JURNAL

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN, KELINCAHAN DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI SISWA SMA NEGERI 1 MOJO KELAS XI IPA DAN IPS TAHUN PELAJARAN 2016/2017

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE ARM MUSCLE STRENGTH,AGILITY AND LEG MUSCLE STRENGTH WITH THE PASSING ABILITY DOWN AT SMA STUDENT VOLLEYBALL GAME 1 MOJO COUNTRY AND CLASS XI IPA IPS 2016/2017 SHOLOL YEAR

Oleh:

ROHMAD DWI CAHYONO

12.1.01.09.0134

Dibimbing oleh :

1. WASIS HIMAWANTO, M.Or

2. PUSPODARI, M.Pd

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

TAHUN 2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN2017

Yang bertanda tangandibawahini:

Nama Lengkap	: Rohmad dwi cahyono
NPM	: 12.1.01.09.0134
Telepon/HP	: 085755730538
Alamat Surel (Email)	: rohmad.dc@gmail.com
Judul Artikel	: Hubungan antara kekuatan otot lengan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *passing* bawah pada permainan bola voli siswa sma negeri 1 mojo kelas xi ipa dan ips tahun pelajaran 2016/2017
Fakultas – Program Studi	: FKIP - PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi	: UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat PerguruanTinggi	: Jl. K.H. Ahmad Dahlan No. 76, Mojoroto, Kediri, Jawa Timur 64112

Dengan ini menyatakan bahwa:

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis**)** 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 bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 30 Januari 2017
Pembimbing I Wasis Himawanto,M.Or. NIDN.0723128103	Pembimbing II Puspodari, M.Pd NIDN. 0709059001	Penulis, Rohmad dwi cahyono 12.1.01.09.0134

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN, KELINCAHAN DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI SISWA SMA NEGERI 1 MOJO KELAS XI IPA DAN IPS TAHUN PELAJARAN 2016/2017

Rohmad Dwi Cahyono
12.1.01.09.0134
FKIP - PENJASKESREK
Rohmad.dc@gmail.com
Wasis Himawanto, M.Or dan Puspodari, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

ROHMAD DWI CAHYONO: Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan, Kelincahan Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan *Passing* Bawah Pada Permainan Bola Voli Siswa SMA Negeri 1 Mojo Kelas XI IPA Dan IPS Tahun Pelajaran 2016/2017, Skripsi, PENJASKESREK, FKIP UN PGRI Kediri, 2016.

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap seberapa besar nilai hubungan antara kekuatan otot lengan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *passing* bawah pada permainan bola voli siswa SMA Negeri 1 Mojo kelas XI IPAdan IPStahun pelajaran 2016/2017. Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif metode korelasi, dengan sampel penelitian siswa putra kelas XI IPA dan IPS tahun pelajaran 2016/2017sebanyak 17 siswa dimana populasi ini diperoleh 15% dari populasi. Pengolahan data menggunakan metode analisis korelasi regresi, data dikumpulkan dengan teknik tes dan pengukuran yang dianalisis menggunakan rumus-rumus statistik. Data dianalisa menggunakan teknik korelasi *product moment* dan uji-F.

Hasil analisa data dengan korelasi *product moment* untuk membuktikan hipotesis pertama pada variabel kekuatan otot lengan diketahui r hitung (0,752) > (0,482) r tabel, dan t_{hitung} (4,414) >t_{tabel} (2,131).Hasil analisa data variable kelincahan diperoleh r hitung (0,705) > (0,482) r tabel, dan t_{hitung} (3,858) >t_{tabel} (2.131).untuk variable kekuatan otot tungkai r hitung (0,517) > (0,482) r tabel, dan t_{hitung} (2,338) >t_{tabel} (2.131). Berdasarkan hasil tersebut maka dapat diperoleh koefisien korelasi secara bersama-sama antara kekuatan otot lengan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *passing* bawah sebesar 0,781 dengan F hitung 6,766 dimana lebih besar dari F table 3,41. Koefisien determinasi $(R)^2$ = $(0{,}781^2)$= 0,610 berarti bahwa 61% variasi *passing* bawah (Y) dapat disebabkan oleh kekuatan otot lengan (X_1), kelincahan (X_2) dan kekuatan otot tungkai (X_3), sedangkan 39% variasi kemampuan *passing* bawah (Y) disebabkan oleh faktor lain.

Dari uraian di atas diperoleh bahwa ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *passing* bawah pada permainan bola voli siswa SMA Negeri 1 Mojo kelas XI IPAdan IPStahun pelajaran 2016/2017, yang artinya hipotesis alternatif (H_a) diterima dan H_0 ditolak.

KATA KUNCI : bolavoli, *passing* bawah, kekuatan otot lengan, kelincahan, kekuatan otot tungkai.

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan merupakan faktor yang sangat penting dalam kehidupan manusia karena dengan adanya pendidikan diharapkan manusia dapat mengembangkan pengetahuan, keterampilan dan kreativitasnya. Keberhasilan dalam bidang pendidikan sangat ditentukan oleh keberhasilan dalam proses pembelajaran. Proses pembelajaran merupakan serangkaian interaksi antara manusia yaitu yang mengajar atau yang biasa disebut dengan orang yang diajar atau siswa. Pada prinsipnya tujuan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah membantu peserta didik dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar. Salah satu contoh cabang olahraga yang digunakan sabagai materi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah adalah bola voli. Bola voli merupakan cabang olahraga yang dimainkan secara beregu. Menurut Subowo (2005: 1) "Bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan yang dipisahkan oleh sebuah net".

Kegiatan pembelajaran bola voli yang dilakukan merupakan salah satu kegiatan pokok yang harus dipelajari oleh siswa-siswi SMA Negeri 1 Mojo. Dalam satuan kegiatan pembelajaran bola voli terdapat berbagai macam tingkat kemampuan siswa-siswi SMA Negeri 1 Mojo. Salah satu diantaranya yang menarik perhatian peneliti adalah kemampuan *passing* bawah. Pada Permainan Bola Voli Siswa SMA Negeri 1 Mojo Kelas XI IPA Dan IPS Tahun Pelajaran 2016/2017". Maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini terdiri dari empat variabel dimana terdiri dari dua variabel bebas dan satu variabel terikat yaitu:

II. METODE

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Berdasarkan judul penelitian "Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan, Kelincahan Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan *Passing* Bawah

a. Kekuatan otot lengan yang dilambangkan dengan X_1.
b. Kelincahan yang dilambangkan dengan X_2.
c. Kekuatan otot tungkai yang dilambangkan dengan X_3.

Kemampuan *passing* bawah yang dilambangkan dengan Y

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

Pada penelitian ini peneliti menggunkan teknik (metode) penelitian korelasi, dimana teknik korelasi merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih. Dalam penelitian ini dapat difungsikan untuk menjelaskan dan mengontrol suatu gejala. ”Untuk itu dalam langkah awal pembuktiannya, maka perlu dihitung terlebih dahulu koefisien korelasi antar variabel dalam sampel, baru koefisiennya yang ditemukan diuji signifikannya” (Sugiyono, 2013: 224)

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2013: 23) “data kuantitatif adalah data yang berbentuk angka”. Hal ini digunakan karena data-data yang diperoleh dalam bentuk angka-anka pernyataan (kuantitatif). Sedangkan data tersebut diperoleh melalui tes dan pengukuran yang dilakukan secara langsung di lapangan.

C. Tempat dan waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan di lapanganSMA Negeri 1 Mojo pada bulan Oktober 2016. Pengambilan data penelitian ini mulai dilakukan setelah mendapat persetujuan dari pihak Universitas dan sekolah yang bersangkutan sampai terselesaikannya pengambilan data penelitian skripsi.

D. Popolasi dan Sampel

Dalam penelitian ini seluruh siswa SMA Negeri 1 Mojo kelas XI tahun pelajaran 2016/2017 merupakan populasi, sejumlah 115 siswa.

Karena dalam penelitian ini hanya melakukan penelitian pada siswa SMA Negeri 1 Mojo kelas XI IPA dan IPS tahun pelajaran 2016/2017, maka peneliti mengambil teknik random sampling untuk mengumpulkan sampelnya sebanyak 17siswa, jumlah sampel dalam penelitian ini diperoleh dari 15% bagian populasi.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian merupakan alatatau fasilitas yang digunakan dalam penelitian untuk menggali data. Peneliti memilih tes kesegaran jasmani yaitu tes yang mengukur kekuatan, kelincahan tubuh. Tes-tes tersebut terdiri dari:

1. Kekuatan otot lengan
2. Kelincahan tubuh
3. Kekuatan otot tungkai
4. *Passing* bawah bola voli

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah teknik tes dan pengukuran.

Untuk mengetahui hubungan antara tiga variabel bebas dengan satu variabel terikat di atas maka *tester* menggunakan teknik statistic korelasi analisis regresi.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil di atas maka dapat diketahui hubungan antara kekuatan otot lengan, kelincahan dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *passing* bawahdalam permainan bolavoli pada siswa SMA Negeri 1 Mojo Kelas XI IPA Dan IPS tahun pelajaran 2016/2017. Hasil hubungan antara kekuatan ototlengan (X_1), kelincahan (X_2) dan kekuatan otottungkai (X_3), secara bersama-sama dengan kemampuan passing bawah (Y) disimbolkan denganR sebesar 0,781. Tingkat keeratan hubungan antara kekuatan ototlengan (X_1), kelincahan (X_2) dan kekuatan otottungkai (X_3), secara bersama-sama dengan kemampuan passing bawah (Y) ditunjukkan oleh koefisien korelasi (R) sebesar 0,781 dengan F_{hitung}(6,766) >F_{tabel} (3.41). Koefisien determinasi $(R)^2$ = $(0{,}781^2)$= 0,610 berarti bahwa 61% variasi passing bawah (Y) dapat disebabkan oleh kekuatan ototlengan (X_1), kelincahan (X_2) dan kekuatan otottungkai (X_3),sedangkan39% variasi kemampuan passing bawah (Y) disebabkan oleh faktor lain.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Aip, Syarifudin & Muhadi.(1992).*Pendidikan Jasmani dan kesehatan* .Jakarta: Depdikbud.

Beutelstahl, Dieter, 1978, *Belajar Bermain Bola Vollley*. Bandung: Pionir Jaya

Bonnie, Robinson. (1997). *Bolavoli Bimbingan, Petunjuk, Dan Teknik Bermain*. Semarang: Effhar Offside.

Faruq, Muhammad Muhyi & Albertus, Fenanlampir, 2015. *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset

Harsono, M.Sc, 1988 , *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching.*Jakarta : CV. Tambak kusuma.

Kemenpora. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes*. Jakarta: As.Dep.SDM Keolahragaan

Kusnanik, Nining W, dkk. 2011. *Dasar-dasar Fisiologi Olahraga*. Surabaya: Unesa Unyversity Press

Nuril, Ahmadi.(2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Era Pusataka Utama.

Sajoto.M. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Semarang

Subowo, Rita, 2005, *Peraturan Permainan Bolavoli*, sJakarta: PBVSI

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta

Suharno, HP, 1981, *Metodologi Kepelatihan.* Jakarta: Koni pusat.

Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik.* Yogjakarta : UNY

Sunarno,2010. *Norma Test Dan Pengukuran.* Jawa Tengah: Blogspot.

UN PGRI. 2015. *Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah. Kediri*: LPPM

Woodgrovesec.moe.edu.sg, 2015. *Shuttle Run*. diakses pada Jum'at 3 Oktober 2016 pukul18.15

Yunus, M. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud.