

ARTIKEL

HUBUNGAN *POWER* OTOT LENGAN, KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN *PASSING* ATAS MAHASISWA UKM PUTRA UN PGRI KEDIRI TAHUN 2018

RELATIONSHIP OF POWER MUSCLE ARM, STRENGTH OF MUSCLE AND FABRIC MUSCLE WITH PASSING ABILITY TO STUDENTS OF UKM PUTRA UN PGRI KEDIRI 2018



Disusun oleh:

EKA FIBRIANI

NPM: 13.1.01.09.0202

Dibimbing Oleh:

1. Wasis Himawanto, M.Pd
2. Irwan Setiawan, M.Pd

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2019



SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019

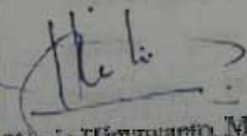
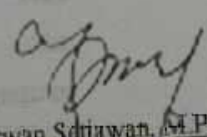

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : EKA FIBRIANI
NPM : 13.1.01.09.0202
Telepon/HP : 085785839800
Alamat Surel : fibrianeka12@gmail.com
Judul Artikel : HUBUNGAN *POWER* OTOT LENGAN, KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN *PASS/AG* ATAS MAHASISWA URM PUTRA UN PGRI KEDIRI TAHUN 2018
Fakultas – Program Studi : FKIP/PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi : UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi : Kampus 1 Jl.K. Achmad Dahlan No.76 Kediri

Dengan ini Menyatakan Bahwa:

- Artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme.
- Artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian 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, 11 Januari 2019
Pembimbing I,  Wasisa Hidayatwanto, M.Pd NIDN: 07231238103	Pembimbing II,  Irwan Satriawan, M.Pd NIDN. 0710028902	Penulis,  Eka Fibriani NPM: 13.1.01.09.0202

**HUBUNGAN *POWER* OTOT LENGAN, KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN
KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN *PASSING* ATAS MAHASISWA UKM
PUTRA UN PGRI KEDIRI
TAHUN 2018**

EKA FIBRIANI

NPM: 13.1.01.09.0202

FKIP-PENJASKESREK

fibrianieka12@gmail.com

Wasis Himawanto, M.Pd¹ dan Irwan Setiawan, M.Pd²

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Dalam penelitian ini, peneliti mempunyai tujuan untuk mengetahui hubungan *power* otot lengan, kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan kemampuan *passing* atas bolavoli mahasiswa UKM Bolavoli UN PGRI Kediri Tahun 2018.

Desain dalam penelitian ini yaitu korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa UKM Bolavoli UN PGRI Kediri yang berjumlah 25, kemudian seluruh populasi dijadikan subyek penelitian. Instrument dalam penelitian ini adalah menggunakan tes, sedangkan pengumpulan data yaitu menggunakan tes *power* otot lengan, kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan tes *passing* atas. Uji Prasyarat analisis data yang digunakan adalah Uji normalitas dan Uji linieritas. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan analisis regresi dengan taraf signifikansi 0,05.

Dari hasil analisis data, dapat diambil kesimpulan bahwa Ada hubungan antara Power Otot Lengan dengan kemampuan *passing* atas pada Mahasiswa UKM Bolavoli di UN PGRI Kediri, dengan $r_{x1.y} = 0,957 > r_{(0.05)(20)} = 0,360$. Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan *passing* atas pada Mahasiswa UKM Bolavoli di UN PGRI Kediri, dengan $r_{x2.y} = 0,958 > r_{(0.05)(20)} = 0,360$. Ada hubungan antara Kelincahan dengan kemampuan *passing* atas pada Mahasiswa UKM Bolavoli di UN PGRI Kediri, dengan $r_{x3.y} = 0,689 > r_{(0.05)(20)} = 0,360$. Ada hubungan secara bersama-sama antara Power Otot Lengan, kekuatan otot tungkai dan Kelincahan dengan kemampuan *passing* atas pada Mahasiswa UKM Bolavoli di UN PGRI Kediri, dengan $R_y(x1.x2.x3) = 0,983 > R_{(0.05)(20)} = 0,360$.

Kata kunci : Power Otot Lengan, Kekuatan Otot Tungkai, Kelincahan, Bolavoli

I. LATAR BELAKANG

Proses pembelajaran yaitu suatu interaksi antara manusia yang mengajar atau yang biasa disebut dengan orang yang diajar atau mahasiswa. Keberhasilan dalam bidang Pendidikan sangat ditentukan oleh keberhasilan dalam proses pembelajaran. Pendidikan merupakan aktor yang sangat penting dalam kehidupan manusia karena dengan adanya Pendidikan diharapkan manusia dapat mengembangkan pengetahuan, keterampilan dan kreativitasnya. Program pembelajaran di Indonesia terdapat tiga program, yaitu: program intrakurikuler, ekstrakurikuler, dan program UKM. Menurut Yudha M. Saputra (1998: 8) menjelaskan bahwa” kegiatan UKM secara umum didefinisikan sebagai suatu susunan program...Arahan dan bimbingan tersebut dimaksudkan agar kegiatan ini dapat berjalan lancar.

Pada prinsipnya tujuan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di UN PGRI Kediri membantu Mahasiswa dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar. Jika kegiatan UKM dilaksanakan dengan baik, terencana dan berkesinambungan diharapkan dapat meningkatkan ketrampilan. Akan tetapi dengan melihat kenyataan yang

ada, bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Dengan mengikuti UKM dapat membantu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan mahasiswa serta mahasiswa juga dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan keterampilan masing-masing cabang olahraga, pembentukan nilai-nilai kepribadian mahasiswa serta memunculkan bakat mahasiswa yang berprestasi dalam bidangnya. Kegiatan UKM olahraga yang dilaksanakan oleh UN PGRI Kediri untuk mengisi waktu luang mencari mahasiswa yang berbakat dalam bidang olahraga. Pelaksanaan kegiatan UKM mahasiswa diarahkan untuk memilih macam-macam UKM yang dilaksanakan oleh Kampus. Kegiatan UKM yang dilaksanakan di UN PGRI Kediri terbagi dua macam yaitu, UKM non olahraga dan UKM olahraga.

Adapun kegiatan UKM dalam bidang olahraga yang diselenggarakan di UN PGRI Kediri antara lain adalah sepak bola, bolabasket, bolavoli. Kegiatan UKM bolavoli diselenggarakan secara rutin setiap hari jumat setelah kegiatan belajar mengajar selesai. Mahasiswa diwajibkan memilih salah satu kegiatan UKM sesuai dengan bakat dan minat. UN PGRI Kediri

memiliki sarana dan prasarana yang cukup memadai, namun prestasinya belum mampu bersaing dengan UN PGRI Kediri lain dalam bidang olahraga, khususnya bolavoli di Kota Kediri. Kegiatan UKM bolavoli di UN PGRI Kediri lebih banyak dilakukan melalui latihan dalam bentuk permainan dengan pemberian teknik dasar dan tidak diberikan program latihan kemampuan komponen-komponen fisik. Kegiatan UKM bolavoli di UN PGRI Kediri diikuti oleh 25 mahasiswa, dan semua mahasiswa yang mengikuti tersebut adalah Putra. Dalam kegiatan latihan masih banyak mahasiswa yang mempunyai teknik dasar bermain bolavoli yang kurang baik. Teknik dasar merupakan hal yang paling penting dalam suatu cabang olahraga bolavoli, karena teknik dasar akan menentukan cara melakukan suatu gerakan dasar yang baik.

Mengingat bahwa dalam latihan UKM bolavoli di UN PGRI Kediri hanya diberikan teknik dasar saja dan tidak ada program latihan komponen-komponen fisik, Sehingga menyebabkan perbedaan keterampilan khususnya *passing* atas bolavoli pada mahasiswa UKM di UN PGRI Kediri Kota Kediri tersebut maka perlu ditelusuri faktor penyebabnya, apakah karena dipen-

garuhi perbedaan kemampuan fisik khususnya *power* otot lengan dan kelincahan ataukah disebabkan faktor lainnya. *Passing* atas merupakan salah satu unsur yang penting dalam penyerangan untuk memenangkan setiap set dalam permainan bolavoli, untuk itu perlu diadakan penelitian, tentang kemampuan *Passing* atas di kegiatan UKM di UN PGRI Kediri. Untuk mengetahui hal tersebut maka perlu dilakukan penelitian dengan judul “ Hubungan antara *power* otot lengan, kekuatan otot tungkai dan kelincahan dengan kemampuan *passing* atas bolavoli Mahasiswa UKM putra di UN PGRI Kediri”.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dan pengumpulan datanya menggunakan teknik tes. Menurut Suharsimi (1999: 251), penelitian korelasional bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa erat hubungannya serta berarti tidaknya hubungan. Jumlah populasi meliputi keseluruhan jumlah mahasiswa yang mengikuti UKM bolavoli di UN PGRI Kediri yang berjumlah 25 mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian

populasi karena seluruh populasi dijadikan subyek penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes, karena tes adalah instrumen pengukur atau alat. Teknik Analisis data yang digunakan uji korelasi yaitu untuk menguji hipotesis yang akan diajukan yaitu ada hubungan dari variable bebas (X1) dengan variable terikat (Y), (X2) dengan (Y), (X3) dengan (Y) dan (X1, X2, X3) dengan (Y) menggunakan program SPSS 20.0.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

1. Hubungan Power Otot Tungkai dengan Kemampuan Passing Atas Bolavoli.

Hasil Analisis menunjukkan F hitung sebesar 7,933 dengan signifikansi 0,010, maka dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *power* otot lengan dengan *passing* atas bolavoli. Dari koefisien korelasi $r_{y,x1}$ tersebut di atas diperoleh koefisien determinasi 0,256. Hal ini berarti bahwa variasi variabel *power* otot lengan berpengaruh terhadap variabel kemampuan *passing* bolavoli sebesar 26%.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kemampuan *passing atas*

terkait dengan Power Otot Lengan yang dimiliki para Mahasiswa peserta UN PGRI Kediri. Temuan dalam penelitian ini menjelaskan bahwa Mahasiswa yang memiliki Power Otot Lengan yang baik maka akan mampu melakukan *passing atas* dengan baik dan optimal. Disamping itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa daya ledak penting dimiliki oleh setiap Mahasiswa dalam meningkatkan kemampuan *passing atas*

2. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan Passing Atas Bolavoli.

Hasil Analisis menunjukkan F hitung sebesar 9,329 dengan signifikansi 0,017, maka dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak yang berarti terdapat hubungan yang signifikan kelincuhan dengan *passing atas* bolavoli. Dari koefisien korelasi $r_{y,x2}$ tersebut di atas diperoleh koefisien determinasi 0,211. Hal ini berarti bahwa variasi variabel kelincuhan berpengaruh terhadap variabel kemampuan *passing atas* bolavoli 21%.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kekuatan otot tungkai terkait dengan kemampuan *passing atas* yang dimiliki oleh Mahasiswa UN

PGRI Kediri. Temuan dalam penelitian ini menjelaskan bahwa Mahasiswa yang memiliki kekuatan otot tungkai yang baik akan dapat melakukan *passing atas* dengan optimal. Di samping itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai penting dimiliki dan ditingkatkan oleh setiap Mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan *passing atas* Mahasiswa UN PGRI Kediri.

3. Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Passing Atas Bolavoli.

Hasis Analisis menunjukkan F_{hitung} sebesar 7,316 dengan signifikansi 0,013, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak yang berarti terdapat hubungan yang signifikan kelincahan dengan *passing atas* bolavoli. Dari koefisien korelasi $r_{y,x2}$ tersebut di atas diperoleh koefisien determinasi 0,241 Hal ini berarti bahwa variasi variabel kelincahan berpengaruh terhadap variabel kemampuan *passing atas* bolavoli 24%.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa koordinasi mata tangan terkait dengan kemampuan *passing atas* yang dimiliki oleh Mahasiswa UN PGRI Kediri. Temuan dalam penelitian ini menjelaskan bahwa Mahasiswa yang memiliki koordinasi

mata tangan yang baik akan dapat melakukan *passing atas* dengan optimal. Di samping itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa Kelincahan sangat penting dimiliki dan ditingkatkan oleh setiap Mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan *passing atas* Mahasiswa UN PGRI Kediri.

IV. DAFTAR PUSTAKA

- Suharsimi Arikunto. (1992). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi IV*. Jakarta: RinekaCipta.
- Yuda M. Saputra. (1999). *Pengembangan Kurikulum Dan UKM*. Jakarta: Departemen Penan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Penan Tinggi.