HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KETERAMPILAN SERVIS BAWAH BOLAVOLI PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2 PUNUNG 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 :

FIERTA DIAN LESTARI

NPM : 11.1.01.09.1303

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:

FIERTA DIAN LESTARI

NPM: 11.1.01.09.1303

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KETERAMPILAN SERVIS BAWAH BOLA VOLI PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2 PUNUNG KABUPATEN PACITAN TAHUNPELAJARAN 2015/2016

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara Kediri

Tanggal: .....

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

ii

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

FIERTA DIAN LESTARI
NPM : 11.1.01.09.1303

Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KETERAMPILAN SERVIS BAWAH BOLAVOLI PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2 PUNUNG 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 Nsantara PGRI Kediri

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

iii

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KETERAMPILAN SERVIS BAWAH BOLAVOLI PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2 PUNUNG

KABUPATEN PACITAN
TAHUN PELAJARAN 2015/2016

FIERTA DIAN LESTARI
11.1.01.09.1303
FKIP-PENJASKESREK
Email : fiertadianlestari@yahoo.com

Dosen Pembimbing 1 dan Dosen Pembimbing 2
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Jl. Ahmad Dahlan No. 76 Kediri 64112 Telp. (0354) 776706

Abstrak

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui : 1) apakah ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan hasil servis bawah, 2) apakah ada sumbangan antara kekuatan otot lengan dengan hasil servis bawah. Metode penelitian menggunakan survei dengan teknik tes. Hipotesis penelitian adalah : 1) Ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan hasil servis bawah, 2) Ada sumbangan antara kekuatan otot lengan dan panjang lengan dengan hasil servis bawah. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putera kelas VIII SMP Negeri 2 Punung Tahun Aaran 2015/2016 yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling. Variabel penelitian meliputi variabel bebas (prediktor) terdiri dari 1) kekuatan otot lengan X, dan Y adalah hasil servis bawah. Populasi penelitian sebanyak 30 orang, dengan menggunakan teknik rando sampling diperoleh sampel sebanyak 30 orang. Data kemampuan penelitian diolah menggunakan teknik korelasi pearson product momen.Hasil analisis data penelitian dengan uji tersebut pengukuran kekuatan otot lengan siswa SMP Negeri 2 Punung Tahun ajaran 2015/2016 menunjukkan rata-rata sebesar 18,2 dengan SD (standar deviasi) 358,37 sedang skor tertinggi kekuatan lengan 25 kali dan skor terendah 12 kali dan pengukuran hasil servis bawah pada siswa rata-rata 3,43 dan SD (standar deviasi) 0,38 dengan skor hasil servis bawah tertinggi sebesar 4,3 dan skor terendah 2,4 angka, .Berdasar hasil uji F tersebut dapat disimpulkan 1) Ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan hasil servis bawah, 2) Ada sumbangan antara kekuatan otot lengan terhadap hasil servis bawah. Berdasar pada simpulan kemampuan penelitian ini, disarankan kepada para guru sekolah SMP Negeri 2 Punung, bahwa dalam pelatihan hasil servis bawah aspek kekuatan otot lengan, dapat dijadikan sebagai materi pendukung didalam penyusunan program latihan pada siswa, agar proses pelatihan melakukan servis bawah yang dilakukan dapat berhasil guna dan berdaya guna.

Kata Kunci : Kekuatan Otot Lengan dan Ketrampilan Servis Bawah.

I. LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan salah satu unsur kegiatan manusia yang dilakukan dalam upaya mencapai suatu keseimbangan harmonis dalam berbagai aspek kehidupan baik secara jasmani, rohani atau mental, serta sosial. Permainan bolavoli menjadi salah satu olahraga yang sangat digemari disemua lapisanmasyarakat, baik laki-laki maupun wanita. Olahraga ini mampu menjadi daya tarik masyarakat sebab disamping sarana dan prasarananya sederhana, jika dimainkan dengan teknik tinggi terlihat pola permainan yang sangat menarik.

Sebagai olahraga yang dipertandingkan dalam berbagai pesta olahraga, permainan bola voli semakin populer dan berkembang pesat. Apalagi bola voli dapat dilaksanakan di lapangan terbuka maupun dalam lapangan tertutup. Perkembangan terakhir olahraga bolavoli dapat dimainkan di pasir yang kemudian populer dan biasa disebut voli pantai.Perkembangan olahraga bolavoli bukan hanya pada aturan permainannya saja, tetapi juga teknik yang digunakan mengalami perkembangan yang pesat seperti diperbolehkannya menggunakan kaki dan kepala dalam memvoli bola.

Bolavoli pada masa sekarang ini bukan hanya sebagai olahraga rekreasi melainkan telah menjadi olahraga prestasi, bahkan bola voli sudah dikelola secara profesional. Hal ini terlihat dengan munculnya Proliga, yaitu pertandingan antar klub bolavoli yang dilakukan rutin setiap tahun, dimana setiap klub sudah mendatangkan pemain asing yang secara kualitas memang lebih baik daripada pemain lokal. Mau tidak mau kedatangan pemain asing ini merupakan saingan dan tantangan bagi pemain lokal untuk bermain lebih baik,sehingga tidak heran apabila dalam permainan bolavoli para pemain dituntut prestasi setinggi-tingginya.

Permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua regu dan masing-masing regu terdiri dari 6 orang. Permainan iniadalah kontak tidak langsung, sebab masing-masing regu bermain dalam lapangansendiri dan dibatasi oleh jaring atau net. Prinsip bermain bolavoli adalahmemainkan bola dengan memvoli dan berusaha menjatuhkannya kedalamlapangan atau area permainan lawan dengan menyeberangkan bola lewat atas net atau jaringdan mempertahankannya agar bola tidak jatuh dilapangan sendiri.

Berorientasi pada permainan bolavoli sebagai kegiatan olahraga yang dilakukan secara beregu, maka aspek kerjasama masing-masing anggota tim sangatlah mutlak diperlukan. Hal ini dapat dicapai jika masing-masing anggota regu atau pemain bolavoli menyadari tugas dan fungsinya sebagai pemain bolavoli. Dengan demikian melalui aktivitas olahraga bolavoli ini dapat dilatih seluruh fungsi tubuh dan kerja kelompok.

Salah satu modal dasar untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam suatu cabang olahraga adalah memiliki bibit yang berbakat sesuai dengan tuntunan dan spesifikasi masing-masing cabang olahraga. Untuk dapat berprestasi dalam cabang olahraga bolavoli mutlak harus dimulai sejak umur muda, dalam hal ini bibit yang dimaksud adalah anak yang masih muda berumur sekitar 12 sampai 15 tahun dan mempunyai potensi (bakat) yang tinggi untuk dikembangkan menjadi pemain yang baik..

A. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pembinaan terhadap generasi muda dalam upaya peningkatan prestasi olahraga khususnya bolavoli.
2. Belum mampunya siswa dalam mempraktikkan teknik dasar servis bawah bolavoli.
3. Faktor kondisi fisik berpengaruh dalam pemilihan calon pemain bolavoli yang baik.
4. Belum diketahui seberapa besar hubungan antara kekuatan otot lengan dengan hasil belajar keterampilanservis bawah bolavoli pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Punung Kabupaten Pacitan tahun pelajaran 2015/2016.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 2 Punung tahun pelajaran 2015/2016 yang berjumlah 30 anak. Karena subjek penelitian ini kecil dan dengan mengacu pada pendapat di atas, maka peneliti menggunakan seluruh siswakelas VIII SMP Negeri 2 Punung tahun pelajaran 2015/2016 yang berjumlah 40 anak, sehingga penentuan atau pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *random sampling*, yaitu mengikutkan semua anggota populasi sebagai sampel penelitian.

II. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Deskripsi Data

Deskripsi data Kekuatan Lengan

Deskripsi data pengukuran kekuatan otot lengan siswa SMP Negeri 2 Punung Tahun ajaran 2015/2016 menunjukkan rata-rata sebesar 18,2 dengan SD (standar deviasi) 358,37 sedang skor tertinggi kekuatan lengan 25 kali dan skor terendah 12 kali. Hasilnya secara eksplisit seperti terlihat pada tabel 1.

Deskripsi Data Servis bawah Bola Volly

Deskripsi data pengukuran hasil servis bawah pada siswa putera SMP Negeri 2 Punung Tahun ajaran 2015/2016 menunjukkan rata-rata 3,43 dan SD (standar deviasi) 0,38 dengan skor hasil servis bawah tertinggi sebesar 4,3 dan skor terendah 2,4 angka, lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 2.

B. Pembahasan

Merujuk pada hasil perhitungan dan analisis data penelitian, terlihat ada hubungan yang berarti antara kekuatan otot lengan dan panjang lengan mempunyai hubungan yang positif dan berarti dengan hasil servis pada pada siswa SMP Negeri 2 Punung Tahun Ajaran 2015/2016. Berkaitan dengan hal tersebut, selanjutnya akan dibahas hal-hal sebagai berikut :

Kekuatan Otot Lengan dengan Ketrampilan Servis Bawah. Kekuatan otot lengan merupakan daya dorong dari gerakan lanjutan lengan yang membuat hasil pukulan terhadap bola lebih kuat. Dengan demikian jelaslah bahwa kekuatan otot lengan mempunyai hubungan yang erat dan mempunyai peranan yang penting dalam menunjang keberhasilan pelaksanaan servis bawah permainan bola voli. Tanpa memiliki kekuatan otot lengan yang baik, jangan mengharapkan siswa dapat melakukan servis dengan baik. Kekuatan otot lengan yang baik memberikan dampak positif berkaitan dengan penggunaan daya dalam melakukan suatu pukulan. Dengan memiliki daya yang lebih besar, akan lebih menguntungkan pada saat akan memukul bola. Berdasar pada hasil analisis data kekuatan otot lengan terhadap keberhasilan melakukan servis bawah pada siswa SMP Negeri 2 Punung. Berorientasi pada hasil tersebut, keberhasilan melakukan servis bawah 43,1 % ditentukan oleh aspek lain diluar komponen kondisi fisik terutama kekuatan otot lengan.

C. Kesimpulan

Berdasar pada hasil analisis penelitian, maka dapat disimpulkan beberapa hal sesuai dengan permasalahan-permasalahan dalam penelitian ini. Adapun simpulan tersebut adalah sebagai berikut :

a. Ada hubungan yang berarti antara kekuatan otot lengan dengan hasil servis bawah bola voli pada siswa

SMP Negeri 2 Punung Tahun ajaran 2015/2016

b. Kekuatan otot lengan terhadap hasil servis sebesar 43,1 %, dan secara bersama-sama dalam menunjang hasil pukulan servis bawah siswa SMP Negeri 2 Punung Tahun ajaran 2015/2016

DAFTAR PUSTAKA

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

Depdiknas. 2000. *Pedoman Dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta.

Hadi, Sutrisno. 2004. *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.

Hairy, Junusul. 2009. *Dasar-Dasar Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Depdiknas.

Herdiana. 2008. *Asyik Bermain Bolavoli*. Jakarta: Intimedia Ciptanusantara.