HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KETEPATAN SERVIS ATAS PADA CLUB BOLAVOLI PUTRI PACE KABUPATEN NGANJUK TAHUN 2016

ARTIKEL SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Pada Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Rekreasi

OLEH:

MAS'UD RIFA'I
NPM: 12.1.01.09.0081

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UN PGRI KEDIRI

2016

Skripsi oleh:

MAS'UD RIFA'I
NPM : 12.1.01.09.0081

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KETEPATAN SERVIS ATAS PADA *CLUB* BOLAVOLI PUTRI PACE KABUPATEN NGANJUK TAHUN 2016

Telah disetujui untuk diajukan kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK
FKIP UN PGRI Kediri

Tanggal : 26 Juli 2016

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	**Weda, M.Pd.**
NIDN. 0727095801	NIDN. 0721088702

Skripsi oleh:

MAS'UD RIFA'I
NPM : 12.1.01.09.0081

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KETEPATAN SERVIS ATAS PADA *CLUB* BOLAVOLI PUTRI PACE KABUPATEN NGANJUK TAHUN 2016

Telah dipertahankan didepan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK UN PGRI Kediri
Pada tanggal 7 Agustus 2016

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Setyo Harmono, M.Pd _____
2. Penguji I : Yulingga Nanda Hanief, M.Or _____
3. Penguji II : Weda, M.Pd _____

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KETEPATAN SERVIS ATAS PADA CLUB BOLAVOLI PUTRI PACE KABUPATEN NGANJUK TAHUN 2016

MAS'UD RIFA'I
NPM: 12.1.01.09.0081

FKIP – Penjaskesrek
Drs. Setyo Harmono, M.Pd dan Weda, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Memasukkan bola merupakan tujuan terakhir dari permainan bola basket. Oleh karena itu, *shooting* merupakan teknik terpenting untuk mencetak angka. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai.

Permasalahan dalam skripsi ini adalah : apakah ada pengaruh latihan otot lengan terhadap kemampuan *shooting* bola basket pada siswa kelas IX SMPN 1 pace?. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan otot lengan terhadap kemampuan *shooting* bola basket pada siswa kelas IX SMPN 1 pace .

Metode penelitian ini menggunakan metode *eksperimen*. Populasi yang diambil adalah murid kelas IX SMPN 1 Pace. Sampel yang digunakan berjumlah 27 orang yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Data tes diperoleh menggunakan instrumen tes tembakan hukuman dari Imam Sodikun yang dimodifikasi. Data dianalisis secara deskriptif dengan mencari nilai *descriptive percentage*, membandingkan rata-rata nilai, serta membandingkan variabel menggunakan uji *t-test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum kemampuan *shooting* masuk dalam kategori "cukup baik" dengan dapat measukkan bola 5 dan terendah 3. Dari hasil uji t juga menunjukkan adanya pengaruh antara variabel sebesar 5,046 dengan signifikasi 1,705, ini berate tingkat signifikasi <0,05. Hal ini dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan otot lengan terhadap kemampuan *shooting* bola basket pada siswa kelas IX SMPN 1 Pace.

Berdasarkan hasil penelitian, penulis dapat mengajukan saran: 1) bagi siswa, lebih giat lagi dalam berlatih, dalam penguasaan *shooting* terutama 2) bagi guru olahraga hasil penelitian ini dapat dijadikan tolak ukur kemampuan *shooting* serta bahan acuhan membuat program latihan tahun-tahun depan.

Kata Kunci : Otot lengan, Ketepatan Servis

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, ketrampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial, penalaran dan tindakan moral memalui kegiatan jasmani dan olahraga.

Pendidikan jasmani dewasa ini sudah dikembangkan di lembaga-lembaga formal (persekolahan) dan bukan formal (perkumpulan/*club* olahraga). Pada lembaga bukan formal, pendidikan jasmani sudah berkembang secara pesat terutama pada perkumpulan olahraga atau *club-club* olahraga, salah satunya adalah perkumpulan atau *club* olahraga bolavoli.

Bolavoli sebagai salah satu cabang olahraga permainan yang sangat digemari oleh masyarakat. Permainan dilakukan dengan jalan memantulkan bola sebelum bola jatuh ke tanah *(volleying)* (Barbara Viera, 2000 : 1).

Menurut Yunus (1992:13) bahwa syarat-syarat bibit pemain bolavoli yang baik antara lain memiliki syarat fisik, yaitu kesehatan yang baik, tidak memiliki cacat tubuh, postur tubuh tinggi, memiliki unsur kondisi fisik yang baik (kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, koordinasi kelentukan, power) dan secara fisiologis memiliki kemampuan kerja otot yang baik. Menurut Suharno (2000:9), bahwa syarat-syarat dalam pembibitan sesuai tuntutan anatomi atau somatis yang lengkap, tinggi badan 180 cm ke atas untuk putra dan 160 cm ke atas untuk putri, ukuran tangan yang panjang dan ramping tetapi harus memiliki daya ledak yang tinggi untuk pukulan dan bola dalam *smash*.

Seiring dengan kemajuan ilmu serta teknologi, kegiatan olahraga di Indonesia khususnya cabang bolavoli mengalami perkembangan yang pesat. Semua ini tidak lepas dari perhatian pemerintah di bidang olahraga, hal ini terbukti dengan keikutsertaan Indonesia dalam pertandingan-pertandingan di tingkat internasional. Keikutsertaan tim bolavoli Indonesia di tingkat internasional dengan prestasi kurang menggembirakan. Banyaknya pendirian perkumpulan bolavoli, diharapkan dapat menumbuhkan persaingan yang sehat untuk meraih prestasi.

Mukholid (2009: 13) mendefinisikan permainan bolavoli sebagai berikut:

Permainan bolavoli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk dipantulkan (di – *volley*) di udara hilir mudik di atas *net* (jaring), dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak daerah lapangan lawan dalam rangka mencari kemenangan. Mem-*volley* atau memantulkan bola ke udara dapat mempergunakan seluruh anggota atau bagian tubuh dari ujung kaki sampai ke kepala dengan pantulan sempurna.

Dalam rangka menjatuhkan bola di dalam petak daerah lapangan lawan dalam rangka mencari kemenangan maka diperlukan banyak teknik. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai para pemain dalam hal ini adalah kemampuan dan kekuatan dalam melakukan servis.

Berkenaan dengan servis ini, Mukholid (2009: 13) menjelaskan berikut:

Servis adalah pukulan atau penyajian bola sebagai serangan yang pertama kali ke daerah lawan dan sebagai tanda permulaan permainan. Servis tidak hanya sebagai permulaan permainan atau sekadar menyajikan bola tetapi sebagai suatu serangan awal untuk mendapatkan angka agar regunya memperoleh kemenangan. Servis dilakukan oleh pemain belakang kanan yang berada di daerah servis untuk memukul bola yang diarahkan ke daerah lawan. Dalam melakukan servis pada umumnya dapat dilakukan dengan 4 (empat) cara, yaitu: 1) servis tangan bawah, 2) servis mengambang, 3) servis *topspin* (servis tangan atas), dan 4) servis mengambang melingkar.

Berdasarkan penjelasan tersebut, servis dapat dilakukan dengan 4 (empat) cara, yang salah satunya adalah servis *topspin* (servis tangan atas).

Servis tangan atas adalah teknik dasar servis yang dilakukan dengan perkenaan bola di atas kepala. Pelaksanaan teknik dasar servis terdiri atas tiga tahap yaitu: "1) persiapan (sikap permulaan), 2) gerak pelaksanaan, dan 3) gerak lanjutan (*follow trhought*)" (Tim PMGBS Kabupaten Nganjuk, 2007: 8).

Dalam praktek pelaksanaan servis di lapangan, servis *topspin* (servis tangan atas) mempunyai kelebihan dan kekurangan, kelebihannya adalah bola bergerak dan jatuh dengan cepat. Sedangkan kelemahannya adalah bola melayang kurang stabil, ada kemungkinan menyangkut di net atau

ke luar dari garis pembatas (ke luar lapangan).

Walaupun servis *topspin* (servis tangan atas) menduduki peran sangat penting dalam permainan bolavoli, namun dalam prakteknya banyak para pemain putri pada *club* bolavoli putri Pace kurang maksimal dalam melaksanakannya. Kekurang maksimalan para pemain putri dalam melakukan servis *topspin* (servis tangan atas) disebabkan oleh banyak hal, antara lain:

1. Kekuatan otot lengan para pemain putri masih lemah karena kurang adanya latihan yang terprogram dan teratur;
2. Kekuatan servis *topspin* (servis tangan atas) para pemain putri dalam praktek permainan *Bolavoli* kurang maksimal karena kurang tepat sasaran (terjaring di net atau keluar lapangan).

Menurut Harsono (2008:176) kekuatan otot lengan atau *strength* adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Panjang lengan merupakan bagian tubuh sepanjang lengan atas, lengan bawah, telapak tangan dan berakhir pada ujung jari tengah.

Agar kelemahan para pemain pada *club* bolavoli putri Pace dalam melakukan servis *topspin* (servis tangan atas) dapat diminimalkan, maka salah satu cara yang dapat dilakukan adalah melakukan latihan otot lengan, yang dilakukan secara kontinyu dengan bimbingan instruktur atau pelatih.

Dua cara untuk mengatasi permasalahan servis *topspin* (servis tangan atas) didasarkan oleh pendapat Mariyanto, Sunardi dan Margono sebagai berikut:

> Agar kekuatan otot lengan menjadi semakin meningkat, maka para pemain bolavoli harus melakukan latihan kekuatan otot lengan secara kontinyu melalui berbagai latihan, misalnya: "1) Mendorong dinding dengan jari-jari, 2) Latihan *push-ups*, 3) Latihan *push-ups* berayun, dan 4) Latihan *push-ups* kaki diangkat temannya." (Mariyanto, Sunardi dan Margono, 1993: 292).

Diharapkan dengan adanya latihan kekuatan otot lengan para pemain dapat melakukan servis atas dengan tepat sekaligus sebagai serangan awal yang mematikan sehingga mendapatkan poin atau nilai.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka terdorong keinginan untuk mengadakan penelitian dengan memfokuskan masalah pada: "Hubungan antara Kekuatan Otot

Lengan dengan Ketepatan Servis Atas pada *Club* bolavoli Putri Pace Kabupaten Nganjuk Tahun 2016".

II. METODE

1. Pendekatan Penelitian

Jenis pendekatan penelitian ini menurut teknik samplingnya adalah pendekatan populasi, menurut timbulnya variabel adalah pendekatan *non* eksperimental, menurut pola-pola atau sifat penelitian non eksperimen adalah penelitian korelasi (hubungan), sedangkan menurut model pe-ngembangannya adalah pendekatan *one shot model*, yaitu model pen-dekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data pada suatu saat.

2. Teknik Penelitian

Berdasarkan pendekatan penelitian di atas, maka rancangan pene-litian ini adalah penelitian korelasional. Mengenai rancangan penelitian korelasional ini, Arikunto (2006: 270) menjelaskan berikut: Penelitian korelasi bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada. Berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidak hubungan itu.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka variabel-variabel yang hendak dihubungkan dalam penelitian ini adalah: Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan dengan Ketepatan Servis Atas pada *Club* Bolavoli Putri.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

1. Kekuatan Otot Lengan (X)

Nilai *mean* variabel X = 22.5 kategori sedang. Hal ini berarti Kekuatan Otot Lengan (X) dinilai sedang. Berdasarkan hasil tersebut, dapat dapat diinterpretasikan berikut:

a. Hasil *push up* siswa dinilai sedang.
b. Otot lengan siswi club bolavoli putri Pace dinilai berkekuatan sedang.

Hasil interpretasi tersebut diperkuat oleh pendapat berikut: "Kekuatan yang juga disebut *strenght* adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk mene-rima beban sewaktu bekerja." (M. Mariyanto, Sunardi dan Agus Margono, 1993: 292). Kekuatan banyak digunakan atau diperlukan hampir pada semua cabang olahraga, termasuk cabang

olahraga bolavoli. Salah satu jenis kekuatan yang harus dipelihara dengan baik oleh para pemain bolavoli adalah kekuatan otot lengan. Menurut Harsono (2008: 176) kekuatan otot lengan adalah kemampuan dari otot lengan untuk membangkitkan tegangan dalam suatu tahanan dan mengangkat beban.

Agar kekuatan otot lengan menjadi semakin meningkat, maka para pemain bolavoli harus melakukan latihan kekuatan otot lengan secara kontinyu melalui berbagai latihan, misalnya tes *Push Up*.

2. Ketepatan Servis Atas (Y)

Nilai *mean* variabel Y = 9.2 . Hal ini berarti Ketepatan Servis Atas (Y) dinilai cukup**.** Hal ini berarti: Nilai servis atas
dalam daerah serang lawan dalam permainan bolavoli yang dilakukan oleh pemain *club* bolavoli Putri Pace dinilai cukup.

Dalam rangka mencari kemenangan, maka para pemain bolavoli Putri Pace dituntut untuk terampil dalam menerapkan teknik dasar permainan bolavoli, salah satu teknik dasar yang harus dikuasai sampai terampil oleh para pemain bolavoli Putri Pace adalah teknik dasar servis atas.

Dalam melakukan servis atas, jika ingin meningkat kualitasnya, dan kekuatanan serta ketepatannya, maka dua sarat utama yang perlu dilakukan oleh para pemain bolavoli Putri Pace adalah meningkatkan kekuatan otot lengan melalui latihan yang terprogram misalnya *push up* di samping itu pelaksanaannya harus secara kontinyu serta melalui bimbingan dari instruktur atau pelatih.

Agar kemampuan para pemain bolavoli Putri Pace dalam menem-patkan bola ke daerah lapangan lawan, maka mereka harus memahami pelaksanaan servis atas sebagai berikut:

1. Pada posisi awal, putar bahu sedikit ke arah garis pinggir. Arahkan kaki depan ke arah tiang net, lempar bola ke atas sedikit di belakang bahu.
2. Pukul bola tepat di bagian belakang bagian tengah bola dan pada jangkauan tangan terjauh. Lanjutkan dengan menggulung pergelangan tangan secepatnya, yang

menyebabkan jari-jari bergulir di atas bola.

3. Jatuhkan lengan yang melakukan pukulan sampai ke pinggang. (Agus Mukholid, 2009: 15).

3. Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan (X) dengan Ketepatan Servis Atas (Y)

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis diketahui nilai r hitung > r tabel (5%), atau 0,655 > 0,360, berarti signifikan, maka Ho ditolak dan Ha diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa Ada Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan dengan Ketepatan Servis Atas pada *Club Bolavoli* Putri Pace. Hal ini berarti:

a. Kenaikan nilai variabel Kekuatan Otot Lengan (X) selalu diikuti oleh kenaikan nilai Ketepatan Servis Atas (Y).
b. Penurunan nilai variabel Kekuatan Otot Lengan (X) selalu diikuti oleh penurunan nilai variabel Ketepatan Servis Atas (Y).
c. Hubungan antara variabel Kekuatan Otot Lengan (X) dengan variabel Ketepatan Servis Atas (Y) adalah positif dan signifikan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis, maka penelitian ini dapat disimpulkan berikut:

1. Kekuatan otot lengan pemain *club* bolavoli putri Pace dinilai sedang, karena nilai *mean* yang dicapai = 22.5 kategori sedang.
2. Ketepatan Servis Atas pemain *club* bolavoli putri Pace dinilai cukup, karena nilai *mean* yang dicapai = 9.2.
3. Ada Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan dengan Ketepatan Servis Atas pada *Club Bolavoli* Putri Pace, karana nilai r hitung > r tabel (5%), atau 0,655 > 0,360, signifikan.
4. Setelah dihitung koefisiensi korelasi determinasinya ternyata kekuatan otot lengan memberi sumbangan terhadap kemampuan servis atas sebesar 42,9%

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi VI). Jakarta: Rineka Cipta.

Fenanlampir dan Faruq, 2015,*tes dan pengukuran dalam olahraga* ,yogyakarta

Harsono, 2008, *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching,* CV. Tambak Kusuma, Jakarta.

Irianto, Djoko Pekik. 2002. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.

Mariyanto, M. Sunardi dan Margono, Agus. 1993. *Materi Pokok Permainan Besar II (*Bolavoli *) Modul 1 – 9.* Jakarta: Universitas Terbuka, dan Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Mukholid, Agus. 2009. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta: Yudhistira.

Muna palguna. 2014 . *Tes pengukuran taekwondo yang di padukan dengan tes pencak silat.* Disertasi. Dipublikasikan. Surabaya : UNESA

Nazir, Moh.1999. *Metode Penelitian.* Jakarta: Ghalia Indonesia.

Nurhasan. 2005. *Aktifitas Kebugaran*. Jakarta. Depdiknas.

Nursalam, dkk, 2005. *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Pengetahuan Ibu Tentang Regurgitasi Pada Bayi Usia 0-6 Bulan Di BPS Muji Winarnik Mojokerto*. Sulisdiana : Politeknik Kesehatan Majapahit : Mojokerto.

Pariman, Sri Waluyo, dan Supriadi, Emi. 2005. *Buku Ajar Acuan Pengayaan Pendidikan Jasmani Berdasarkan Kurikulum 2004 Berbasis Kompetensi untuk SMP Kelas VIII Semester 2.* Solo: Sindhunata.

Poerwadarminta, W.J.S. 2000. *Kamus Ilmu Bahasa Indonesia*. Jakarta : Depdikbud.

Sajoto, M. 2005. *Pembinaan KondisiFisik Olahraga*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK.

Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D,* Bandung: Alfabeta.

Suharno, HP., 2000, *Dasar-Dasar Permainan* Bolavoli , Yogyakarta, IKIP.

Tim Penyusun. 2006. *LKS Pendidikan Jasmani*. Nganjuk: Tanpa Penerbit.

Tim PMGBS Kabupaten Nganjuk. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan.* Nganjuk: Tanpa Penerbit.

Viera, Barbara R, dan Fergusson Bonnie Jill, 1996, Bolavoli *Tingkat Pemula*, Devisi Buku Sport, Jakarta, PT. Raja Grafindo.

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