HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN HASIL SERVIS ATAS BOLAVOLI PADA SISWA PUTRA EKSTRAKULIKULER MTs PEMBANGUNAN PACITAN TAHUN 2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :

RIYAN HANDOKO
NPM: 11.1.01.09.1341

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

Skripsi oleh:

Riyan Handoko
NIM: 11.1.01.09.1341

Judul:

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN HASIL SERVIS ATAS BOLAVOLI PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER MTs PEMBANGUNAN PACITAN TAHUN 2015

Telah disetujui untuk diajukan kepada

Panitia ujian/sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK

FKIP UNP Kediri

Tanggal: 01 Agustus 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. SUGITO, M.Pd	**RURUH HANDAYANI BEKTI, M.Pd**

ii

Skripsi oleh:

Riyan Handoko
NIM: 11.1.01.09.1341

Judul:

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN HASIL SERVIS ATAS BOLAVOLI PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER MTs PEMBANGUNAN PACITAN TAHUN 2015

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:

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd
2. Penguji I : Ruruh Handayani Bekti, M.Pd
3. Penguji II : Drs. Sugito, M.Pd

Mengetahui,
Dekan FKIP
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Dr.HJ. SRI PANCA SETYAWATI, M.Pd
NIDN. 0716046202

iii

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN HASIL SERVIS ATAS BOLAVOLI PADA SISWA PUTRA EKSTRAKULIKULER MTs PEMBANGUNAN PACITAN TAHUN 2015

Riyan Handoko
11.1.01.09.1341
FKIP - PJKR
riyanhandoko.gyh@gmail.com
Drs. Sugito, M.Pd dan Ruruh Andayani Bekti, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Kata kunci: Kekuatan Otot Lengan, Servis atas bolavoli.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) hubungan kekuatan otot lengan dengan hasil servis atas bolavoli 2) apakah ada sumbangan antara kekuatan otot lengan dengan hasil servis atas pada siswa putra ekstrakulikuler Mts Pembangunan Pacitan tahun 2015.

Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Populasi yang digunakan adalah siswa putra ekstrakulikuler sebanyak 24 siswa. Analisis statistik yang digunakan adalah menggunakan teknik korelasi hasil perhitungan antara hasil akhir kedua variabel tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa hubungan kekuatan otot lengan dengan hasil servis atas bolavoli pada siswa putra ekstra kurikuler MTs Pembangunan Pacitan memiliki nilai rata-rata 27.70, median 28, modus 34, standar deviasi 6.66, nilai minimum 17, Hubungan kekuatan otot lengan dengan hasil servis atas bolavoli pada siswa putra ekstra kurikuler MTs Pembangunan Pacitan memiliki nilai maksimum 38, range (rentang) 21, interval, Hasil perhitungan regresi Pearson Diperoleh nilai t hitung = 5,363 dengan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, maka Ho ditolak dan H1 diterima, yang berarti Ada hubungan yang nyata (signifikan) variabel kekuatan otot lengan (X) terhadap variabel hasil servis atas bolavoli (Y). Dengan demikian jika siswa putra ekstrakurikuler MTs Pembangunan Pacitan, tahun pelajaran 2014/2015 memiliki lengan yang kuat akan memberikan kontribusi terhadap hasil servis atas.

Berdasar pada simpulan kemampuan penelitian ini, diharapkan mampu merubah pola pembelajaran dalam pembelajaran bolavoli pada siswa di MTs Pembangunan Pacitan dan dapat dijadikan tolak ukur atau acuan dalam memilih siswa yang mungkin berprestasi dalam bolavoli, sehingga mampu mengharumkan nama MTs Pembangunan Pacitan dan diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian terkait dengan analisis berbagai faktor yang mempengaruhi kekuatan otot lengan dengan hasil servis atas bolavoli.

I. LATAR BELAKANG

Olahraga permainan bolavoli termasuk olahraga yang banyak di minati masyarakat. Hal ini terbukti banyaknya sekolah-sekolah yang mengajarkan atau melatih bolavoli melalui mata pelajaran maupun ekstrakulikuler, dan juga pendiri klub-klub bolavoli di Indonesia. Ekstrakulikuler dan pendirian klub bolavoli diharapkan dapat menumbuhkan persaingan yang sehat untuk meraih prestasi.

Di MTs Pembangunan Pacitan bolavoli dijadikan suatu kegiatan belajar dan dapat dilakukan sebagai suatu kegiatan pendidikan dan untuk mengembangkan prestasi, kini bolavoli tidak hanya sebagai memunculkan para atlet, namun sudah menjadi bagian sarana pencapaian tujuan menjadi atlet, hal yang utama adalah sebagai penunjang pembinaan pemeliharaan kesegaran jasmani, dan berperan dalam pembentukan kerjasama pada siswa, serta pembinaan sportifitas dan pengembangan sifat-sifat lainya. Saat pertandingan dan pembentukan mental dapat dikembangkan melalui pertandingan antar kelas dan antar Sekolah. MTs Pembangunan Pacitan juga dilengkapi dengan kurikulum pendidikan jasmani di dalamnya memuat pembelajaran olahraga bolavoli sebagai ekstrakulikuler. Faktor-faktor kelengkapan yang yang harus dimiliki seseorang bila ingin mencapai prestasi yang optimal: 1) pengembangan fisik, 2) pengembangan teknik, 3) pengembangan mental, dan 4) kematangan juara (M. Sajoto, 1995:7). Kemudian faktor penentu pencapaian prestasi olahraga meliputi aspek biologis terdiri dari : 1) potensi atau kemampuan dasar tubuh yang meliputi kekuatan, kecepatan kelincahan tenaga, daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelentukan, keseimbangan, ketepatan dan kesehatan olahraga, 2) fungsi organ tubuh yang daya kerja jantung, daya kerja pernafasan, daya kerja panca indera, 3) struktur dan postur tubuh yang meliputi ukuran tinggi dan panjang tubuh, ukuran besar, lebar dan bentuk tubuh, variasi makanan (M. Sajoto, 1995:1)

Pembinaan yang dilakukan di MTs Pembangunan Pacitan melalui ekstrakulikuler dalam pelaksanaan latihan, terkadang kurang seimbang dalam pemberian materi antara keterampilan teknik dasar bermain ataupun latihan kondisi fisik. Diumpamakan jika kedua hal tersebut dibandingkan, pertandingan latihan yang tidak seimbang akan berpengaruh pada saat tampil dalam pertandingan maupun dalam hasil akhir program, sehingga harapan untuk meraih kemenangan kemungkinan kecil. Untuk itulah dalam upaya peningkatan prestasi olahraga perlu diusahakan pembinaan yang terarah daan berkelanjutan lewat pemanduan bakat, pembibitan, pendidikan serta pelatihan olahraga yang didasarkan pada ilmu pengetahuan secara efektif dan

efisien sebagai sarana, mencapai prestasi optimal. Seperti halnya penulis menggambarkan keadaan siswa MTs Pembanguna Pacitan yang mengikuti ekstra bolavoli, rata-rata memiliki postur tubuh yang berbeda, sehingga munculkan ide bagi penulis sebagai bahan penelitian. Sejauh mana kemampuan siswa MTs Pembanguna Pacitan dalam melakukan teknik dasar dalam permainan bolavoli seperti servis atas bolavoli dengan postur tubuh yang berbeda setiap individu. 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. Kemampuan atlet bolavoli perlu ditingkatkan. Unsur-unsur yang meliputi kondisi fisik, teknik, taktik, kematangan mental, kerjasama dan pengalaman dalam bertanding (M. Yunus, 1992:61). Sebagai pendukung untuk mempercepat tercapainya tujuan pernainan bolavoli antara lain, faktor endogen dan permainan yang terdiri dari : 1) kesehatan fisik dan mental, 2) bentuk tubuh yang sesuai cabang olahraga yang diikuti, untuk cabang bolavoli diharapkan yang tinggi dan atletis, 3) punya bakat untuk bermain bolavoli yang meliputi kemampuan fisik, teknik dan taktik, 4) dimiliki sikap mental yang baik seperti sosial, disiplin, tekun, kreatif dan bertanggung jawab dan berkemauan keras.

(Suharno HP dalam Mad Buhari, 2001:3). Salah satu teknik dasar adalah servis, dimana servis murupakan permulaan untuk dimulainya suatu pertandingan. Servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari daerah dibelakang 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 dan uniknya lagi setiap pemain akan melakukan servis ini. Demikian pentingnya kedudukan servis dalam permainan bolavoli, 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 hanya sebagai permulaan permainan tapi jika ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk mendapat nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. Karena kedudukannya begitu penting maka para pelatih selalu menciptakan bentuk teknik servis yang dapat menyulitkan lawan bahkan kalau bisa dengan servis itu langsung membunuh lawan dan mendapat nilai (M Yunus, 1992:69).

Dalam penelitian ini faktor kondisi fisik yang akan dikaji adalah kekuatan otot lengan. Namun tingkat kondisi fisik dan anatomis seseorang berbeda-beda. Sedangkan untuk memperoleh bibit pemain bolavoli yang baik perlu diketahui seberapa besar hubungan faktor-faktor tersebut di atas ikut berpengaruh terhadap hasil permainan bolavoli khususnya dalam pelaksanaan servis atas.

II. METODE

Variabel adalah faktor atau aspek yang berperan dalam peristiwa atau gejala yang diteliti. Sesuai dengan judul skripsi, maka penelitian ini mengandung dua variabel, yaitu :

1. Satu Variabel Bebas

   Yaitu variabel yang dapat mempengaruhi variabel-variabel lainnya, dalam hal ini variabel bebasnya adalah kekuatan otot lengan.

2. Satu Variabel Terikat

   Yaitu yang dipengaruhi oleh variabel bebas, variabel terikat dalam penelitian ini adalah hubungan kekuatan otot lengan dengan hasil servis atas bolavoli.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Ada satu hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Hipotesis tersebut harus diuji kebenarannya melalui data empiris, setelah dilakukan pengujian dengan menggunakan uji regresi Pearson yang dilanjudkan dengan uji F regresi, maka diperoleh hasil seperti berikut ini:

Hipotesis statistik yang diuji:

H0 : $\beta x1y = 0$

H1 :$\beta x1y \neq 0$

Hasil pengujian :

Dari hasil analisis data diperoleh nilai t hitung = 5,363 dengan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, maka Ho ditolak dan H1 diterima, yang berarti Ada hubungan yang nyata (signifikan) variabel kekuatan otot lengan (X) terhadap variabel hasil servis atas bolavoli (Y). Dengan demikian jika siwa putra ekstrakurikuler MTs PEMBANGUNAN PACITAN, tahun pelajaran 2014/2015 memiliki lengan yang kuat akan memberikan kontribusi terhadap hasil servis atas.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Bompa To Door O. 1990, *The Theory and Training*. Logos ; Pan African Press.

Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press

M. Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga.*Semarang : IKIP Semarang Press.

Nossek, Josep. 1995. *General Theory of Training* (M. Furqon: Terjemahan). Lagos: Pan African press

Suharno HP. 1993. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta

Yunus, M. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan

Suharno HP. (1993). Metodologi Kepelatihan. Yogyakarta: Yayasan STO.

Beutelstahl, Dieter, 2005, Belajar Bermain Bola Volley, Bandung, Pioneer.

Jansen and Fisher, 1990, Applied Kinesiology and Bionergetics, New York, Mc Grow Hill Book co.

Bonnie Robinson, 1993, Bimbingan, Petunjuk & Teknik Bermain Bola Voli,

Semarang, Dahara Prize.

Viera, Barbara R, dan Fergusson Bonnie Jill, 1996, Bola Voli Tingkat Pemula, Devisi

Buku Sport, Jakarta, PT. Raja Grafindo.

Depdiknas.(2003). Kurikulum SMA Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani. Jakarta:

Depdiknas.

Sugiyono. (2011). Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: CV. Alfabeta

Herry Koesyanto. 2003.Belajar Bermain Bola Voli. FIK Unnes Semarang

Arikunto, Suharsimi. 2003. Prosedur Penelitian. PT Rineka Cipta : Jakarta.

Nurhasan. 2001. “Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani”. Jakarta depdiknas.

PBVSI, 2001.Peraturan Permainan Bola Voli Internasional (diterjemahkan oleh Leo Rolex). Jakarta : PBVSI