HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN PUNGGUNG DENGAN KETEPATAN SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLAVOLI PADA SISWA KELAS VII MTS AL AZHAR GEMBONGAN PONGGOK BLITAR TAHUN PELAJARAN 2015/2016

SKRIPSI

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

OLEH :

MOHAMAD YUDI TRIAWAN
NPM: 11.1.01.09.1379

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2016

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

MOHAMAD YUDI TRIAWAN
11.1.01.09.1379

JUDUL:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN PUNGGUNG DENGAN KETEPATAN SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLAVOLI PADA SISWA KELAS VII MTS AL AZHAR GEMBONGAN PONGGOK BLITAR TAHUN PELAJARAN 2015/2016

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

Tanggal _____

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Setyo Harmono, M.Pd	Nur Ahmad Muharram, M.Or
NIDN:0727095801	NIDN:0703098802

ii

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

MOHAMAD YUDI TRIAWAN
NPM: 11.1.01.09.1379

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN PUNGGUNG DENGAN KETEPATAN SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLAVOLI PADA SISWA KELAS VII MTS AL AZHAR GEMBONGAN PONGGOK BLITAR TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Telah dipertahankan didepan panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri
Pada tanggal : 24 Mei 2016

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia penguji:

1. **Ketua : Drs. SETYO HARMONO, M.Pd** _____
2. **Penguji I :ABDIAN ASGI SUKMANA, S.Pd., M.Or** _____
3. **Penguji II :NUR AHMAD MUHARRAM, M.Or** _____

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

iii

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN PUNGGUNG DENGAN KETEPATAN SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLAVOLI PADA SISWA KELAS VII MTS AL AZHAR GEMBONGAN PONGGOK BLITAR TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Mohamad Yudi Triawan
11.1.01.09.1379
Fak - Pejaskesrek
yuditriawana@yahoo.co.id
Drs. Setyo Harmono, M.Pd dan Nur Ahmad Muharram, M.Or
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Mohamad Yudi Triawan. Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Punggung Dengan Ketepatan Servis Atas Dalam Permainan Bolavoli Pada Siswa Kelas VII Semester 1 MTs Al Azhar Gembongan Ponggok Blitar Tahun Pelajaran 2015/2016. Skripsi, Prodi Penjaskesrek, FKIP UNP Kediri. 2016.

Kata kunci : *kekuatan otot lengan, kelentukan punggung, ketepatan servis atas.*

Olahraga dikembangkan oleh bangsa kita tidak hanya sekedar untuk mencapai kesegaran jasmani dan rohani, keolahragaan bangsa kita terletak pada pengertian pembangunan manusia Indonesia seutuhnya, manusia sebagai totalitas, yakni memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat.

Salah satu cabang olahraga yang sudah memasyarakat adalah bolavoli. Dalam permainan bolavoli dikenal berbagai teknik dasar, dan untuk dapat bermain bolavoli harus betul-betul menguasai dahulu teknik-teknik dasar ini. Teknik dasar permainan bolavoli ada tiga komponen meliputi : (1) Servis, (2) Passing, (3) smash.

Permasalahan penelitian ini adalah : *adakah hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap ketepatan servis atas?, adakah hubungan antara kelentukan punggung terhadap ketepatan servis atas?, dan adakah hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan punggung dengan ketepatan servis atas?.*

Penelitian ini menggunakan kuantitatif, Sedangkan untuk teknik mengambil datanya penulis menggunakan tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini populasinya adalah siswa kelas VII MTs Al Azhar Gembongan yang berjumlah 70 siswa. Jadi sesuai dengan jumlah populasi diatas, jumlah sampel yang digunakan untuk penelitian adalah 30 siswa putra dengan teknik *Random Purpose Sampling*.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan servis atas. (2) terdapat hubungan yang berarti antara kelentukan punggung dengan ketepatan servis atas. (3) terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan otot lengan dan kelentukan punggung dengan ketepatan servis atas, maka diharapkan kepada atlit/pemain bolavoli apabila mempunyai kekuatan otot lengan dan kelentukan punggung yang baik akan berpengaruh terhadap peningkatan dan pencapaian prestasi yang maksimal dalam penguasaan dan keberhasilan pelaksanaan teknik-teknik servis atas dalam permainan bolavoli. Bagi guru dan peneliti hendaknya perlu mengadakan penelitian yang sejenis dengan sampel yang lebih besar agar mendapat informasi yang lebih akurat yang dapat di jadikan bahan perbandingan hasil yang diperoleh dari penelitian ini.

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani adalah bagian penting dari pendidikan yang tidak dapat dipisahkan dalam proses pendidikan anak secara keseluruhan. Kedudukan pendidikan jasmani di sekolah harus dipandang sebagai bagian penting bagi proses pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga dengan program tersebut membuat pendidikan anak di sekolah menjadi lengkap, maka sudah selayaknya apabila diberikan perhatian yang selayaknya bagi pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah.

Olahraga adalah sebagai salah satu alat untuk membina dan meningkatkan kesegaran jasmani, rohani, dan kesehatan dalam usaha untuk meningkatkan kesanggupan bangsa dan terselenggaranya persatuan dan kesatuan bangsa.

Salah satu dari cabang olahraga yang menarik adalah bolavoli. Permainan bolavoli merupakan cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh enam orang setiap regu, permainan ini akan berjalan dengan baik apabila setiap pemain minimal telah menguasai teknik dasar bermain bolavoli.

Dalam permainan bolavoli dikenal berbagai teknik dasar, dan untuk dapat bermain bolavoli harus betul-betul dikuasai dahulu teknik-teknik dasar ini. Teknik dasar permainan bolavoli ada tiga komponen meliputi : (1) Servis, (2) *Passing*, (3) *Smash*. Salah satu teknik dasar adalah servis, dimana servis merupakan permulaan untuk dimulainya suatu pertandingan.

Servis harus dilakukan dengan baik dan sempurna dan 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 permianan bolavoli, maka teknik dasar servis harus dikuasai dengan baik, sebaiknya latihan dasar servis mendapat porsi yang cukup. Servis dilakukan dari daerah servis di belakang lapangan, dengan panjang tak terbatas.

Mula-mula servis hanya berperan sebagai pelayanan saja untuk memulai pertandingan, tetapi dewasa ini servis bisa merupakan serangan awal untuk mendapat nilai agar suatu regu memperoleh kemenangan, oleh karena itu servis harus dilakukan dengan keras dan terarah dengan tujuan agar tidak bisa diterima oleh lawan yang berarti pihak pemegang servis mendapatkan angka atau poin.

Dalam kaitannya dengan uraian tersebut di atas, maka perlu untuk dilakukan penelitian, khususnya dalam cabang olahraga bolavoli yaitu Hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kelentukan punggung terhadap ketepatan servis atas dalam permainan bolavoli siswa kelas VII MTs Al Azhar Gembongan.

II. METODE

Metode dalam penelitian merupakan faktor penting yang sangat berpengaruh terhadap hasil penelitian. Kegiatan penelitian harus mengikuti langkah-langkah atau prosedur kerja sehingga dalam pelaksanaannya diperlukan metode-metode tertentu. Berbobot tidaknya sebuah penelitian tergantung pertanggungjawaban dari metode penelitiannya. Sehingga metodologi penelitian merupakan syarat pokok dalam sebuah penelitian, dengan tujuan agar pengetahuan yang diperoleh dari suatu penelitian dapat memiliki harga ilmiah yang tinggi. Penggunaan metodologi penelitian harus dapat mengarah pada penelitian, agar hasil yang diperoleh sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Secara keseluruhan proses analisis terhadap semua data telah selesai, maka berdasarkan hasil analisis yang diperoleh mengenai : "Hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan punggung dengan ketepatan servis dalam permainan bolavoli siswa kelas VII MTs Al Azhar Gembongan" diperoleh simpulan sebagai berikut :

1. Adanya hubungan antara otot lengan dengan ketepatan servis atas, seseorang yang mempunyai kekuatan otot lengan yang cukup baik akan lebih mudah mengarahkan servis sesuai dengan keinginan.
2. Adanya hubungan antara kelentukan punggung dengan ketepatan servis bolavoli, dengan demikian kelentukan punggung sangan dibutuhkan dalam menerapkan teknik servis yang baik dan juga menunjang keberhasilan servis atas bolavoli.

Adanya hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan punggung dengan ketepatan servis atas bolavoli, dimana hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan punggung sangat mempengaruhi keberhasilan seseorang dalam mengarahkan atau melakukan servis atas bolavoli.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.*Jakarta: Rineka Cipta

Bachtiar, dkk. 2002. *Permainan Bola Besar II Bolavoli dan Bola Tangan.* Jakarta: Universitas Terbuka.

Chitika. 2012. *Teknik Dasar Servis Dalam Permainan Bolavoli*. http. Diunduh pada 22 Juli 2013

Dirmanbutur. 2012. *Latihan Kekuatan Dan Kelentukan*. http. Diunduh pada 22 Juli 2015

Harsono, 1998, Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching, CV. Tambak Kusuma, Jakarta

Ifzanul. 2011. *Kajian Teori*. http. Diunduh Pada 14 September 2015

Paturusi, Achmad. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga.* Jakarta: Rineka Cipta

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta

Sutrisno Hadi, 2000, Analisis Regresi, Yogyakarta, Andi Offset.

M. Sajoto, 1988, Peningkatan dan PembinaanKondisi Fisik, Jakarta, Depdikbud.

M. Yunus, 1992, Olahraga Pilihan Bolavoli, Jakarta, Depdikbud, Dirjen Dikti.

Mutohir, Cholik, Toho. 2013. *Permainan Bolavoli Konsep Teknik Strategi dan Modifikasi.* Surabaya: Graha Pustaka Media Utama

Zaneta. ____ . *Populasi Dan Sampel*. http. Diunduh Pada 25 Agustus 2015

_____. 2009. *Kajian Teori Dan Definisi Operasional Variabel Penelitian*. http. Diunduh Pada 14 Agustus 2015

_____. 2011. *Teknik Permainan Bolavoli*. http. Diunduh Pada 22 Juli 2015