HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS X SMA NEGERI 1 DONGKO KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

S K R I P S I

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar SarjanaPendidikan (S-1)
Program Studi Pendidikan Jasmani,Kesehatan dan Rekreasi
Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Oleh :
WISNU HENDRIKUSUMA
NPM: 11.1.01.09.0863

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

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh :

WISNU HENDRIKUSUMA

NPM: 11.1.01.09.0863

DENGAN JUDUL :

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS X SMA NEGERI 1 DONGKO KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah disetujui untuk diajukan kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
FKIP UNP Kediri

Tanggal _____

Pembimbing :

Pembimbing I	Pembimbing II
Budiman Agung Pratama,M.Pd	**Drs.Sugito,M.Pd**

ii

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh :

WISNU HENDRIKUSUMA

NPM: 11.1.01.09.0863

DENGAN JUDUL :

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS X SMA NEGERI 1 DONGKO KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi 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.

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT DENGAN KEMAMPUAN SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS X SMA NEGERI 1 DONGKO KABUPATEN TRENGGALEK TAHUN PELAJARAN 2014/2015

WISNU HENDRIKUSUMA
NPM: 11.1.01.09.0863
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan-Program Study Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Whychuzt_1144@yahoo.com
Budiman Agung Pratama,M.Pd dan Drs. Sugito,M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah (1)Apakah ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan servis atas bola voli? (2)Apakah ada hubungan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan servis atas bola voli? (3)Apakah ada hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut? (4)Apakah ada hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut terhadap kemampuan servis atas bola voli?

Keberhasilan dalam melakukan servis atas bola voli dapat dipengaruhi oleh beberpa factor latihan yang saling berhubungan yaitu fisik, teknik, taktik, kemampuan, dan mental. Factor-faktor tersebut bertujuan untuk menunjang tercapainya prestasi yang optimal. Diantara beberapa faktor kemampuan fisik yang memberikan pengaruh yang cukup besar dalam servis bola voli adalah kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut.

Penelitian ini terdiri dari dua variable bebas yaitu kekuatan otot lengan (x_1) dan kekuatan otot perut (x_2), sedangkan variable terikatnya yaitu kemampuan servis atas bola voli (y). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuatitatif dan menggunakan teknik random sampling yaitu separuh dari total siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Dongko Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015. Instrument yang digunakan yaitu tes push up, tes vertical jump, dan servis atas bola voli. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antar variable maka digunakan analisis data manual dan perhitungan data menggunakan SPSS 17.0.

Kesimpulan yang dapat diperoleh dari hasil penelitian ini yaitu dari hasil analisis data diperoleh pertama $rx_1y = 0{,}004$ < r table = 0,244 artinya tidak ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan smash bola voli. Kedua $rx_2y = 0{,}240$ > r table = 0,244 artinya ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan smash bola voli. Ketiga $rx_1x_2 = 0{,}574$ > r table = 0,244 artinya ada hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai. Hasil perhitungan keempat $ryx_1x_2 = 0{,}297$ < f tabel = 3,15 dan koefisien determinasinya K = 8,8% setelah diuji signifikasinya diperoleh hasil $\boldsymbol{F}\ hitung = 2{,}892$ < f table = 3,15 artinya tidak ada hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan smash bola voli dengan kontribusi sebesar 8,8%. Maka dari itu, penulis menyarankan agar diperoleh data yang lebih lengkap dan sampel tepat mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan smash bola voli , sehingga perlu melakukan penelitian lebih lanjut tentang smash bola voli dengan variable bebas yang berbeda.

Kata Kunci: *Kekuatan, Otot Lengan, Otot Perut, Servis Bola Voli*

I. Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli diciptakan pada tahun 1895 oleh William G Morgan dikota Hokyoke seorang Instruktur pendidikan jasmani (Director of Phsycal Education), Massachusset ,Amerika Serikat. Semula permainan bola voli dinamakan Mintonette. Permainan bola voli masuk di Indonesia pada tahun 1928 pada jaman penjajah Belanda melalui Guru-guru belanda yang mengajar disekolah lanjutan. Guru pendidikan jasmani didatangkan dari Negeri Belanda untuk mengembangkan olahraga umumnya dan bola voli khususnya

Dalam permainan bola voli terdapat teknik-teknik dasar yaitu, ***servis***, pass bawah, pass atas, *smash* dan blok. Penguasaan teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang kalahnya suatu pertandingan.Untuk memainkan bola voli maka seseorang harus menguasai tehnik dasar bermaian tersebut.

Dari sekian banyak teknik dasar yang ada, *servis* merupakan langkah awal atau pembuka dalam permainan bola voli yang oleh karenanya secara tehnik melakukan servis tidak hanya sebagai pembuka permainan saja melainkan juga sebagai serangan awal yang dlakukan salah satu tim untuk mengumpulkan angka. Karena permainan bola voli merupakan permainan cepat maka teknik menyerang lebih dominan dibandingkan dengan teknik bertahan.

Untuk mencapai sebuah tujuan pendidikan olahraga menjadi salah satu alat pendidikan. Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang diajarkan dan menjadi cabang olahraga pilihan diseluruh jenjang sekolah.

Dari pengalaman di lapangan mengajarkan kompetensi bola voli dengan sub kopetensi *servis atas* ternyata banyak siswa yang mengalami kesulitan/kegagalan. Hal ini dapat dilihat dari hasil, tidak semua siswa dapat melakukan servis atas dalam permainan bola voli dengan tingkat keberhasilan baik.

Untuk memperoleh hasil yang maksimal selain faktor tersebut juga diperlukan adanya dukungan dari bidang ilmu pengetahuan yang memadai.

Oleh karena yang melatar belakangipermasalahan di atas menyangkut masalah kemampuan sisswa dalam servis,serta kekuatan otot-otot lengan dan otot-otot perut maka penelitian yang berjudul : Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Otot Perut Dengan Kemampuan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Dongko Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015 , perlu benar-benar di teliti.

II. METODE PENELITIAN

Variable bebas adalah variable yang mempengaruhi variable terikat. Jadi variable yang diukur sejauh mana variable tersebut mempengaruhi variable terikat.

Kekuatan otot adalah kemampuan otot utnuk mengerahkan kekuatan yang maksimal dalam waktu yang relative singkat.dalam penelitian ini yang dibahas yaitu kekuatan otot lengan(v1) yang dilakukan secara kontinew. Maksudnya setelah melakukan gerakan naik turun dalam tes push up secara berulang-ulang. Sedangkan yang menjadi indicator dalam penelitian ini adalah hasil dari kekuatan otot lengan yang diukur dengan waktu 60 detik.

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tenaga dalam suatu tahanan. Kekuatan otot perut(x2) sangat diperlukan dalam melakukan servis atas pada saat memukul bola.

Variable terikat (y) adalah variable yang dipengaruhi oleh variable bebas dan variable yang akan diukur sampai sejauh mana variabel tersebut dipengaruhi oleh variabel bebas. Sebagai variable terikat (Y) dalam penelitian ini adalah kemampuan smash bola voli. Indikatornya adalah melakukan smash sebanyak 5 kali dan hasilnya dijumlahkan.

Sesuai dengan permasalahan dan hipotesis serta judul penelitian yang menghubungkan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan smash bola voli, maka penelitian ini bertujuan mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel ***X1*** dan ***X2*** dengan variabel ***Y*** sehingga jenis penelitian ini menggunakan metode "korelasi ", yaitu suatu penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara 2 variabel atau lebih

Dalam mengumpulkan data, peneliti menggunakan tehnik tes secara langsung terhadap siswa dengan tujuan data yang diperoleh merupakan data yang relevan dan reliabel.

Pendekatan penelitian dimulai dari minta ijin penelitian kepada pihak sekolah yang berwenang yaitu Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Dongko. Pendekatan berikutnya dikaitkan dengan sampel penelitian, yaitu siswa putra SMA Negeri 1 Dongko tahun pelajaran 2014/2015 . Kemudian setelah melakukan pendekatan penelitian maka melakukan test penelitian dari masing-masing variabel untuk memperoleh nilai setiap variabel. Setelah data dari setiap variabel diperoleh maka data selanjutnya dianalisis.

Pada penelitian yang menggunakan data yang berwujud angka, maka metode analisis datanya adalah metode analisis data statistik. Analisa data yang digunakan dengan cara mengkorelasikan hasil tes dari variabel predikator yang berupa data kekuatan otot perut dan kekuatan otot lengan dengan variabel kriterium yang berupa kemampuan servis atas bola voli.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dalam skripsi ini, dapat ditarik beberapa kesimpulan, yaitu sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan servis atas bola voli siswa putra kelas X semester genap SMA Negeri 1 Dongko Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015. Hal tersebut dibuktikan dengan $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada taraf signifikasi 5% yaitu dengan nilai 0,2671.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan servis atas bola voli siswa putra kelas X semester genap SMA Negeri 1 Dongko Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015. Hal tersebut dibuktikan dengan $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada taraf signifikasi 5% yaitu dengan nilai 0,3493.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan kekuatan otot perut siswa putra kelas X semester genap SMA Negeri 1 Dongko Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015. Hal tersebut dibuktikan dengan $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada taraf signifikasi 5% yaitu dengan nilai 0,2787.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dan kekuatan otot perut dengan kemampuan servis atas bola voli siswa putra kelas X semester genap SMA Negeri 1 Dongko Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015. Hal tersebut dibuktikan $F_{hitung} > F_{tabel}$ pada taraf signifikasi 5% yaitu dengan nilai 26,9334.
5. Konstribusi kekuatan otot perut dan kekuatan otot perut dengan kemampuan servis atas bola voli siswa putra kelas X semester genap SMA Negeri 1 Dongko Kabupaten Trenggalek tahun pelajaran 2014/2015 sebesar 0,9154% dan sisanya dipengaruhi faktor lain sebesar 83,8%.

Berdasarkan hasil pengolahan data dan kesimpulan, maka penulis mengemukakan beberapa saran terhadap pelatih, guru penjaskes serta peneliti selanjutnya yang berminat pada permainan bola voli.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Aryulina Diah, Choirul Muslim, Syalfanal Manaf, dan Endang Winarni.2007. *Biologi 2 Untuk SMA Kelas X*. Jakarta: Erlangga.

Hakim, Amir. 2009. *Kamus Besar Bahasa Indonesia edisi 4*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Suraarta: Sebelas Maret University Press.

Kosasih, Engkos. 1983. *Tentang Beberapa Macam Servis*. Teknik dan Program Latihan Untuk Siswa SMA dan SMK. Jakarta.

Lukman. 2007. *Kinesiologi (Sistem Tubuh Yang dilibatkan Dalam Gerakan).* Surabaya: Unesa University Press.

Masyuri dan Zainudin. 2008. *Metodologi Penelitian.* Malang: PT Refika Aditama.

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

Nurhasan. 2007. *Penilaian Pembelajaran PENJAS*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Said, Hasnan. 1977. *Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*. Jakarta: Depdikbud.

Syaifuddin, Aip. 1997. *Anatomi Fisiologiuntuk Siswa Perawat*. Jakarta: EGC.

Tarwoto, Ratna Aryana, dan Wartonah. 2009. *Anatomi dan Fisiologi*. Jakarta: TIM/CV. Trans Info Media.

Winarno. 2004. *Evaluasi Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Center For Human Capacity Development.

Winarno. 2011. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Media Cakrawala Utama Press.

http://kaptenunismuh.blogspot.com/2012/11/tugas-3-identifikasipembatasan-dan.html, diunduh 26 Januari 2015.