HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN HASIL SERVIS ATAS BOLAVOLI PUTRA KELAS IX SMP NEGERI 1 PRINGKUKU KABUPATEN PACITAN

TAHUN PELAJARAN 2015/2016

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri

OLEH :

ARDY SURYA WICAKSANA

NPM : 11.1.01.09.1274

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UNP KEDIRI

2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

ARDY SURYA WICAKSANA
NPM : 11.1.01.09.1274

Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN HASIL SERVIS ATAS BOLA VOLI PUTRA KELAS IX SMP NEGERI 1 PRINGKUKU KABUPATEN PACITAN TAHUN PELAJARAN 2015/ 2016

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK
FKIP UNP Kediri

Tanggal : 8 Agustus 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd	Budiman Agung Pratama, M.Pd

ii

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

ARDY SURYA WICAKSANA
NPM : 11.1.01.09.1274

Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN HASIL SERVIS ATAS BOLA VOLI PUTRA KELAS IX SMP NEGERI 1 PRINGKUKU KABUPATEN PACITAN TAHUN PELAJARAN 2015/ 2016

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri
Pada tanggal : 12 Agustus 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :		Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd	.....
2. Penguji I	: Budiman Agung Pratama, M.Pd	.....
3. Penguji II	: Slamet Junaidi, M. Pd	.....

Mengetahui,
Dekan FKIP
Universitas Nusantara PGRI Kediri

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

iii

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN HASIL SERVIS ATAS BOLAVOLI PUTRA KELAS IX SMP NEGERI 1 PRINGKUKU KABUPATEN PACITAN

TAHUN PELAJARAN 2015/2016

ARDY SURYA WICAKSANA
11.1.01.09.1274
FKIP-PENJASKESREK
Email : Tulisanbojes27@gmail.com

Dosen Pembimbing 1 dan Dosen Pembimbing 2
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah adakah hubungan antara kekuatan otot lengan dengan hasil servis atas bolavoli putra kelas IX SMP Negeri 1 Pringkuku Kabupaten Pacitan tahun pelajaran 2015/2016. Tujuan penelitian untuk mendapatkan gambaran yang nyata tentang ada tidaknya hubungan antara kekuatan otot lengan dengan hasil belajar servis atas bolavoli putra kelas IX SMP Negeri 1 Pringkuku Kabupaten Pacitan tahun pelajaran 2015/2016.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian yang digunakan adalah desain korelasional atau *Correlational Design* dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas IX SMP Negeri 1 Pringkuku Kabupaten Pacitan tahun pelajaran 2015/2016 sebanyak 64 siswa terbagi dalam enamt kelas.. Hasil pengundian diperoleh 15 siswa putra yang menjadi sampel penelitian. Instrumen penelitian menggunakan tes kekuatan otot lengan dan tes servis atas bolavoli. Untuk menghitung koefisien korelasi menggunakan rumus *product moment* dengan angka kasar dan diuji keberartiannya dengan *t-test*, dimana kekuatan otot lengan (X) sebagai variabel bebas dan hasil belajar servis atas bolavoli (Y) sebagai variabel terikat.

Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi sebesar sebesar 0,730307 yang kemudian dikonsultasikan dengan r_tabel pada taraf signifikan 5% dengan db = 12 sebesar 3,96. Karena r_xy = 0,730307 > r_tabel = 0,674 maka H_0 ditolak dan menerima H_1. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan hasil servis atas bolavoli putra kelas IX SMP Negeri 1 Pringkuku tahun pelajaran 2015/2016 dapat diterima.

Saran yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah Memberikan pembelajaran hendaknya memberikan prioritas yang seimbang antara materi pelajaran untuk kekuatan otot lengan dan teknik-teknik dasar servis atas, Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan hendaknya meningkatkan kompetensi dalam pembelajaran permainan bolavoli, Sebagai bahan masukan dalam pemilihan metode pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan keterampilan dasar permainan bolavoli khususnya teknik servis atas.

Kata kunci: Kata Kunci: Hubungan, Otot Lengan, Servis Atas.

I. LATAR BELAKANG

Seiring dengan berjalanya waktu dan ilmu serta teknologi yang semakin maju, kegiatan olahraga di masyarakat khususnya cabang bolavoli mengalami perkembangan yang pesat. Perkembangan permainan bolavoli yang sangat pesat dapat dilihat dengan adanya organisasi bolavoli di setiap negara yang menjadi wadah pembinaan para atlit.

Pemerintah yang ini gencar melaksanakan berbagai pembangunan, yang salah satunya adalah pembangunan dalam bidang olahraga. Bidang olahraga mendapat perhatian serius sebagai upaya menyelenggarakan pembinaan atlet agar dapat berprestasi. Hal ini dapat diwujudkan dengan adanya kerjasama yang baik antara lembaga-lembaga pemerintah, masyarakat, dan instansi terkait.

Berkaitan dengan hal diatas, bolavoli sebagai salah satu cabang olahraga permainan merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat. Permainan dilakukan dengan jalan melambungkan bola sebelum bola jatuh ke tanah (*volleying*). Bolavoli menjadi cabang olahraga permainan yang menyenangkan karena dapat beradaptasi dengan berbagai kondisi yang mungkin timbul di dalamnya, dapat dimainkan dengan jumlah pemain bervariasi seperti permainan dengan jumlah 6 orang, dan voli pantai dengan jumlah pemain 2 orang yang biasa digunakan.

Alasan lain yang menyenangkan adalah dapat dimainkan dan dinikmati berbagai usia dan tingkat kemampuan, baik laki-laki, perempuan, tua, muda, anak-anak di kota maupun di desa-desa serta dimainkan di segala bentuk lapangan seperti rumput, papan, pasir, ataupun permukaan lantai buatan, dapat dimainkan di dalam gedung *(indoor)* ataupun di luar gedung *(outdor)*.

Banyaknya pendirian perkumpulan bolavoli, diharapkan dapat menumbuhkan persaingan yang sehat untuk meraih prestasi. Hakekat permainan bolavoli adalah kegiatan jasmani yang dilandasi semangat perjuangan melawan diri sendiri dan orang lain, yang jika dipertandingkan harus dilaksanakan secara ksatria sehingga merupakan sarana pendidikan pribadi yang ampuh menuju peningkatan kualitas hidup yang lebih luhur, dimaksudkan bahwa dalam kegiatan olah raga seseorang atau atlet diharuskan memiliki rasa percaya diri, tanpa mengharapkan bantuan orang lain dan sportif sesuai dengan apa yang diperoleh dalam pertandingan.

Di sekolah permainan bolavoli dijadikan suatu kegiatan belajar dan dapat dilakukan sebagai suatu kegiatan pendidikan yang dilaksanakan di waktu senggang, kini bolavoli tidak hanya sebagai rekreasi, namun sudah menjadi bagian dari olahraga pendidikan. Sebagai olahraga pendidikan selain sebagai sarana pencapaian tujuan pendidikan, hal yang utama adalah sebagai penunjang pembinaan dan pemeliharaan kesegaran jasmani, dan berperan dalam pembentukan kerjasama pada anak, serta pembinaan sportifitas dan pengembangan sifat-sifat lainnya. Semangat bertanding dan pembentukan mental dapat dikembangkan melalui pertandingan antar kelompok, antar kelas dan antar sekolah.

Seperti halnya digambarkan pada keadaan siswa putra kelas IX SMP Negeri 1 Pringkuku Kabupaten Pacitan yang gemar mengikuti bolavoli di sekolah, rata-rata memiliki postur tubuh yang lumayan tinggi, sehingga memunculkan ide sebagai bahan penelitian. Sejauh mana kemampuan siswa putra kelas IX SMP Negeri 1 Pringkuku Kabupaten Pacitan dalam melakukan servis atas bolavoli dengan postur tubuh yang memadai. Perlu juga diupayakan langkah-langkah nyata mulai dari perbaikan metode latihan, peningkatan sarana prasarana, penggunaan peralatan yang baik dan standar, perhatian masalah gizi, tes dan pengukuran dalam olahraga sampai pada perhatian terhadap tim dokter dan psikolog yang diperlukan.Ditingkat siswa putra kelas IX banyak yang belum mampu melakukan servis atas dengan baik dikarenakan kurangnya kemampuan otot lengan sebagai *power* utama dalam melakukan servis atas.Permasalahan lain yang kiranya menjadi masalah adalah metode pengajaran atau materi latihan yang tidak sesuai, khususnya pada pelatihan otot lengan dengan teknik *push up*.

Dari latar belakang tersebut, maka akan dikaji secara lebih spesifik dalam penelitian ini dengan judul: "Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil Servis Atas Bola Voli Putra Kelas IX SMPN 1 Pringkuku Kabupaten Pacitan"

II. METODE

A. Variabel Penelitian

Arikunto (2010: 161) menyatakan variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu peneliti. Sesuai dengan judul penelitian yang ditetapkan ada dua variabel sebagai inti penelitian yang saling berhubungan, yaitu variabel bebas *(independent variable)* dan variabel terikat *(dependent variable)*.

B. Tekhnik dan Pendekatan Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan dengan hasil servis atas bola voli putra kelas IX SMPN 1 Pringkuku Tahun Pelajaran 2015/2014, maka penelitian ini dikategorikan sebagai penelitian korelasional, karena peneliti berusaha menelaah hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lain.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SMP Negeri 1 Pringkuku Desa Ngadirejan Kecamatan Pringkuku Kabupaten Pacitan

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap, yaitu tanggal 13 s/d 6 agustus 2015 tahun ajaran 2015/2016

D. Subyek Penelitian

Subyek dalam penelitian ini menggunakan teknik *random sampling*

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Analisis Data

Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan dengan hasil servis atas bolavoli putra kelas IX SMP Negeri 1 Pringkuku Tahun 2015, peneliti menggunakan metode analisis korelasi *product moment*. Adapun perhitungannya adalah sebagai berikut:

No Resp.	X	Y	X^2	Y^2	XY
1	86,67	93,33	7511,11	8710,49	8088,60
2	70,00	73,33	4900,00	5377,78	5133,33
3	90,00	93,33	8100,00	8711,11	8400,00
4	90,00	93,33	8100,00	8710,49	8399,70
5	83,33	80,00	6944,44	6400,00	6666,67
6	73,33	93,33	5377,78	8711,11	6844,44
7	83,33	80,00	6944,44	6400,00	6666,67
8	80,00	86,67	6400,00	7511,11	6933,33
9	60,00	66,67	3600,00	4444,89	4000,20
10	76,67	86,67	5877,78	7511,69	6644,70
11	73,33	66,67	5377,78	4444,89	4889,13
12	86,67	86,67	7511,11	7511,69	7511,40
908844,44	∑X	∑Y	$\sum X^2$	$\sum Y^2$	∑XY
1000013,33	953,33	1000,01	76644,44	84445,24	80178,18

Analisis Uji Korelasi
Kekuatan Otot Lengan *(Push-Up)* Dengan Hasil *Smash*

1. Keterangan:

2. N : 12
3. ΣX : 953,33
4. ΣY : 1000,01
5. ΣX^2 : 76.644,44
6. ΣY^2 : 84.445,24
7. $(\Sigma X)^2$: 908844,44
8. $(\Sigma Y)^2$: 1000013,33
9. ΣXY : 80178,18

$$r_{xy} = \frac{n.\sum xy - \sum x.\sum y}{\sqrt{\{n.\sum x^2 - (\sum x)^2\}\{n.\sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

$$\frac{12 \times 80178{,}18 - (953{,}33 \times 1000{,}01)}{\sqrt{\{12 \times 76644{,}44 - (908844{,}44)\}\{12 \times 84445{,}24 - (1000013{,}33)\}}}$$

$$= \frac{8798{,}63}{\sqrt{145143664}} = \frac{8798{,}63}{12047{,}56}$$

$$= \mathbf{0{,}730307}$$

E. Interpretasi Hasil Analisis Data

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh, maka dari koefisien hubungan antara kekuatan otot lengan dengan hasil s*ervice* pada siswa putra kelas IX SMP Negeri 1 Pringkuku Kabupaten Pacitan tahun 2015 diperoleh nilai r_{hitung} = 0,730307. Selanjutnya untuk mengetahui kuat lemahnya tingkat atau derajat keeratan hubungan antara variabel X (kekuatan otot lengan dengan teknik *push-up*) dengan variabel Y (hasil *service*), maka secara sederhana dapat diterangkan berdasarkan tabel nilai koefisien korelasi dari *Guilford Emperical Rulesi* sebagai berikut:

Tabel 4.4

Tingkat Keeratan Hubungan Variabel X dan Variabel Y

Nilai Korelasi	Keterangan
0,00 - < 0,20	Hubungan sangat lemah (diabaikan, tidak ada)
≥ 0,20 - < 0,40	Hubungan rendah
≥ 0,40 - < 0,70	Hubungan sedang/ cukup
≥ 0,70 - < 0,90	Hubungan kuat/ tinggi
≥ 0,90 - ≤ 1,00	Hubungan sangat kuat/ sangat tinggi

Berdasarkan hasil analisis data di atas apabila dikonsultasikan dengan tabel tingkat keeratan hubungan variabel X dan variabel Y, maka berada pada kategori hubungan kuat/tinggi, karena terletak antara nilai 0,70 – 0,90. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat keeratan variabel X (kekuatan otot lengan dengan teknik *push-up*) dengan variabel Y (hasil *service*) adalah kuat/tinggi, sehingga ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan hasil s*ervice* pada siswa putra

kelas IX SMP Negeri 1 Pringkuku Kabupaten Pacitan.

F. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data dan didukung teori-teori yang dijadikan landasan, maka pembahasan hasil pengujian hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan hasil s*ervice* pada siswa putra kelas IX SMP Negeri 1 Pringkuku Kabupaten Pacitan diawali dari proses perlakuan berupa tes praktek kekuatan otot lengan dengan teknik *push-up* dan tes hasil *service* untuk mendapatkan data penelitian.

Langkah-langkah yang ditempuh dalam pengadaan instrumen penelitian hanya sederhana yaitu dengan membuat skala penilaian tes *push-up* dan tes hasil *service* dan mendata hasil tes kedalam rubrik penilaian tes sebagai bahan acuan untuk dianalisis hubungan dari kedua variabel tersebut.

Dari hasil penelitian ini, menunjukkan adanya hubungan antara kekuatan otot lengan menggunakan teknik *push-up* dengan hasil *service*. Hal ini disebabkan karena dengan adanya kemampuan siswa dalam melatih dan meningkatkan kekuatan otot lengannya dengan latihan *push-up* secara rutin, sehingga siswa akan dapat dengan mudah dalam mengendalikan serta memaksimalkan kekuatan lengannya dalam melakukan teknik *service* dalam permainan bola voli dengan baik dan benar. Dengan melatih kekuatan otot lengan secara teratur juga akan meningkatkan kinerja otot lengan dalam melakukan pukulan keras dan mematikan yang merupakan tujuan utama dalam memenangkan permainan bola voli. Agar kebugaran tubuh selalu stabil latihan dapat dilakukan rutin setiap hari dengan skala ringan. Begitu juga sebaliknya, apabila para pemain tidang melatih dan meningkatkan kekuatan otot lengannya maka akan kesulitan dalam melakukan teknik servis dengan baik dan benar serta pukulan smash juga kurang keras. Maka dari itu untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya para pemain hendaknya berlatih dengan rutin dan serius serta meningkatkan pola latihan kekuatan otot lengan dengan maksimal untuk mewujudkan hasil yang diharapkan.

G.Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil perhitungan statistik diperoleh r_{xy} = 0,730307, kemudian dikonsultasikan dengan r_{tabel} pada taraf signifikan 5% dengan db = 12 sebesar 3,96. Karena r_{xy} = 0,730307 > r_{tabel} = 0,674 maka H_0 ditolak dan menerima H_1.
2. Ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan hasil servis atas bolavoli putra kelas IX SMP Negeri 1 Pringkuku tahun pelajaran 2015/2016.
3. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa kekuatan otot lengan mempunyai hubungan yang berarti dengan hasil belajar servis atas bolavoli. Semakin besar kekuatan otot lengan siswa semakin besar pula pengaruhnya terhadap hasil belajar servis atas bolavoli.

IV. DAFTAR PUSTAKA

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

Sujarwo, Suhadi. 2009. *Volleyball For All*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

Asmoro, Deky. 2012. *Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil Belajar Servis Atas Bolavoli Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Punung Kabupaten Pacitan Tahun Pelajaran 2012/2013*. Skripsi. Tidak dipublikasikan. Kediri: FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Kurniawan, D.F. 2012. *Pengaruh Latihan Chin ups Terhadap Hasil Belajar Servis Atas Bolavoli Pada Siswa Ekstrakulikuler SMP Negeri 2 Punung Kabupaten Pacitan Tahun Pelajaran 2012/2013*. Skripsi. Tidak dipublikasikan. Kediri: FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Bakhtiar, Hanif. 2012. *Pengaruh Metode Pembelajaran Demonstrasi Terhadap Hasil Belajar Servis Atas Bolavoli Pada Siswa Kelas VII SMPN 1 Kebonagung Kabupaten Pacitan Tahun Pelajaran 2012/2013*. Skripsi. Tidak dipublikasikan. Kediri: FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Priyambodo, B.A. 2012. *Pengaruh Metode Pembelajaran Part and Whole Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Pada Permainan Bolavoli Siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Punung Kabupaten Pacitan Tahun Pelajaran 2012/2013*. Skripsi. Tidak dipublikasikan. Kediri: FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri.

PGRI, Universitas Nusantara. 2013. *Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah*. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Wicaksana, A.S. 2014. *Laporan Praktik Pengalaman Lapangan Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pringkuku Tahun Pelajaran 2014 / 2015* . Laporan. Tidak dipublikasikan. Kediri: FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Sutrisno, Budi & Khafadi, M.B. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan 3*. Jakarta: Depdiknas.