HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KETEPATAN SERVICE ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI SISWA KELAS IX A MTS MABDAUL HUDA KARANGAJI KEDUNG JEPARA TAHUN PELAJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Program Studi Penjaskesrek

Oleh :

ROHMAT WAHYUDIN
NPM: 11.1.01.09.1376

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

Skripsi oleh:

ROHMAT WAHYUDIN
NPM: 11.1.01.09.1376

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KETEPATAN SERVICE ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI SISWA KELAS IX A MTS MABDAUL HUDA KARANGAJI KEDUNG JEPARA TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjaskesrek
FKIP UNP Kediri

Tanggal: ……..

Pembimbing I

Drs. Setyo Harmono, M.Pd
NIDN. 0727095801

Pembimbing II

Drs. Slamet Junaidi, M.Pd
NIDN. 0015066801

Skripsi oleh:

ROHMAT WAHYUDIN
NPM: 11.1.01.09.1376

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KETEPATAN SERVICE ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI SISWA KELAS IX A MTS MABDAUL HUDA KARANGAJI KEDUNG JEPARA 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. Slamet Junaidi, M.Pd
3. Penguji II : Drs. Setyo Harmono, M.Pd

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

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

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KETEPATAN SERVICE ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI SISWA KELAS IX A MTS MABDAUL HUDA KARANGAJI KEDUNG JEPARA TAHUN PELAJARAN 2014/2015

ROHMAT WAHYUDIN
NPM: 11.1.01.09.1375

FKIP – Penjaskesrek
Dosen Pembimbing I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.
Dosen Pembimbing II : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Agar dalam masalah lebih jelas terutama dalam penelitian maka perlu diadakan pembatasan masalah yaitu kekuatan otot lengan adalah kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot. Selanjunya hal ini dimaksudkan adanya gerakan lengan yang intensif dengan gerakan push up yang ditentukan. Ketepatan service atas yaitu ketetapan menempatkan bola ke dalam permainan yang dilakukan oleh pemain belakang yang berdiri di daerah service. Dari kedua variabel di atas maka selanjutnya bagaimana hubungan korelasi antara kekuatan otot lengan dengan ketetapan service atas pada permainan bola voly.

Untuk mencari hubungan antara kekuatan otot dengan ketetapan service pada permainan bola voly. Pada penelitian ini diharapkan dapat memeperjelas informasi empiris yang dapat menambah berbagai teori tentang permainan bola voly khususnya pada service atas yang benar dan tepat.

Berdasarkan problematik serta hipotesis yang telah dikemukakan, maka penelitian ini dilaksanakan menggunakan deskriptif analisis. Dalam mengungkapkan data dilakukan dengan teknik statistik produck moment dari pearson sedang datanya adalah hasil tes kekuatan otot lengan denga melakukan push up dan ketetapan service atas pada permainan bola voly.

Melalui abnalisa korelasi dalam statistik dapat ditemukan korelasi rxy = 0,706 dengan melihat koefisien rehabilitas, hasil penelitian sebesar rxy = 0,706 masuk dalam kategori korelasi tinggi. Apabila dilihat dengan taraf signifikan 5% untuk N sebesar 30 = 0,361 maka hasil penelitian lebih besar. Dengan demikian hipotesa dapat diterima melalui pengujian hipotesis.

Dengan melihat analisa hasil dalam penelitian ini maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kekuatan otot lengan dilakukan dengan cara melakukan push up dengan ketetapan atas pada permainan bola voly mempunyai hubungan atau korelasi sedang. Maka dari itu bagi pemain bola voly. Agar bisa mencapai prestasinya harus memperhatikan kekuatan lengan dengan melalui latihan push up dengan ketetapan service atas pada permainan bola voly mempunyai hubungan atau korelasi sedang. Maka dari itu bagi pemain bola voly, agar bisa mencapai prestasinya harus memperhatikan kekuatan otot lengan dengan melalui latihan push up.

Kata Kunci : kekuatan otot lengan, ketepatan service atas, bola voli

I. LATAR BELAKANG

Dalam kehidupan sehari-hari selalu melakukan aktifitas jasmani, aktifitas itu berupa gerak yang membutuhkan keaktifan setiap anggota badan sesuai dengan fungsinya masing-masing. Manusia sadar dengan olahraga akan dapat memelihara, mengembangkan dan meningkatkan fungsi organ tubuh atau kesegaran jasmani.

Banyak kegiatan-kegiatan dalam olahraga yang dilakukan pada saat ini antara lain: Jalan, Lari, Senam, serta olahraga permainan. Menurut Drs. Imam Suyudi, MA (1978:5): Pengertian olahraga adalah "Setiap kegiatan fisik yang mengandung permainan dan berisi perjuangan dengan diri sendiri atau orang lain atau konfrontasi dengan undur-undur alam dan kegiatan ini harus dilakukan dengan semangat jiwa sportif".

Di sini terlihat bahwa kegiatan olahraga akan dapat meningkatkan fungsi organ serta kesegaran jasmani. Disadari bahwa satu-satunya cara mencegah berkurangnya fungsi organ dengan jalan Olahraga. Olahraga juga mempunyai dasar hal ini dapat diperhatikan dalam ketetapan MPR sebagai berikut :

> Pendidikan jasmani Olahraga perlu ditingkatkan dan dimasyarakatkan sebagai cara pembinaan jasmani dan rohani bagi setiap anggota, masyarakat. Selanjutnya perlu ditingkatkan usaha-usaha pembinaan dan meningkatkan prestasi dalam berbagai Olahraga. Untuk itu perlu peningkatan kemampuan prasarana dan sarana pendidikan jasmani dan Olahraga, pelatih dan penggeraknya, dan digalakgerakan untuk memasyarakatkan Olahraga dan mengolahragakan masyarakat (Tap MPR., 1983).

Dalam dunia yang serba modern ini membuat kita dihadapkan terhadap berbagai masalah, yang senantiasa kita usahajkan untuk dapat memecahkannya, sesuai dengan bidangnya masing-masing. Sedangkan permasalahan menurut Winarno Surahmad (1982:34) mengatakan bahwa, "Masalah adalah setiap kesulitan yang menggerakkan manusia untuk memcahkannya, masalah menamakan diri sebagai tantangan, karena itu dikatakan bahwa masalah yang benar- benar dapat di permasalahkan dalam penyelidikan perlu meneliti unsur-unsur yang

menggerakkan kita untuk memecahkan masalahnya.

Dari pendapat tersebut di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa masalah adalah suatu kesimpulan kejadian atau kesulitas yang dapat di cari kebenarannya, masalah tidak hanya kita biarkan tetapi dapat menumbuhkan keinginan untuk memecahkannya. Sedangkan latar belakang masalah intinya adalah mendasari titik berfikir mengapa suatu masalah itu perlu di pecahkan atau tidak.

Melihat segi positif yang didapat dari kegiatan olahraga dan masalahnya pada kesempatan ini penulis mencoba permasalahan yang ada dalam cabang olahraga permainan khususnya dalam olahraga bola voly. Secara individu seorang pemain bola voly itu seharusnya mempunyai kecakapan dan fisik yang baik di samping teknik dan mental yang tinggi. Salah satu unsur harus dimiliki adalah power (kekuatan) selain kedisiplinan berlatih, karena unsur itu berguna untuk mencapai segala gerak yang dilakukan dalam olahraga bola voly.

Karena dalam permainan bola voly sevice adalah faktor penentu dalam memperoleh kemenangan, oleh karena itu kekuatan otot lengan juga sangat di perlukan agar dapat memberikan manfaat yang baik. Untuk meningkatkan otot lengan seorang pelatih atau guru seharusnya m,engetahui keterkaitanmya dengan unsur lain, sehingga dapat menerapkan bentuk-bentuk latihan yang lain. (Dangsigna Moelok, Arjatmo Tjokronegoro, 1984:3). Adapun unsur-unsur kesegaran jasmani menurtut Dr. WP. Napitupulu telah di bedakan sebagai berikut:

1. Adanya Kecepatan
2. Daya Tenaga Yang Explosif
3. Daya Tahan Jantung Atau Pernafasan
4. Kekuatan Statis
5. Daya Tahan Otot Atau Kekuatan Dinamis
6. Kelincihan Atau Ketrampilan (Agilitas)
7. Kelenturan (Fleksibelitas)
8. Keseimbangan (Balance)
9. Ketetapan

(WP. Napitupulu, 1975:20)

Pada hakekatnya unsur-unsur di atas saling mempengaruhi satu sama lain didalam suatu tindakan walaupun dalam bentuk kecil. Dengan tidak mengabaikan keseluruhan unsur fisik yang dibutuhkan dalam meningkatkan prestasi, peneliti disini akan mengungkapkan hubungan antara kekuatan otot lengan dengan ketetapan

service atas, hal ini karena ada pendapat yang menyatakan bahwa kekuatan otot lengan adalah salah satu yang akan mempengaruhi ketepatan.

Sesuai dengan pernyataan di atas Jansen dan Fisker, (1979:211) menyatakan: "Ketrampilan menggunakan otot-otot yang besar dengan adanya daya tepat untuk melakukan gerakan yang diinginkan dalam urutan rangkaian waktu yang tepat".

Sehubungan dengan pendapat seperti tersebut di atas, maka perlu pembahasan mengenai unsur kekuatan otot terutama kekuatan otot lengan. Ada pendapat yang menyatakan seorang melakukan latihan kekuatan otot lengan akan mengunakan sistem berat atai bobot lengan otot tidak akan tercapai menurut tujuan yang diinginkan. Dalam buku persatuan gulat seluruh Indonesia (PGSI, 1985:104) mengartikan: "Kekuatan otot untuk membangkitkan force terhadap suatu tekanan lepas dari faktor waktu ketepatan sesuai dengan keperluan yang dikehendaki".

Dengan penjelasan seperti tersebut diatas dalam mengambil contoh: seorang melakukan gerakan push up akan terjadi perubahan otot lengan tangan selama melakukannya secara efisien dan serta diperlukan sekali dalam semua kegiatan jasmani karena tanpa kekuatan tidak akan terbentuk kekuatan yang optimal. Demikian dalam olahraga bola voly diperlukan kekuatan otot untuk mendapatkan gerakan teknik yang baik.

Bola voly adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa, baik oleh pria maupun wanita. Manfaat bermain bola voly dalam bentuk individu secara harmonis antara perkembangan jasmani dan rohani sangatlah besar artinya menurut Suharno HP (1979:1): "Menyatakan prestasi pemain bola voly akan baik bila jasmani dan rohani saling terkait dalam gerakan-gerakan bermain, sedangkan jiwa sebagai pendorong utama untuk menggerakkan kemampuan jasmani yang telah dimiliki.

Bahwa permainan bola voly dimainkan oleh dua regu jaring dipasang setinggi dua meter lebih di atas sebidang lapangan yang diberi batas. Bola dipukul bolak-balik melewati dan bola dinyatakan: OUT" (keluar), apabila bola jatuh di luar batas lapangan yang ditentukan, permainan dimulai oleh seorang dengan jalan memukul bola, dan bola meluncur melewati jaring ini di sebut *"Service"* lalu bola dikembalikan oleh

pihak lawan denga sentuhan tangan begitulah seterusnya, permainan itu berjalan.

Selain untuk memenuhi kebutuhan fisik, permainan ini bertujuan untuk memenuhi kebutuhan psikologis yaitu sebagai reaksi belaka. Sekarang sudah sewajarnya bahwa perkembangan teknologi canggih sudah kelihatan dimana-mana. Demikian dalam Olahraga, sehingga tujuan Olahraga juga mengalami perubahan bukan hanya kesegaran jasmani saja atau prestasi hal seperti ini dapat dijadikan pendorong kuat bagi generasi muda yang ikut membantu mempertahankan generasi sebelumnya.

Seperti baru saja kita ketahui bahwa dalam Olympiade di Barcelona tahun 1992, bangsa Indonesia telah berhasil memperoleh medali emas dalam cabang bulu tangkis, dan semoga keberhasilan itu diikuti oleh cabang-cabang lainnya.

Dengan demikian nampaklah bahwa dalam olahraga bangsa Indonesia juga mengalami kemajuan-kemajuan yang pesat, hal ini berkat adanya kerja sama pemerintahan dan organisasi serta partisipasi masyarakat terhadap olahraga. Ada yang mengatakan kemajuan olahraga seiring dengan kemajuan bangsa dan prestasi olahraga termasuk salah satu kebanggaan suatu bangsa.

Presiden Suharto pada peringatan HAORNAS VIII mengatakan :

> Dalam kemajuan zaman sekarang ini, prestasi olahraga sangat penting, karena prestasi yang tinggi dibidang olahraga dapat membanggakan rasa kebanggaan nasional, itu mempunyai nilai positif serta mempunyai arti yang penting bagi kehidupan bangsa yang kian hari kian erat lebih-lebih terasa penting bagi bangsa kita yang sedang membangun (9 September 1991).

Demi kemajuan olahraga di tanah air pengalaman-pengalaman bertanding baik dalam negeri maupun luar negeri, hendaknya menjadi pengalaman yang berharga, Sutrisno Hadi menyebutkan dalam bukunya Metodologi Research bahwa “Pengalaman-pengalaman orang sangatlah terbatas baik jenis maupun bentuknya “ (Sutrisno Hadi, 1982:1). Menurut Prof. Drs. Sutrisno Hadi mengatakan :

> Ilmu pengetahuan sebenarnya tidak lain adalah kumpulan dari pengalaman- pengalaman dan

pengetahuan dari sejumlah orang yang dipadukan secara harmonis dalam suatu bangunan yang teratur, orang dapat mengambil manfaat yang sebesar-besarnya dari ilmu pengetahuan, justru oleh karena itu ilmu pengetahuan dibentuk dari pengalaman dan pengetahuan yang diuji kebenarannya (Sutrisno Hadi, 1982:2).

Untuk itu demi kemajuan perkembangan bola voly di Indonesia, perlu diadakan penelitian pada bola cabang bola voly, baik fisik maupun tekniknya bola voly dan service sebagai salah faktor unsur fisik yang diperlukan aset bola voly dan service sebagai salah satu dalam permainan bola voly perlu diteliti.

Untuk itu, perlu penulis meneliti masalah tersebut agar nantinya hasilnya bisa digunakan sebagai sumbangan permaianan bola voly di Indonesia.

II. Metode dan Pendekatan Penelitian

Penelitian akan menggunakan metode deskriptif analisis karena akan memberikan gambaran tentang apa adanya, hubungan dari hasil pengukuran, agility atau kelincahan dengan nilai kemampuan ketepatan service juga.

Juga bersifat analisis karena akan melukiskan apa adanya, juga memberikan kesimpulan-kesimpulan yang bersifat interferensial dengan metode korelasional. Sedangkan pengertian metode itu sendiri adalah: “Jarak utama yang dipergunakan untuk mencapai suatu tujuan, untuk menguji serangkaian hipotesa dengan mempergunakan teknik serta alat-alat tertentu” (Winarno Surachmad, 1982:131).

Menurut Winarno Suracmad (1982:131) jenis metode-metode yang di gunakan dalam peneliitian adalah :

1. Metode Historis
2. Metode Deskriptif

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Setelah selesai pengolahan data dari dua variabel di dalam penelitian ini, maka hasilnya sebagai berikut :

1. Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan
   Jumlah sampel (N) = 30, nilai kelompok rata-rata dari vertikal jump = 41,50 (diperoleh dengan menggunakan rumus mean) dan simpangan bakunya 8,88 (diperoleh dengan menggunakan rumus standart deviasi).
2. Hasil Tes Service Atas

Jumlah sampel (N) = 30, nilai kelompok rata-rata dari tes shooting adalah = 14,24 (diperoleh dengan menggunakan rumus mean) dan simpangan bakunya 2,47 (diperoleh dengan menggunakan rumus standart deviasi).

3. Hasil Korelasi

   Perhitungan didalam mencari korelasi antara variabel x dengan variabel y dapat ditemukan angka sebesar rxy = 0,705 diperoleh dengan menggunakan rumus product moment.

   Untuk menafsirkan hasil korelasi dalam penelitian ini perlu diadakan pengetesan apakah hasilnya signifikan atau tidak dalam tingkat kepercayaan 5%, maka dari itu penyusun menggunakan tabel nilai produck moment. Dalam tabel tersebut diketahui N atau jumlah sampel sebanyak 30 hasilnya 0,361.

KESIMPULAN

Setelah mengkaji hasil penelitian yang telah diolah dengan analisa statistik, maka ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Kesimpulan Umum

   Ada hubungan yang positif antara variabel kekuatan otot lengan dengan ketepatan service atas pada permainan bola voly pada siswa kelas IX A MTS Mabdaul Huda Karangaji Kedung Jepara. Nilai yang diperoleh dengan hasil sebesar 0,673.

2. Kesimpulan Khusus

   Hasil perhitungan (t hitung) sebesar 0,673 sedangkan t tabel untuk signifikan 5% dengan harga 0,361 dengan jumlah subyek sampel :

   Db = (n-2) = (30 – 2)

   = 28

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arma Abdoelah, 1984. Pembuatan Alat Evaluasi Ketrampilan Olahraga. Yogyakarta: PT. Sastra Husada.

----------, 1981. Olahraga Untuk Perguruan Tinggi. Yogyakarta: PT. Sastra BP7 Propinsi Jawa Timur, 1998. Tap MPR No.1 dan 2.

BP 7 Propinsi Jawa Timur, 1998. Tap MPR No. 1 dan 2.

Depdikbud, 1988. Petunjuk Pelaksanaan Kegiatan Belajar Mengajar di SLTP. Jakarta.

Dirjen Dikbud, 1983. Bio Mekanik. Jakarta.

Engkos Kosasih, 1983. Olahraga Teknik dan Program Latihan. Jakarta: CV Akademika Presindo.

Kartini, Kartono, 1986. Metodologi Risset. Jakarta.

Mohammad Subroto, 1976. Masalah-masalah dalam Kedokteran Olahraga.

Ngalim Purwanto, 1988. Psikologi Pendidikan . Bandung: PT Remaja Karya

U.Jonath dkk, 1988. Atetik Dua Tempat Lomba Ganda

T. Cholik Mutohir. 1987. Media Pendidikan dan Ilmu Pengetahuan.