HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN PANJANG LENGAN DENGAN KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SEMESTER GENAP SMP NEGERI 3 KARANGAN 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 Jurusan PENJASKESREK

Oleh :

TRI SUGIARTO

NPM: 11.1.01.09.0857

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

Halaman Persetujuan

Skripsi oleh :

TRI SUGIARTO
NPM. 11.1.01.09.0857

Judul:

HUBUNGAN ANTAR KEKUATAN OTOT LENGAN DAN PANJANG LENGAN DENGAN KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SEMESTER GENAP SMP NEGERI 3 KARANGAN KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Program Studi Penjaskesrek
FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal: .....

Pembimbing I	Pembimbing II
BUDIMAN AGUNG PRATAMA, M.Pd	Drs. SUGITO, M.Pd

ii

Halaman Pengesahan

Skripsi oleh:

TRI SUGIARTO

NPM. 11.1.01.09.0857

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN PANJANG LENGAN DENGAN KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SEMESTER GENAP SMP NEGERI 3 KARANGAN KABUPATEN 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 Sancaya, M.Pd
2. Penguji I : Drs. Sugito, M.Pd
3. Penguji II : Budiman Agung Pratama, M.Pd

Mengetahui,
Dekan FKIP UNP KEDIRI

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd

iii

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN PANJANG LENGAN DENGAN KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SEMESTER GENAP SMP NEGERI 3 KARANGAN KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

TRI SUGIARTO
NPM: 11. 1.01.09.0857
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan-Program Study Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Thole.kotrek@mail.com
Budiman Agung Pratama, M.Pd dan Drs. SUGITO, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa pembelajaran bola voli di SMP masih belum maksimal. Keberhasilan dalam melakukan *passing* bawah bola voli dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Diantaranya faktor fisik, teknik, taktik, kemampuan, dan mental.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah (1)Apakah ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan *passing* bawah bola voli? (2)Apakah ada hubungan antara panjang lengan dengan kemampuan *passing* bawah bola voli? (3)Apakah ada hubungan antara kekuatan otot lengan dan panjang lengan? (4)Apakah ada hubungan antara kekuatan otot lengan dan panjang lengan terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli?

Penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas yaitu kekuatan otot lengan (x_1) dan panjang lengan (x_2), sedangkan variabel terikatnya yaitu kemampuan *passing* bawah bola voli (y). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan menggunakan teknik total sampling yaitu semua dari total siswa putra kelas VIII semester genap SMP Negeri 3 Karangan Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015. Instrumen yang digunakan yaitu tes *push up*, pengukuran panjang lengan, dan *passing* bawah bola voli. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antar variabel maka digunakan analisis data manual.

Dari hasil analisis data diperoleh pertama $rx_1y = 0{,}850$ > r tabel = 0,284 artinya ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan *passing* bawah bola voli. Kedua $rx_2y = 0{,}41$ > r table = 0,284 artinya ada hubungan antara panjang lengan dengan kemampuan *passing* bawah bola voli. Ketiga $rx_1x_2 = 0{,}066$ > r tabel = 0,284 artinya tidak ada hubungan antara kekuatan otot lengan dan panjang lengan. Hasil perhitungan keempat $rx_1x_2y = 0{,}850$ > r tabel = 0,284 artinya ada hubungan antara kekuatan otot lengan dan panjang lengan dengan kemampuan *passing* bawah bola voli dan koefisien determinasinya K = 72,25% setelah diuji signifikasinya diperoleh hasil $\boldsymbol{F}\ hitung = 58{,}27$ > f table = 3,20.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kekuatan otot lengan dan panjang lengan dengan kemampuan *passing* bawah bola voli dengan kontribusi sebesar 72,25%.

Kata Kunci: Panjang Tungkai, Kelincahan, Kemampuan Menggiring Bola Kaki Bagian Luar

1.Latar Belakang Masalah

Di jaman era globalisasi ini, banyak kemajuan teknologi yang semakin modern. Kebanyakan manusia juga lupa akan pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-hari. Dalam dunia olahraga untuk mencapai prestasi yang maksimal maka ada beberapa faktor yang patut untuk diperhatikan. Faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga juga dikemukakan oleh Antonio Dal Monte(1975:126), yaitu:

1. Antropometri; Besarnya, bentuknya serta isi dalam diri badan.
2. Organik atau fungsional; Kemampuan terbesar dari beberapa komponen badan, misalnya fungsi jantung, pernapasan dan sebagainya.
3. Mekanis; Kekuatan otot, ketahanan, kecepatan dalam meningkatkan ketegangan otot badan dan kaki.
4. Distribusi substansi tertentu; enzim.
5. Psikologis; Kemampuan bertahan terhadap tekanan jiwa yang beraneka ragam serta khas sehubungan dengan latihan dan pertandingan.

Dengan demikian dapat diartikan bahwa untuk mencapai prestasi yang baik diperlukan faktor-faktor yang saling menunjang. Dalam permainan bola voli terdapat teknik-teknik dasar yaitu, servis, passing bawah, passing atas, *smash* dan blok. Dari sekian banyak teknik dasar yang ada, *passing* bawah merupakan teknik yang selalu digunakan untuk bertahan. Untuk memperoleh hasil *passing* bawah yang maksimal, masih ada faktor lain yang tidak kalah pentingnya yaitu faktor pembawaan fisik. Misalnya untuk ukuran panjang lengan, kekuatan otot lengan dan juga kesigapan pemain dan kemahiran dari pemain itu sendiri .

Oleh karena yang melatar belakangi permasalahan diatas menyangkut masalah kekuatan otot lengan,panjang lengan dan kemampuan *passing* bawah bola voli, maka penelitian yang berjudul : Hubungan antara kekuatan otot lengan dan panjang lengan dengan kemampuan *passing* bawah bola voli pada siswa putra kelas VIII semester genap SMP Negeri 3 Karangan Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015 perlu untuk diteliti.

II. METODE

Dalam Penelitian "Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan dan Panjang Lengan dengan Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli pada Siswa Putra Kelas VIII Semester Genap SMP Negeri 3 Karangan Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015" penelitian ini mengandung 3 (tiga) variabel yaitu 2 variabel bebas (X1,X2) dan 1 variabel terikat (Y). Variabel bebas adalah kekuatan otot lengan X1,panjang lengan X2, sedangkan variabel terikat Y kemampuan passing bawah bola voli. Penelitan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif.

Dalam hal ini "populasi" yaitu keseluruhan subjek penelitian, Suharsimi Arikunto (2006:130). Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun pelajaran 2013/2014 tepatnya pada tanggal 25 Maret 2015 sampai 8 April 2015 yang dilaksanakan pada jam olahraga, yaitu: hari Senin sampai dengan hari Kamis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dan Panjang Lengan dengan Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli. Dalam membuktikan kebenaran hipotesis sesuai dengan kenyataan atau tidak menggunakan analisa data statistic yang datanya diperoleh dan diwujudkan dalam bentuk kuantitatif atau angka. Kriteria pengujian hipotesis dalam penelitian adalah sebagai berikut:

1) Apabila nilai r hitung lebih besar dari nilai r tabel pada taraf signifikan 1% atau 5%, maka hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nihil (Ho) ditolak.
2) Apabila nilai r hitung lebih kecil dari nilai r tabel pada taraf signifikan 1% atau 5%, maka hipotesis alternatif (Ha) ditolak dan hipotesis nihil (Ho) diterima.
3) Apabila hasil dari F hitung lebih besar dari F tabel dengan dk pembilang=k dan dk penyebut = (n–k–1) pada taraf signifikan 1% atau 5%, maka hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nihil (Ho) ditolak.
4) Apabila hasil dari F hitung lebih kecil dari F tabel dengan dk pembilang = k dan dk penyebut = (n–k –1) pada taraf signifikan 1% atau 5%, maka hipotesis alternatif (Ha) ditolak dan hipotesis nihil (Ho) diterima.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Untuk mengetahui "Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan dan Panjang Lengan dengan Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli pada Siswa Putra Kelas VIII Semester Genap SMP Negeri 3 Karangan Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015". Dengan demikian bahwa hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan panjang lengan dengan kemampuan *passing* bawah bola voli. Proses pengambilan kesimpulan hasil penelitian didasarkan pada pengamatan dan pelaksanaan tes dan pengukuran secara cermat. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat diketahui bahwa kekuatan otot lengan dan panjang lengan mempunyai keterlibatan dalam kemampuan *passing* bawah bola voli sebesar 72,25% dan sisanya 27,75% dapat dipengaruhi oleh variabel atau faktor-faktor lain.

IV. DAFTAR PUSTAKA

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

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.

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

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

Poerwadarminta, W.J.S. 1989. *Kamus Besar Bahasa Indonesia.* Jakarta : Balai Pustaka

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

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

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