

**ARTIKEL**

**HUBUNGAN HUBUNGAN ANTARA DAYA TAHAN OTOT PERUT,  
KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA TANGAN  
DENGAN KETEPATAN SERVIS ATAS PADA MAHASISWA  
UKM BOLAVOLI UN PGRI KEDIRI TAHUN 2018**



**Oleh:**

**ISWARIAINI**

**14.1.01.09.0099**

**Dibimbing oleh :**

- 1. Nur Ahmad Muharram, M. Or.**
- 2. Puspodari, M. Pd.**

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI  
TAHUN 2019**

## SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019

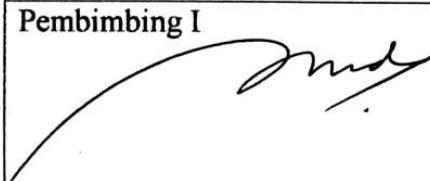
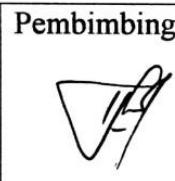
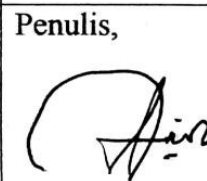
**Yang bertanda tangan di bawah ini:**

Nama Lengkap : Iswariaini  
NPM : 14.1.01.09.0099  
Telepon/HP : 082230868731  
Alamat Surel (Email) : iswariaini43@gmail.com  
Judul Artikel : Hubungan antara Daya Tahan Otot Perut, Kekuatan Otot Lengan, dan Koordinasi Mata Tangan dengan Ketepatan Servis Atas Pada Mahasiswa UKM Bolavoli UN PGRI Kediri Tahun 2018  
Fakultas – Program Studi : FKIP - Penjaskesrek  
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri  
Alamat Perguruan Tinggi : Jl.K.H.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, 7 Februari 2019
<b>Pembimbing I</b>  <u>Nur Ahmad Muharram, M. Or.</u> NIDN. 0703098802	<b>Pembimbing II</b>  <u>Puspodari, M. Pd.</u> NIDN. 0709059001	<b>Penulis,</b>  <u>Iswariaini</u> NPM. 14.1.01.09.0099

## HUBUNGAN HUBUNGAN ANTARA DAYA TAHAN OTOT PERUT, KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA TANGAN DENGAN KETEPATAN SERVIS ATAS PADA MAHASISWA UKM BOLAVOLI UN PGRI KEDIRI TAHUN 2018

Iswariaini  
14.1.01.09.0099  
FKIP - Penjaskesrek  
Iswariaini43@gmail.com  
Nur Ahmad Muharram, M. Or.  
Puspodari, M. Pd.  
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

### ABSTRAK

**ISWARIAINI :** Hubungan antara Daya Tahan Perut, Kekuatan Otot Lengan, dan Koordinasi Mata Tangan dengan Ketepatan Servis Atas pada Mahasiswa UKM BolaVoli UN PGRI Kediri Tahun 2018, Skripsi, Penjaskesrek, FKIP UN PGRI Kediri, 2018.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh teknik dasar bolavoli sangat membutuhkan peranan kondisi fisik untuk menunjang pelaksanaannya, teknik servis atas pada Mahasiswa UKM Bolavoli UN PGRI KEDIRI Tahun 2018 masih kurang baik, dapat dilihat ketika melakukan servis persentase keberhasilannya sangat kecil dan arah bola tidak menemui sasaran (keluar lapangan). Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: (1) Adakah hubungan antara daya tahan otot perut dengan ketepatan servis atas pada Mahasiswa UKM Bolavoli UN PGRI KEDIRI Tahun 2018? (2) Adakah hubungan antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan servis atas pada Mahasiswa UKM Bolavoli UN PGRI KEDIRI Tahun 2018? (3) Adakah hubungan antara koordinasi mata tangan dengan ketepatan servis atas pada Mahasiswa UKM Bolavoli UN PGRI KEDIRI Tahun 2018? (4) Adakah hubungan antara daya tahan otot perut, kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan dengan ketepatan servis atas pada Mahasiswa UKM Bolavoli UN PGRI KEDIRI Tahun 2018?

Penelitian ini menggunakan penelitian korelasi tanpa perlakuan. Sampel dari penelitian ini adalah Mahasiswa UKM Bolavoli UN PGRI KEDIRI sebanyak 24 Mahasiswa. Instrumen penelitian ini menggunakan sit up, push up, lempar tangkap bola, dan tes ketepatan servis atas bolavoli. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik SPSS 16 IBM yang diuji prasyarat terlebih dahulu.

Hasil dari penelitian ini adalah: (1) Tidak ada hubungan antara daya tahan otot perut dengan ketepatan servis atas pada Mahasiswa UKM Bolavoli UN PGRI KEDIRI Tahun 2018, dengan nilai *signfkansi 2-tailed* sebesar  $0.310 > 0.05$ . (2) Ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan servis atas pada Mahasiswa UKM Bolavoli UN PGRI KEDIRI Tahun 2018, dengan sumbangan positif sebesar 63,8 % dan nilai *signfkansi 2-tailed* sebesar  $0.000 < 0.05$ . (3) Ada hubungan antara koordinasi mata-tangan dengan ketepatan servis atas pada Mahasiswa UKM Bolavoli UN PGRI KEDIRI Tahun 2018 dengan sumbangan positif 52,2 % dan nilai *signfkansi 2-tailed* sebesar  $0.002 < 0.05$ . (4) Ada hubungan antara daya tahan otot perut, kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan, dengan ketepatan servis atas pada Mahasiswa UKM Bolavoli UN PGRI KEDIRI Tahun 2018, dengan korelasi positif dengan persentase sebesar 51,6 % dan nilai *Sig. F Change*  $0,001 < 0,05$ .

**KATA KUNCI :** Daya Tahan Otot Perut, Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan, Ketepatan Servis, Bolavoli

## I. LATAR BELAKANG

Bolavoli adalah salah satu cabang olahraga yang tergolong dalam bola besar. Olahraga ini banyak diminati oleh para pelajar maupun masyarakat Indonesia. Karena permainan bolavoli memang menjadi salah satu alternatif olahraga pilihan yang cukup mudah untuk dikuasai. Secara umum pengertian bola voli adalah salah satu olahraga beregu yang jumlah pemainnya terdiri dari enam orang dan cara memainkannya adalah dengan memantulkan bola melalui tangan untuk meraih kemenangan.

Salah satu yang menjadi faktor permasalahan dalam olahraga yaitu suatu teknik dasar yang baik akan memberikan suatu hasil yang baik pula. Contoh dalam olahraga bolavoli banyak permasalahan yang dihadapi khususnya dalam melatih suatu teknik dasarnya yaitu dengan servis, *passing*, dan smash.

Berdasarkan perkembangan jaman saat ini, servis bukan lagi untuk memulai suatu pertandingan melainkan serangan lawan untuk mematikan lawan. Servis yang kuat dan tepat adalah kunci utama dalam melakukan servis. Servis atas adalah salah satu alasan untuk melakukan serangan yang kuat dan akurat agar lawan tidak bisa menerima dengan baik dibandingkan dengan melakukan servis

bawah. Kelebihan servis atas adalah bola yang sulit diterima pemain lawan.

Agar dapat melakukan gerakan servis atas dengan baik diperlukan kondisi fisik yang baik pula. Adapun kondisi fisik yang dibutuhkan adalah koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut. Untuk melakukan gerakan servis atas dengan sempurna dibutuhkan kekuatan otot yang baik, posisi badan yang baik dan kondisi fisik yang baik. Selain itu hal yang dibutuhkan untuk keberhasilan dalam melakukan servis atas adalah daya tahan dan koordinasi mata tangan yang baik pula. Berdasarkan pengamatan dan observasi di UN PGRI Kediri bahwa banyak siswa yang tidak memperhatikan teknik ketepatan servis atas dan hanya melakukan servis tanpa memperhatikan teknik ketepatan servis.

Berdasarkan permasalahan di atas peneliti tertarik untuk mengetahui apakah ada hubungan antara daya tahan otot perut, kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap ketepatan servis atas pada Mahasiswa UKM Bolavoli UN PGRI Kediri Tahun 2018.

## II. METODE

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif data diartikan sebagai data yang berdasarkan pada filsafat positivisme, digunakan untuk

meneliti dan sampel atau populasi tertentu, terlebih pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistic dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Sesuai dengan judul penulis yang penulis teliti disini, yaitu hubungan antara daya tahan otot perut, kekuatan otot lengan, dan koordinasi mata tangan dengan ketepatan servis atas Mahasiswa UKM Bolavoli UN PGRI Kediri Tahun 2018. Dalam penelitian ini penulis akan menggunakan dua variabel yaitu Variabel Bebas dan Variabel Terikat. Dengan melihat pengertian tersebut diatas, maka sekarang penulis melakukan variabel bebas dan variabel terikat yaitu:

1. Variabel bebas (X1) yaitu daya tahan otot perut.
2. Variabel bebas (X2) yaitu kekuatan otot lengan.
3. Variabel bebas (X3) yaitu koordinasi mata tangan.
4. Variabel terikat (Y) yaitu ketepatan servis atas.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode kuantitatif yaitu suatu pernyataan yang bersifat berhubungan dua variabel atau lebih dalam bentuk interaksi timbal balik. Dalam hal

ini diasumsikan adanya hubungan yang saling mempengaruhi.

Dalam Metode pengumpulan data, penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran.

### III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Tidak ada hubungan antara daya tahan otot perut dengan ketepatan servis atas pada Mahasiswa UKM Bolavoli UN PGRI Kediri Tahun 2018, dengan nilai *signfkansi2-tailed* sebesar  $0.310 > 0.05$ .
2. Ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan servis atas pada Mahasiswa UKM Bolavoli UN PGRI Kediri Tahun 2018, dengan sumbangan positif sebesar 63,8 % dan nilai *signfkansi 2-tailed* sebesar  $0.000 < 0.05$ .
3. Ada hubungan antara koordinasi mata-tangan dengan ketepatan servis atas pada Mahasiswa UKM Bolavoli UN PGRI Kediri Tahun 2018 dengan sumbangan positif 52,2 % dan nilai *signfkansi 2-tailed* sebesar  $0.002 < 0.05$ .
4. Ada hubungan antara daya tahan otot perut, kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tanga, dengan

ketepatan servis atas pada Mahasiswa UKM Bolavoli UN PGRI Kediri Tahun 2018, dengan korelasi positif dengan persentase sebesar 51,6 % dan nilai Sig. F Change  $0,001 < 0,05$ .

Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Motivasi Melatih Fisik*. Yogyakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada.

#### IV. DAFTAR PUSTAKA

Faruq, Muhyi, Muhammad. 2008. *Meningkatkan kebugaran jasmani melalui permainan dan olahraga bolavoli*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.

Fenanlampir, A. 2014. *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta : CV Andi Offset.

Irianto. 2002. *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta : FIK UNY.

Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat Universitas Nusantara PGRI Kediri. 2017. *Panduan Penulisan Karya Ilmiah*. Kediri. UNP Kediri

Mutohir Cholik Toho, dkk. 2013. *Konsep Teknik strategi & modifikasi*. Surabaya. Graha Pustaka Media Utama

Rusli Lutan. 2000. *Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di sekolah Dasar*. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas.

Sajoto. 2003. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.

Subroto Toto, Sukatamsi. 2008. *Permainan Bola Besar*. Jakarta. Universitas Terbuka

Subroto, T. 2008. *Materi pokok permainan besar*. Jakarta : Universitas Terbuka.

Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta.