HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SEMESTER GENAP SMP NEGERI 2 PULE KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan
Dalam penyusunan Skripsi Program Sarjana Pendidikan (S-1)
Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Disusun oleh :
TRIA AGUSTIANA
NPM. 11.1.01.09.0858

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh :

TRIA AGUSTIANA

NPM : 11.1.01.09.0858

Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SEMESTER GENAP SMP NEGERI 2 PULE 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
BUDIMAN AGUNG PRATAMA, M.Pd	Drs. SUGITO, M.Pd

ii

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh :

TRIA AGUSTIANA

NPM : 11.1.01.09.0858

Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SEMESTER GENAP SMP NEGERI 2 PULE KABUPATEN TRENGGALEK 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. SUGITO, M.pd _____
3. Penguji II : BUDIMAN AGUNG PRATAMA, 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 DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SEMESTER GENAP SMP NEGERI 2 PULE KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

TRIA AGUSTIANA
NPM: 11.1.01.09.0858
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan – Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
agustiana.tria@gmail.com
Budian Agung Pratama, M.Pd. dan Drs. Sugito, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah 1) Adakah hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan servis dalam permainan bola voli? 2) Adakah hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan servis atas dalam permainan bola voli? 3) Adakah hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut pada permainan bola voli? 4) Adakah hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut dengan Kemampuan servis dalam permainan bola voli?

Permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yaitu : 1)Servis 2) Passing 3)Umpan 4) Smash 5) Block. Servis ada bermacam-macam variasi diantaranya : 1) Servis bawah 2) Servis atas 3) Chage-up service 4) Servis dengan melompat. Hipotesis penelitian adalah : 1) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan servis atas dalam permainan bola voli. 2) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan Kemampuan servis atas dalam permainan bola voli.3) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut permainan bola voli. 4) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut dengan Kemampuan servis atas dalam permainan bola voli.

Penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas yaitu kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut, sedangkan variabel terikatnya yaitu kemampuan servis atas. Pendekatan yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif dan penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah sampel 70 siswa. Instrumen penelitian menggunakan tes. Data Variabel penelitian meliputi variabel bebas terdiri dari 1) Kekuatan Otot Lengan (X_1) 2) Kekuatan Otot Perut (X_2), dan variabel terikat adalah kemampuan servis atas dalam permainan bola voli (Y). Data penelitian diolah dengan mendiskripsikan data.

Dari Hasil analisis data untuk nilai kolerasi X_1 dengan Y adalah 0,4307, dengan nilai *p value* (sig.) sebesar 0,005 dan signifikansi (*p value* < 0.05), Nilai kolerasi X_2 dengan Y adalah 0,3182, dengan nilai *p value* (sig.) sebesar 0,003 dan signifikansi (*p value* < 0.05), hubungan X_1 dan X_2 dengan Y adalah signifikan, terlihat dari nilai F sebesar 10,1818 dengan nilai *p* adalah 0,004 (<0,05) dan kontribusi X_1 dan X_2 dengan Y sebesar 22,4 %. Berdasar hasil analisis data disimpulkan 1) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan servis atas dalam permainan bola voli. 2) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan servis atas dalam permainan bola voli. 3) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut permainan bola voli.

4)) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut dengan kemampuan servis atas dalam permainan bola voli.

Berdasar pada simpulan penelitian ini, disarankan kepada guru olahraga, pelatih bola voli, dan peneliti lain bahwa kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut mempengaruhi servis atas. Sehingga bukan hanya teknik yang benar saja tetapi kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut perlu diperhatikan dan diharapkan dapat meningkatkan mutu permainan bola voli terutama dalam penguasaan teknik servis atas.

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

I.LATAR BELAKANG

Pemerintah Indonesia sedang giat melaksanakan berbagai program pembangunan, diantaranya adalah bidang olahraga. 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.

Permainan bola voli merupakan salah satu kegiatan olahraga yang sangat populer dan digemari masyarakat di kota maupun di pedesaan, di lingkungan pendidikan dasar sampai perguruan tinggi, hal ini dapat dibuktikan dengan banyak berdirinya klub-klub, lapangan dan generasi pemain bola voli, sehingga bola voli sangat cocok untuk tujuan peningkatan kesegaran jasmani.

Bola voli menjadi cabang olahraga permainan yang menyenangkan karena dapat beradaptasi dengan berbagai kondisi yang mungkin timbul di dalamnya, dapat dimainkan dengan jumlah pemain bervariasi seperti voli pantai dengan jumlah pemain 2 orang, dan permainan dengan jumlah 6 orang yang biasa digunakan. Seperti yang dikemukakan oleh Munasifah bahwa: “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 bisa memainkan bola tiga kali pukulan. (Munasifah, 2008:3).

Dalam permainan bola voli dikenal berbagai teknik dasar, dan untuk dapat bermain bola voli harus betul-betul dikuasai dahulu teknik-teknik dasar ini. Salah satu teknik dasar permainan bola voli adalah servis, dimana servis merupakan permulaan untuk memulai sesuatu pertandingan. Servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari daerah di belakang garis lapangan melewati net ke daerah lawan. Pukulan servis dilakukan pada permulaan dan setelah terjadinya suatu kesalahan, servis harus dilakukan dengan baik dan sempurna oleh semua pemain. Karena kesalahan servis mengakibatkan pertambahan angka bagi lawan. Demikian pentingnya kedudukan servis dalam permainan bola voli, maka teknik dasar servis harus dikuasai dengan baik, sebaiknya latihan dasar servis mendapat porsi yang cukup.

Pada mulanya servis hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan, sesuai dengan kemajuan permainan teknik servis bukan hanya sebagai permulaan permainan tapi jika ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk mendapat nilai agar suatu regu meraih

kemenangan. Sebab itu, untuk melakukan servis yang baik harus mempunyai keterampilan khusus.

Servis atas merupakan salah satu macam servis dalam permainan bola voli. Servis atas sangat efektif untuk mematikan lawan karena disamping sulit untuk menangkisnya, servis atas memiliki keistimewaan dengan bola cepat dan dekat dengan jaring sehingga menyulitkan lawan. Karena, sangat penting teknik servis dalam permainan bola voli maka perlu syarat tertentu sebagai modal dalam melakukan servis diantaranya memiliki kondisi fisik yang memadai berupa kekuatan. Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk dapat mengatasi beban/tahanan, menahan/memindahkan beban dalam menjalankan aktifitas olahraga. Di dalam olahraga kompetensi kekuatan merupakan salah satu unsur kemampuan gerak sebagai fundamen dominan untuk mencapai mutu prestasi prima, (Suharno Hp, 1993:41).

Dalam penelitian ini faktor kondisi fisik yang akan dikaji adalah kekutan otot lengan dan kekuatan otot perut. Meskipun kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut sangat penting dalam teknik servis permainan bola voli, belum tentu mempengaruhi hasil servis atas permainan bola voli karena kondisi fisik dan anatomi seseorang yang berbeda-beda.

Berdasarkan pada kenyataan tersebut, maka penelitian ini mengkaji permasalahan yang berjudul **: Hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut dengan kemampuan servis atas dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Pule Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015.**

II.METODE

Dalam penelitian "Hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut dengan kemampuan servis atas dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Pule 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 70 siswa. Jika r hitung ≥ r table maka hipotesis alternative (HA) diterima. Dalam hal ini "n" adalah jumlah sampel yang diuji, dan diperoleh r hitung = 0,475 > r tabel = 0,235 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 2007*.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk membuktikan ada tidaknya kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut dengan kemampuan servis atas dalam permainan 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 permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Pule Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015.", ditempuh 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 dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Pule Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015, dimana didapatkan koefisien korelasi sebesar 0,475 sedangkan r table untuk 70 sampel pada taraf signifikan 1% sebesar 0,306 dan pada taraf signifikan 5% sebesar 0,235, jadi hal ini tergolong pada taraf signikan 1% karena r hitung lebih besar dari r table.

IV.DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Beutelstahl, Dieter. 2009. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung : CV. Pionir Jaya.

Barbara L Viera, Ms : Bonie Jil Fergusson, Ms. 2000. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

Hasan, Iqbal. 2004. *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*. Jakarta: Bumi Aksara.

Http://id.wikipedia.org/wiki/Hipotesis. diakses tanggal 20 juni 2015, pukul 13.30 WIB

Http://metolit.blogspot.com/2008/11/skema-hubungan-variabel14.html.diakses tanggal 20 juni 2015, pukul 13.30 WIB

Http://manfaat.co/manfaat-push-up.html. diakses tanggal 20 juni 2015, pukul 13.30 WIB

Http://manfaat.co/manfaat-sit-up.html. diakses tanggal 20 juni 2015, pukul 13.30 WI

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

Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani. Prinsip-prinsip dan Pengukurannya* . Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas.

Safariatun, Siti. 2008. *Azas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Sarjianto, Dwi. Sujarwadi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk Kelas VII/VIII SMP/MTs*. Jakarta: PT. Intan Pariwara.

Subroto, Toto. dkk. 2008. *Permainan Besar (Bola Voli dan Sepak Bola)* . Jakarta: Universitas Terbuka.

Sugiyono. 2008. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Yudiana, Yunyun. Subarjah, Herman. Juliantine, Tite. 2008. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.