HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT KAKI DENGAN KETEPATAN SERVICE ATAS PERMAINAN BOLA VOLI SISWA SMPN 6 KEDIRI TAHUN 2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Penjaskesrek
Pada FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri

Disusun Oleh :

ROCHMA RIZKI WIDODO
NPM: 11.1.01.09.1503

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

ROCHMA RIZKI WIDODO
NPM : 11.1.01.09.1503

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT KAKI DENGAN KETEPATAN SERVICE ATAS PERMAINAN BOLA VOLI SISWA SMPN 6 KEDIRI TAHUN 2015

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk Diajukan kepada :Panitia Ujian Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri

Tanggal : _____

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Drs. Sugito, M.Pd.	Wasis Himawanto, M.Or.

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

ROCHMA RIZKI WIDODO
NPM : 11.1.01.09.1503

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT KAKI DENGAN KETEPATAN SERVICE ATAS PERMAINAN BOLA VOLI SISWA SMPN 6 KEDIRI TAHUN 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/ Sidang Skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri

Tanggal : _____

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

		Tanda tangan
1. Ketua	: Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.	
2. Penguji I	: Wasis Himawanto, M.Or.	
3. Penguji II	: Drs. Sugito, M.Pd.	

Mengetahui,
Dekan FKIP
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Dra. Hj. Sri Panca Setyawati,M.Pd

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KEKUATAN OTOT KAKI DENGAN KETEPATAN SERVICE ATAS PERMAINAN BOLA VOLI SISWA SMPN 6 KEDIRI TAHUN 2015

ROCHMA RIZKI WIDODO
NPM : 11.1.01.09.1503

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Pembimbing I : Drs. Sugito, M.Pd.
Pembimbing II : Wasis Himawanto, M.Or.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Rochma Rizki Widodo. NPM : 11.1.01.09.1503. "Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Kaki Dengan Ketepatan Service Atas Permainan Bola Voli Siswa SMPN 6 Kediri Tahun 2015". Skripsi, Prodi Penjaskesrek, FKIP UNP Kediri. 2015.

Bola voli merupakan salah satu cabang permainan olah raga yang pelaksanaannya membutuhkan banyak faktor, yaitu: kekuatan, kelentukan, daya tahan, koordinasi gerak dan adanya ledak otot agar pencapaian kemampuan bola voli dapat mencapai situasi semaksimal mungkin. Faktor ini sangat berpengaruh dalam permainan bola voli yang akan dihasilkan. Tujuan penelitian sendiri adalah untuk mendapat informasi empiris tentang hubungan dari kekuatan otot lengan dan kekuatan otot kaki dengan ketepatan servis atas permainan bola voli pada siswa SMPN 6 Kediri tahun 2015.

Hipotesis dalam penelitian ini berbunyi: Ada hubungan nyata antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot kaki dengan ketepatan servis atas permainan bola voli pada siswa SMPN 6 Kediri tahun 2015.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah menggunakan penelitian diskripsi analisis dengan mengadakan test dan pengukuran. Disebut metode diskriprif karena penelitian ini akan memberikan gambaran-gambaran adanya kekuatan otot lengan dan kekuatan otot kaki dengan ketepatan servis atas permainan bola voli pada siswa SMPN 6 Kediri tahun 2015. Dalam penelitian ini mengadakan test dan pengukuran antara lain:

1. Untuk test kekuatan otot lengan dengan melakukan push-up
2. Untuk test kekuatan otot kaki dengan melakukan trans squat jump
3. Sedangkan untuk ketepatan servis atas dengan angka.

Implikasi-implikasi dari penelitian ini sebagai konsekuensi atau tindak lanjut atas keputusan yang diambil dan dapat dikemukakan sebagai berikut: ada hubungan signifikan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot kaki dengan ketepatan servis atas permainan bola voli.

Hal ini berarti kemampuan variable bebas cenderung mempengaruhi variable terikat dan tidak menutup kemungkinan adanya hubungan dari variabel atau fungsi motorik lainnya.

Kesimpulan: dengan adanya melihat analisa hasil penelitian, ditarik kesimpulan bahwa kekuatan otot lengan dan kekuatan otot kaki berhubungan dengan ketepatan servis atas permainan bola voli. Sedangkan saran dari penulis adalah dalam melakukan penelitian sebaiknya menggunakan sarana dan prasarana yang memadai untuk menunjang penelitian harus memperhatikan faktor mental dan fisik dari sampel yang akan diteliti.

Kata kunci : *kekuatan otot lengan, kekuatan otot kaki, ketepatan servis atas*

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan sehari-hari seseorang selalu melakukan aktivitas jasmani. Aktivitas itu berupa gerak yang membutuhkan keaktivan setiap anggota badan sesuai dengan fungsinya masing-masing. Manusia sadar dengan olah raga akan dapat memelihara, mengembangkan, dan meningkatkan fungsi organ tubuh atau kesegaran jasmani.

Banyak kegiatan-kegiatan dalam olah raga yang dilakukan pada saat ini antara lain jalan, lari, dan olah raga permainan. Menurut Drs. Imam Suyudi, MA. (1973:5) pengertian olah raga adalah "Setiap kegiatan fisik yang mengandung permainan dan berisi perjuangan dengan diri sendiri atau orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam dan kegiatan ini harus dilakukan dengan segenap jiwa olah raga".

Disini terlihat bahwa kegiatan olah raga akan dapat meningkatkan fungsi organ serta kesegaran jasmani. Disadari bahwa satu-satunya cara untuk mencegah berkurangnya fungsi organ dengan jalan olah raga.

Dalam meningkatkan program olah raga, pemerintah juga ikut turun tangan dengan motto yang disebarluaskan, yaitu "Memasyarakatkan olah raga dan mengolahragakan masyarakat". Sesuai dengan motto tersebut maka penulis juga ikut memasyarakatkan olah raga. Ini dengan mempertahankan supremasi bola voli Indonesia di forum Internasional seiring dengan perkembangan jaman. Cabang olah raga bola voli tidak hanya sebagai wadah, pembinaan jasmani dan rohani semata, akan tetapi merupakan sarana hiburan dan rekreasi. Menurut Suharno HP dalam bukunya menyatakan:

> "Permainan bola voli diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895. Dia adalah seorang pembina pendidikan jasmani pada Young Man Christian Association (YMCA) di kota Wolkyok e Masscachussed di Amerika Serikat. Mula-mula diberi nama mintoneto. Sedangkan tujuannya pada waktu itu adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani" (Suharno HP, 1982:54).

Perlu diketahui menurut Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) permainan bola voli itu ada 2 macam sistem yaitu:

1. Sistem Internasional
2. Sistem Timur Jauh

Menurut Drs. Aip Sjarifudin, menyatakan:

> "Permainan bola voli dimasukkan dalam acara PON ke II di Jakarta pada tahun 1951, sedangkan organisasi dunia untuk bola voli didirikan pada tahun 1948 dengan nama "International Volley Ball Federation" (IVBF), sedangkan di Indonesia didirikan pada tahun 1955 dengan nama PBVSI" (Drs. Aip Sjarifudin, 1978:42).

Bahwa permainan bola voli dimainkan oleh dua regu, jaring dipasang setinggi dua meter lebih diatas sebidang lapangan yang berukuran panjang 18 meter, lebar net 1 meter, panjang 9 meter dipasang dengan tinggi 2,43 meter untuk putra, dan 2,24 untuk putri. Bola yang digunakan berwarna terang, lentur dangan keliling 65-67 cm. Berat 260-280 gram. Bola dipukul balik melewati jaring dan bola dinyatakan out (keluar) apabila bola jatuh di luar batas lapangan yang ditentukan, permainan dimulai oleh seseorang dengan jalan memukul bola dan bola dikembalikan oleh pihak lawan dengan sentuhan tangan begitulah seterusnya permainan itu berjalan.

Dalam dunia yang serba modern ini membuat kita dihadapkan berbagai masalah yang senantiasa kita usahakan untuk dapat memecahkannya sesuai dengan bidangnya masing-masing. Sedangkan permasalahan menurut Winarno Surachmat (1982:34), mengatakan:

> "Masalah adalah setiap kesulitan yang menggerakkan manusia untuk memecahkannya, masalah menampakkan diri sebagai tantangan, karena itu dikatakan bahwa masalah yang benar dapat dipermasalahkan dalam penyelidikan perlu meneliti unsur-unsur yang menggerakkan kita untuk memecahkan masalah"

Dari pendapat tersebut di atas dapat di tarik kesimpulan bahwa masalah adalah suatu kesimpulan kejadian atau kesulitan yang dapat dicari kebenarannya, masalah tidak hanya kita biarkan tetapi dapat menumbuhkan keinginan untuk memecahkannya. Sedangakan latar belakang masalah intinya adalah mendasari titik berpikir mengapa suatu masalah itu perlu dipecahkan atau tidak.

Karena dalam permainan bola voli teknik service adalah menjadi salah satu faktor penentu dalam memperoleh kemenangan, oleh karena itu kekuatan otot lengan dan otot kaki juga sangat diperlukan agar dapat memberikan manfaat yang baik. Untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan otot kaki seseorang berlatih atau guru seharusnya mengetahui keterkaitannya dengan unsur lain, sehingga dapat menerapkan bentuk-bentuk latihan yang efisien dan efektif.

Sehubungan dengan itu dua orang ahli berpendapat bahwa "Unsur-unsur kesegaran jasmani saling behubungan erat satu dengan yang lain" (Designa Muluk, Arjatmo Tjokronegoro, 1984:3). Adapun unsur-unsur kesegaran jasmani menurut Dr. Wp. Hapiturpuly telah dibedakan sebagai berikut:

1. Adanya kecepatan
2. Daya tenaga yang explosive
3. Daya tahan jantung atau pernafasan
4. Kekuatan atatis
5. Daya tahan otot atau kekuatan dinamis
6. Kelincahan atau ketrampilan (agilitas)
7. Kelentukan (flexibilitas)
8. Keseimbangan (balance)

(Wp. Hapiturpuly, 1975:20).

Pada hakikatnya unsur-unsur diatas saling mempengaruhi antara yang satu dengan yang lainnya di dalam suatu tindakan walaupun dalam bentuk yang kecil. Dengan tidak mengabaikan keseluruhan unsur fisik yang dibutuhkan dalam meningkatkan prestasi, peneliti disini akan mengungkapkan hubungan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot kaki dengan ketepatan yang menyatakan bahwa unsur kekuatan dapat mempengaruhi ketepatan, sesuai pernyataan Jansen dan Fisker (1979:211) yang menyatakan, "Ketrampilan menggunakan otot-otot yang besar dengan daya tepat untuk melakukan gerakan yang diinginkan dalam urutan rangkaian waktu yang tepat".

Sehubungan dengan pendapat tersebut diatas maka perlu pembahasan mengenai unsur kekuatan dan ketepatan, terutama kekuatan otot lengan dan kekuatan otot kaki. Seseorang yang melakukan latihan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot kaki akan menggunakan sistem berat atau bobot.

Unsur kekuatan sangat diperlukan sekali dalam semua kegiatan jasmani karena tanpa kekuatan tidak akan terbentuk kekuatan yang optimal. Demikian dalam olah raga bola voli diperlukan kekuatan otot lengan dan otot kaki untuk mendapatkan gerakan teknik yang baik. Bola voli adalah olah raga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai pada orang dewasa, baik pria maupun wanita. Manfaat bermain voli dalam membentuk individu secara harmonis antara perkembangan jasmani dan rohani sangatlah besar artinya menurut Suharno HP (1979:126), menyatakan:

> "Prestasi permainan bola voli baik bila jasmani dan rohani, saling terkait dalam gerakan-gerakan bermain, sedangkan jiwa sebagai pendorong utama untuk menggerakkan kemampuan jasmani yang telah dimiliki".

Selain untuk memenuhi kebutuhan fisik, permainan ini bertujuan untuk memenuhi kebutuhan psikologi yaitu sebagai rekreasi belaka.

Demikian dalam dunia olah raga, sehingga tujuan olah raga pun juga mengalami perubahan, bukan hanya untuk kesegaran jasmani saja atau prestasi semata, tapi sudah cenderung ke sistem komersial. Hendaknya hal itu dapat dijadikan pendorong kuat bagi generasi muda yang ikut membantu mempertahankan generasi sebelumnya.

Dengan demikan, penulis ingin mengembangkan pemikirannya dan perbuatan dengan menggunakan cara pendekatan ilmu dalam rangka usaha meningkatkan olah raga bola voli. Karena dewasa ini permainan olah raga bola voli sangat digemari oleh masyarakat.

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Teknik Penelitian

Dalam penelitian ini digunakan teknik penelitian analisa korelasional. Menurut Anas Sudijono (1994:175-176), tenik analisa korelasional ialah teknik analisa statistik mengenai hubungan antara dua variabel atau lebih.

Teknik analisa korelasi memiliki 3 (tiga) macam tujuan, yaitu:

a. Ingin mencari bukti (berlandaskan pada data yang ada), apakah memang benar antara variabel yang satu dengan variabel yang lain terdapat hubungan atau korelasi.
b. Ingin menjawab pertanyaan, apakah hubungan antara variabel itu (jika memang ada hubungannya) termasuk hubungan yang kuat, cukup atau lemah.
c. Ingin memperoleh kejelasan dan kepastian (secara matematik), apakah hubungan antara variabel itu merupakan hubungan yang berarti atau meyakinkan.

Berdasarkan pengertian diatas, maka dalam penelitian ini, peneliti ingin mencari bukti, menjawab pertanyaan dan untuk memperoleh kejelasan apakah hubungan antara variabel itu (hubungan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot kaki dengan ketepatan service atas dalam permainan bola voli) merupakan hubungan yang signifikan atau tidak.

2. Pendekatan Penelitian

Karena dalam penelitan ini hasil pengukuran terhadap data dan variabelnya berupa angka-angka dan bukannya pertanyaan melalui angket, sehingga memungkinkan untuk dikuantifikasi, maka diperlukan pendekatan penelitian kuantitatif.

C. Kesimpulan

Setelah mengumpulkan data dan menganalisa, maka kesimpulan yang dapat dikemukakan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan service atas karena korelasi kekuatan otot lengan dengan ketepatan service

atas menghasilkan koefisien korelasi sebesar 0,944 dibulatkan 0,94

2. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot kaki dengan ketepatan service atas karena kekuatan otot kaki dengan ketepatan service atas menghasilkan koefisien korelasi sebesar 0,969 dabulatkan 0,97
3. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan kekuatan otot kaki dengan ketepatan service atas pada bola voli pada taraf sebesar 0,022 dibulatkan 0,02

D. Daftar Pustaka

Engkos Kosasih, 1993 *OlahRraga dan Program Latihan,* PT. Akademi Persendo Jakarta.

Gunter Bernard, 1986 *Atletik Prinsip Dasar Lompat,* Dahara Prize Semarang.

Jass Jerver, 1986 *Belajar dan Berlatih Atletik,* PT. Pioner Jaya Bandung.

Lukman OT, 1994 *Kinesiologi,* Universitas Pres IKIP Surabaya.

Moch. Sajoto, 1995 *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olah Raga,* Dahara Pres Surabaya.

Rodji, 1989 *Pendidikan Jasmani,* PT. Intan Pariwara Jakarta.

Sutrisno Hadi, 1989 *Mentodologi Research,* Yayasan Penerbit Fakultas Phisikologi UGM Yogyakarta.

Winkel WS, 1984 *Phisikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar,* Gramedia Jakarta.

Sumadi Suryabrata, 1983 *Metode Penelitian.*

Nurhasan, 1986 *Test dan Pengukuran Olah Raga,* Karunia Pres Universitas Terbuka Jakarta.

Bambang Sunarko, 1999 *Pokok-Pokok Statistika Interesial,* IKIP PGRI Kediri, Kediri.