang sangat

digemari masyarakat dan saat ini bola voli tercatat sebagai olahraga yang menempati urutan kedua setelah sepak bola yang paling digemari di dunia, (M. Yunus, 1992:1).

Pada era sekarang ini, penghayatan masyarakat terhadap makna olahraga sangat dinamis, sehingga arti dan fungsi olahraga sudah berkembang sedemikian kompleks, hal ini berpengaruh dalam memecahkan masalah olahraga dperlukan berbagai pendekatan dengan melibatkan banyak disiplin ilmu. Olahraga dipandang sebagai kegiatan yang tidak hanya berkaitan dengan masalah kesehatan jasmaniah saja, melainkan sudah meluas fungsinya pada dimensi sosial, mental, moral, intelektual, bahkan dimensi spiritual. Olahraga sudah mempengaruhi seluruh aspek kehidupan manusia, (Mu'arifin, M.Pd, 2009:15). Olahraga memberi kesempatan yang sangat ideal untuk menyalurkan tenaga dengan jalan yang baik (di dalam lingkungan persaudaraan dan persahabatan untuk persatuan yang sehat dan suasana yang akrab dan gembira) menuju kehidupan yang serasi, selaras dan seimbang untuk mencapai kebahagiaan hidup yang sejati, (Engkos Kosasih, 1983:3).

Sebagai bentuk penerapan dari fungsi dan tujuan pendidikan nasional adalah pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga pada semua jenjang pendidikan. Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah inventasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumberdaya manusia Indonesia. Hasil yang diharapkan itu akan dicapai dalam jangka waktu yang cukup lama. Karena itu, upaya pembinaan bagi masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan jasmani dan olahraga perlu terus dilakukan dengan kesabaran dan keikhlasan untuk berkorban. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan mempunyai tujuan tertentu yaitu untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, kesegaran jasmani dan mengembangkan keterampilan gerak melalui berbagai aktifitas jasmani.

Salah satu contoh aktifitas yang melibatkan jasmani adalah olahraga bola voli. Permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan. Permainan ini diciptakan tahun 1985. Morgan adalah seorang Pembina pendidikan jasmani pada Young Men's Christian Association (YMCA) di daerah Massachusetts Amerika Serikat. Pada mulanya permainan bola voli diberi nama *mintonette*, permainannya hampir serupa dengan badminton. Jumlah pemainnya tak terbatas, sesuai dengan tujuan semula yaitu untuk mengembangkan kesegaran jasmani para buruh di samping bersenam umum. Tahun

1922 YMCA berhasil mengadakan kejuaraan nasional bola voli di Negara Amerika Serikat. Kemudian tahun 1948 dapat dibentuk IVBF (Internationale de Volley Ball Federation), yaitu induk cabang olahraga bola voli seluruh dunia. Di Indonesia induk cabang olahraga bola voli (PBVSI). Indonesia mengenal bola voli sejak tahun 1928, pada masa penjajahan Belanda (Roesdiyanto, M.Kes & I Nengah Sudjana, S.Pd, M.Pd, 2009:101).

Berdasarkan hal tersebut di atas, melatar belakangi penulis mengajukan judul proposal penelitian " Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Kemampuan Servis Atas Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas VIII Semester Genap SMP Negeri 3 Trenggalek Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014 / 2015 ".

II.METODE

Dalam penelitian "Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Kemampuan Servis Atas Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas VIII Semester Genap SMP Negeri 3 Trenggalek 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 75 siswa. Jika r hitung ≥ r tabel maka hipotesis alternatif (HA) diterima. Dalam hal ini "n" adalah jumlah sampel yang diuji, dan diperoleh r hitung = 0,378 > r tabel = 0,227 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 SPSS 17.0*.

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 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 Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas VIII Semester Genap SMP Negeri 3 Trenggalek Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014 / 2015", ditepuh dengan melakukan 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 bola voli pada siswa putra kelas VIII Semester Genap SMP Negeri 3 Trenggalek Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014 / 2015, dimana didapatkan koefisien korelasi sebesar 0,378 sedangkan r table untuk 75 sampel pada taraf signifikan 1% sebesar 0,227 dan pada taraf signifikan 5% sebesar 0,296, jadi hal ini tergolong pada taraf signikan 1% karena r hitung lebih besar dari r table.

IV.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.

Http://id.wikipedia.org/wiki/Hipotesis. diakses tanggal 3 juni 2015, pukul 19.30 WIB

Http://metolit.blogspot.com/2008/11/skema-hubungan-variabel14.html. diakses tanggal 3 juni 2015, pukul 19.45

Http://manfaat.co/manfaat-push-up.html. diakses tanggal 3 juni 2015, pukul 20.00 WIB

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