JURNAL

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN OTOT PERUT DENGAN PRESTASI SMASH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWI EXSTRAKULIKULER BOLA VOLI SMK MUHAMMADIYAH 1 KEDIRI

Oleh:

ANANG SURYA PRIBADI

12.1.01.09.0064

Dibimbing oleh :

1. **Drs. Sugito, M.Pd.**
2. **Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or.**

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA UNP KEDIRI 2017

Artikel Skripsi
Universitas Nusantara PGRI Kediri

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN/2017

Yang bertanda tangandibawahini:

Nama Lengkap	: Anang Surya Pribadi
NPM	: 12.1.01.09.0064
Telepun/HP	: 081553223397
Alamat Surel (Email)	: Pattryckpinkboy@gmail.com
Judul Artikel	: Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Otot Perut Dengan Prestasi *Smash* Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswi extrakulikuler bola voli Smk Muhammadiyah 1 Kediri
Fakultas – Program Studi	: FKIP-PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi	: UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat PerguruanTinggi	:JL. K.H. Achmad Dahlan No. 76 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa:

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersamatimpenulis) dan bebas plagiarisme;
b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 16 Januari 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis
Drs. Sugito, M.Pd. **NIDN:00040086001**	**Ardhi Mardiyanto Indra P, M.Or.** **NIDN:0711038802**	**Anang Surya Pribadi** **NPM :12.1.01.09.0064**

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN OTOT PERUT DENGAN PRESTASI SMASH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWI EXTRAKULIKULER BOLA SMK MUHAMMADIYAH 1 KEDIRI

ANANG SURYA PRIBADI
12.1.01.09.0064
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN–PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
Pattryckpinkboy@gmail.com

Pembimbing :
1. Drs. Sugito, M.Pd.
2. Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK : ANANG SURYA PRIBADI: "Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Prestasi *Smash* Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswi Ekstrakulikuler Bola Voli SMK MUHAMMADIYAH 1 KEDIRI. 2016

Kata Kunci : kekuatan otot lengan, kekuatan otot prut, *smash* permainan bola voli.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh belum maksimalnya smash siswa dalam permainan bola voli karena tidak adanya latihan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut. Akibatnya prestasi smash dalam permainan bola voli banyak yang kurang bertenaga.

Permasalahan penelitian ini adalah: (1) Adakah Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan Dengan Prestasi *smash* dalam Permainan Bola Voli Siswi Exstrakulikuler Bola Voli SMK Muhammadiyah 1 Kediri ?,(2) Adakah Hubungan antara Kekuatan Otot Perut Dengan Prestasi *smash* dalam Permainan Bola Voli Siswi Exstrakulikuler Bola Voli SMK Muhammadiyah 1 Kediri ?, (3)Adakah Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan dan Kekutan Otot Perut Dengan Prestasi *smash* dalam Permainan Bola Voli Siswi Exstrakulikuler Bola Voli SMK Muhammadiyah 1 Kediri?.

Penelitian ini Menggunakan pendekatan penelitian korelasional dengan sampel siswi exstrakulikuler SMK Muhammadiyah 1 Kediri. Instrumen yang digunakan adalah tes. Teknik analisis datanya menggunakan *Korelasi Product Moment* dari *Person.*

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah : (1) Ada Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan Dengan Prestasi *smash* dalam Permainan Bola Voli Siswi Exstrakulikuler Bola Voli SMK Muhammadiyah 1 Kediri ,(2) Ada Hubungan antara Kekuatan Otot Perut Dengan Prestasi *smash* dalam Permainan Bola Voli Siswi Ekstrakulikuler Bola Voli SMK Muhammadiyah 1 Kediri , (3)Ada Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan dan Kekutan Otot Perut Dengan Prestasi *smash* dalam Permainan Bola Voli Siswi Exstrakulikuler Bola Voli SMK Muhammadiyah 1 Kediri.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, :(1) Agar kekuatan otot lengan semakin kuat hendaknya melakukan latihan *push-up* secara teratur dan terprogram, (2) Agar kekuatan perut siswa semakin kuat hendaknya sering melakukan *sit-up* secara teratur dan terprogam,(3) Agar prestasi *smash* dalam permainan bola voli siswi semakin meningkat hendaknya sering melakukan smash secara teratur dan terprogram, (4) Agar kekuatan *smash* semakin meningkat dalam permainan bola voli, hendaknya latihan *push-up* dan *sit-up* dilakukan secara teratur dan terprogram dengan skala prioritas yang seimbang, dengan pengawasan pelatih atau pembina.

I. Latar Belakang

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 melalui kegiatan jasmani dan olahraga.

Di sekolah-sekolah formal, khususnya tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA)/ Madrasah Aliyah (MA) ruang lingkup kurikulum KTSP pendidikan jasmani banyak macamnya, dan salah satunya adalah permainan dan olahraga.

Aspek permainan dan olahraga yang dikembangkan dalam kurikulum pendidikan jasmani berisi tentang berbagai permainan dan olahraga baik terstruktur maupun tidak yang dilakukan secara perorangan, berpasangan maupun beregu. Dalam aktivitas ini termasuk juga pengembangan sistem nilai seperti: kerjasama, sportivitas, jujur, berpikir kritis, dan patuh pada peraturan yang berlaku.

Pada dasarnya manusia melakukan aktivitas olahraga karena adanya suatu tujuan. Ada empat (4) dasar tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga, antara lain :

“Pertama, mereka yang melakukan kegiatan olahraga hanya untuk rekreasi, yaitu mereka yang melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu-waktu senggang dilakukan dengan penuh kegembiraan. Jadi segalanya dikerjakan dengan santai dan tidak formal, baik tempat sarana maupun peraturannya. Kedua, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan, seperti anak-anak sekolah yang diasuh oleh guru olahraganya. Kegiatan yang dilakukan formal, tujuannya guna mencapai sasaran pendidikan nasional. Ketiga, mereka yang melakukan kegiatan olahraga dengan mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu. Dalam hal ini mulai dari berbagai bidang ilmu pengetahuan yang ada kaitannya dengan manusia seperti pengetahuan kedokteran, sosial,

ekonomi, dan lain-lain. Keempat, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai sasaran prestasi tertentu. Di dalam hal ini, ilmu-ilmu pengetahuan yang terkait dengan manusia sebagai objeknya yang akan diolah prestasinya agak lebih baik, ditinjau secara lebih mendalam dan lebih terinci (Sajoto, 1995: 1-2)."

II. METODE

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Suharsimi Arikunto (2006: 118) mengartikan variable sebagai "objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian". Sugiyono (2008: 61) mengartikan variabel sebagai "suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya".

Pada dasarnya jenis variable ada dua macam, yaitu "variable bebas dan variable terikat" (Suharsimi Arikunto, 2002: 101).

Variable bebas adalah variable yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variable dependent (terikat). Variable terikat adalah variable yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variable bebas. (Sugiyono, 2007: 4).

Variabel bebas seingkali disimbolkan dengan X dan variabel terikat disimbolkan dengan Y. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini ada dua macam yaitu Kekuatan Otot Lengan (X1), dan Kekuatan Otot Perut (X2), sedangkan variabel terikatnya (Y) adalah Prestasi *smash* dalam permainan bola voli.

Variabel bebas maupun variabel terikat, yaitu kekuatan otot lengan (X1), dan kekuatan otot perut (X2), dan variabel terikat(Y) yaitu Prestasi *smash* dalam permainan bola voli.

(Y) dapat diuraikan definisi operasionalnya sebagai berikut :

1. Definisi operasional kekuatan otot lengan adalah skor yang diperoleh berdasarkan hasil pengukuran kekuatan otot lengan (X1) pada siswi SMK Muhammadiyah 1 Kediri yang dilakukan oleh peneliti berdasarkan indicator tes *push-ups* selama 30 detik/ siswa.
2. Definisi operasinal kekuatan otot perut adalah skor yang diperoleh berdasarkan hasil pengukuran kekuatan otot

perut (X2) pada siswi SMK Muhammadiyah 1 Kediri yang dilakukan oleh peneliti berdasarkan indicator tes *sit-ups* selama 30 detik/ siswa.

3. Definisi operasional prestasi *smash* dalam permainan bola voli adalah skor yang diperoleh berdasarkan pengukuran tes *smash* dalam permainan bola voli (Y) pada siswi SMK Muhammadiyah 1 Kediri yang dilakukan oleh peneliti berdasarkan indikator ketepatan *smash* siswi terhadap darah sasaran dalam lima kali pukulan.

HASIL DAN KESIMPULAN

3.1. Data penelitian

Distribusi Frekuensi Hasil Pengukuran Kekuatan Otot Lengan

Kelas Interval	F	X	f . x	Fx2
55 – 56,5	4	55,75	223	49729
53 – 54,5	7	53,75	376,25	141564,07
51 - 52,5	7	51,75	362,25	131225,06
49 – 50,5	5	49,75	248,75	61876,57
47 – 48,5	7	47,75	334,25	111723,07
∑	**30**	**258,75**	**1544,5**	**496117,77**

Daftar Distribusi Frekuensi Hasil Pengukuran Kekuatan Otot Perut

No	Kelas Interval	F	X	Fx	Fx2
1	30 – 33,7	1	31,85	31,85	1014,42
2	26 – 29,7	4	27,85	111,4	12409,96
3	22 – 25,7	9	23,85	214,65	46074,62
4	18 – 21,7	3	19,85	59,55	3546,20
5	14 – 17,7	10	15,85	158,5	25122,25
6	10 – 13,7	3	11,85	35,55	1263,80
∑		30	130,83	611,5	89431,25

Daftar Distribusi Frekuensi Hasil Pengukuran Kemampuan pukulan *lob*

Kelas Interval	F	X	F.x	Fx^2
17 – 18,83	1	17,9	17,9	320,41
15 – 16,83	3	15,9	47,7	2275,29
13 – 14,83	7	13,9	97,3	9467,29
11 – 12,83	7	11,9	83,3	6938,89
9 – 10,83	5	9,9	49,5	2450,25
7 – 8,83	7	7,9	55,3	3058,09
∑	**3**	**77,4**	**351**	**24510,22**

3.2 Pembahasan

Sebagai suatu penelitian terapan ksimpulan-kesimpulan yang ditarik pada hasil penelitian ini memiliki konsekuensi implikasi tertentu dalam praktek pendidikan olahraga dan selanjutnya terdapat masalah yang relative sama dan erat sekali kaitannya dengan masalah ini. Sehubungan dengan itu, dibawah ini disajikan beberapa implikasi pelitian ini dalam praktek pendidikan olahraga dan penelitian selanjutnya.

1) Implikasi dalam pendidikan olahraga
   a. Dengan adanya hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan tdengan kemampuan melakukan pukulan *Smash*

dalam permainan bola voli, hal ini dapat diimplikasikan bahwa kenaikan nilai tes pengukuran oto lengan dalam hal ini berbentuk tes *push up* akan diikuti pula dengan kenaikan nilai kemampuan melakukan pukulan *Smash* dalam permainan bola voli.

b. Dengan adanya hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan melakukan pukulan *smash* dalam permainan bulutangkis, hal ini dapat diimplikasikan bahwa kenaikan nilai tes kekuatan otot perut dalam hal ini berbentuk tes *sit up*akan diikuti pula dengan kenaikan nilai kemampuan melakukan pukulan *smash* dalam permainan bulutangkis.

2) Implikasi terhadap hasil penelitian lebih lanjut

Arti penting dalam penelitian ini adalah membuka jalan kearah penelitian yang lebih lanjut karena masih banyak masalah-masalah yang berkaitan dengan prestasi bulutangkis khususnya pukulan *smash*.

III. DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, dkk. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktik.* Jakarta : Rineka Cipta.

Eni, dkk. 2004. *Pendidikan Jasmani untuk SMA Kelas XI Semester 1 (Gasal) Berdasar kurikulum berbasis kompetensi*. Solo: Teguh karya.

Gilang. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMA Kelas X*. Bandung: Ganeca Exact.

Lukaningsih, dkk. 2011. *Anatomi & Fisiologi Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Mariyanto, dkk. 1993. *Materi Pokok Permainan Besar II (Bola Voli) Modul 1-9*. Jakarta : Universitas Terbuka, dan Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Mukholid. 2009. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Yudistira

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

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

Sajoto. 1995. *Pendidikan Jasmani*. Bandung: Ganeca Exact

Setiadi. 2007. *Anatomi dan Fisiologi Manusia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Sugiyono. 2007. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.

2008. *Metode Peneliatian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta.

Syaifuddin. 2006. *Anatomi Fisiologi untuk Mahasiswa*

Keperawatan. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

http://anekafitness.com/anatomi-otot-manusia.htm 18 agustus 2016 19.30WIB

http://singtawang.blogspot.com/2011/09/anatomi-otot-lengan.html. 18 agustus 2016 19.30 WIB