

**ARTIKEL**

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PUNGGUNG, KEKUATAN OTOT PERUT, KEKUATAN OTOT LENGAN DAN TINGGI BADAN TERHADAP KEMAMPUAN SMASH BOLAVOLI DALAM PERMAINAN BOLAVOLI PADA TIM PUTRA UN PGRI KEDIRI TAHUN 2018**



**Oleh:**

**YANUARINTO WIDHI ASMORO**

**14.1.01.09.0202**

**Dibimbing oleh :**

- 1. Mokhammad Firdaus, M.Or**
- 2. Muhammad Yanuar Rizky, M. Pd**

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



**SURAT PERNYATAAN**  
**ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019**

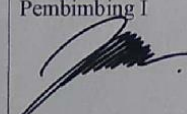
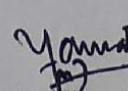

**Yang bertanda tangan di bawah ini:**

Nama Lengkap : Yanuarinto Widhi Asmoro  
NPM : 14.1.01.09.0202  
Telepon/HP : 081326208638  
Alamat Surel (Email) : yanuarinto22@gmail.com  
Judul Artikel : Hubungan Antara Kekuatan Otot Punggung, Kekuatan Otot Perut, Kekuatan Otot Lengan Dan Tinggi Badan Terhadap Kemampuan *Smash* Bolavoli Dalam Permainan Bolavoli Pada Tim Putra 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 ke tidak sesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 14 Februari 2019
Pembimbing I  Mokhammad Firdaus, M.Or NIDN.0713018804	Pembimbing II  Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd NIDN.0718019003	Penulis,  Yanuarinto Widhi Asmoro NPM .14.1.01.09.0202

Yanuarinto Widhi Asmoro | 14.1.01.09.0202  
FKIP – Penjaskesrek

simki.unpkediri.ac.id  
|| 1 ||

Scanned by CamScanner

## JUDUL

# HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PUNGGUNG, KEKUATAN OTOT PERUT, KEKUATAN OTOT LENGAN DAN TINGGI BADAN TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH* BOLAVOLI DALAM PERMAINAN BOLAVOLI PADA TIM PUTRA UN PGRI KEDIRI TAHUN 2018

YANUARINTO WIDHI ASMORO

14.1.01.09.0202

FKIP – Penjaskesrek

Yanuarinto22@gmail.com

Mokhammad Firdaus, M.Or

Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

## ABSTRAK

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari system pendidikan secara keseluruhan, bertujuan mengembangkan aspek keehatan, kebugaran jasmani, ketrampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Penelitian ini bertujuan : 1) Adakah hubungan kekuatan otot punggung terhadap kemampuan *smash* bolavoli pada tim putra UN PGRI Kediri Tahun 2018? 2). Adakah hubungan kekuatan otot perut terhadap kemampuan *smash* bolavoli pada tim putra UN PGRI Kediri Tahun 2018? 3). Adakah hubungan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *smash* bolavoli pada tim putra UN PGRI Kediri Tahun 2018? 4). Adakah hubungan tinggi badan dengan kemampuan *smash* bolavoli pada tim putra UN PGRI Kediri Tahun 2018? 5). Adakah hubungan kekuatan otot punggung, kekuatan otot perut, kekuatan otot lengan dan tinggi badan terhadap kemampuan *smash* bolavoli pada tim putra UN PGRI Kediri Tahun 2018? Jenis penelitian deskriptif kuantitatif : penelitian populasi adalah sejumlah tim putra UN PGRI Kediri sebanyak 15 putra. Sampel ini dengan cara teknik *total sampling* untuk mengumpulkan sampelnya sebanyak 15 putra. Hasil dari penelitian ini : besarnya sumbangan kekuatan otot punggung, kekuatan otot perut, kekuatan otot lengan dan tinggi badan dengan kemampuan servis atas sebesar 30,8%, sedangkan sisanya sebesar 69,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Kesimpulan yang dari penelitian ini adalah (1). Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot punggung terhadap kemampuan *smash* bolavoli dalam permainan bolavoli tim putra UN PGRI Kediri Tahun 2018. (2). Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut terhadap kemampuan *smash* bolavoli dalam permainan bolavoli tim putra UN PGRI Kediri Tahun 2018. (3). Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *smash* bolavoli dalam permainan bolavoli tim putra UN PGRI Kediri Tahun 2018. (4). Terdapat hubungan yang signifikan antara tinggi badan terhadap kemampuan *smash* bolavoli dalam permainan bolavoli tim putra UN PGRI Kediri Tahun 2018. (5). Terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan antara kekuatan otot punggung, kekuatan otot perut, kekuatan otot lengan dan tinggi badan terhadap kemampuan *smash* bolavoli dalam permainan bolavoli tim putra UN PGRI Kediri Tahun 2018.

**KATA KUNCI : Kekuatan Otot Punggung, Kekuatan Otot Perut, Kekuatan Otot Lengan Dan Tinggi Badan**

## I. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan proses pembelajaran secara menyeluruh dan berkembang, dimana penjasorkes sebagai media untuk mendorong keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, dan penghayatan nilai. Menurut UU RI Nomor 20 Tahun 2003 menyatakan bahwa Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yaitu salah satunya mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani

yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neurumuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional.

Salah satu contoh cabang olahraga yang digunakan sebagai materi latihan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan 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”. Olahraga bolavoli dilakukan yang merupakan salah satu kegiatan pokok yang harus dilatih pada tim bolavoli UN PGRI 2018. Dalam bolavoli terdapat berbagai macam tingkat kemampuan setiap putra tim bolavoli putra UN PGRI Kediri Tahun 2018. Salah satu

diantaranya yang menarik perhatian peneliti adalah kemampuan *smash* bolavoli guna menunjang kemampuan *smash* pada tim putra bolavoli putra UN PGRI Kediri. Tempat dan lokasi yang digunakan dalam penelitian ini sudah memiliki sarana dan prasarana yang cukup memadai, namun prestasinya belum mampu bersaing dengan kampus lain dalam bidang olahraga, khususnya bolavoli di luar Kota Kediri. Dalam Kegiatan latihan bolavoli pada tim putra bolavoli UN PGRI Kediri lebih banyak dilakukan melalui latihan dalam bentuk permainan dengan pemberian teknik dasar dan tidak diberikan program latihan kemampuan komponen-komponen fisik secara khusus. Hal ini dalam teknik dasar bermain bolavoli yang kurang baik. Disamping itu teknik dasar merupakan hal yang paling penting dalam suatu cabang olahraga bolavoli, karena teknik dasar akan

menentukan cara melakukan suatu gerakan dasar yang baik.

Adapun permasalahan yang muncul pada saat kegiatan latihan bolavoli pada tim bolavoli UN PGRI Kediri disebabkan pada saat latihan *smash* bolavoli, hal ini terbukti bahwa masih ada beberapa siswa yang memiliki kemampuan *smash* kurang baik dan sebagian siswa lainnya memiliki kemampuan *smash* yang baik. Dan sering kali siswa dalam *smash* bola tidak mampu melewati net, terkadang tangan pemain tidak mampu untuk menguasai bola dan bola justru jatuh di daerah pertahanan. Selain itu gerakan atau cara siswa dalam merubah arah tubuh untuk kesegala sasaran arah bola kurang cepat atau lambat. Hal tersebut di karenakan kekuatan otot lengan, kekuatan otot punggung, kekuatan otot perut yang kurang kuat serta tinggi badan yang kurang, sehingga lemah dalam

menahan beban tubuh putra tim bolavoli UN PGRI Kediri tersebut.

Mengingat bahwa dalam pembelajaran bolavoli di hanya diberikan teknik dasar saja dan tidak ada program latihan komponen-komponen fisik secara khusus, Sehingga menyebabkan perbedaan kemampuan khususnya *smash* bolavoli pada tim bolavoli putra UN PGRI Kediri tersebut maka perlu ditelusuri faktor penyebabnya, apakah karena dipengaruhi perbedaan kemampuan fisik khususnya kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, kekuatan otot tangan dan tinggi badan atau kah disebabkan faktor lainnya. *Smash* merupakan salah satu unsur yang penting dalam penyerangan untuk mendapatkan *point* dalam permainan bolavoli, untuk itu perlu diadakan penelitian, tentang kemampuan *smash* bolavoli dalam kegiatan latihan bolavoli pada tim bolavoli putra UN PGRI Kediri.

Untuk mengetahui hal tersebut maka perlu dilakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kekuatan Otot Punggung, Kekuatan Otot Perut, Kekuatan Otot Lengan Dan Tinggi Badan Terhadap Kemampuan *Smash* Bolavoli Dalam Permainan Bolavoli Pada Tim Putra UN PGRI Kediri Tahun 2018”

## II. METODE

### A. Identifikasi Variabel Penelitian.

Berdasarkan judul penelitian “Hubungan Antara Kekuatan Otot Punggung, Kekuatan Otot Perut, Kekuatan Otot Lengan Dan Tinggi Badan Dengan Kemampuan *Smash* Bolavoli Dalam Permainan Bolavoli Tim Putra UN PGRI Kediri Tahun 2018”

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penelitian ini terdiri dari tiga variabel dimana terdiri dari tiga variabel bebas dan satu variabel terikat yaitu:

1. Kekuatan Otot Punggung yang dilambangkan dengan  $X_1$ .
2. Kekuatan Otot Perut yang dilambangkan dengan  $X_2$ .
3. Kekuatan Otot Lengan yang dilambangkan dengan  $X_3$ .
4. Tinggi Badan yang dilambangkan dengan  $X_4$ .
5. Kemampuan *Smash* yang dilambangkan dengan  $Y$ .

## B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

### 1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2015 : 23) “data kuantitatif adalah data yang berbentuk angka”. Hal ini digunakan karena datanya yang diperoleh berupa bentuk angka-angka pernyataan (kuantitatif). Sedangkan data tersebut diperoleh melalui tes dan pengukuran yang

dilakukan secara langsung di lapangan.

### 2. Teknik Penelitian

Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik (metode) penelitian korelasi, dimana teknik korelasi merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara 4 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, (2015: 224).

## III. HASIL DAN KESIMPULAN

### A. Simpulan

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot punggung terhadap kemampuan *smash* bolavoli

dalam permainan bolavoli tim putra UN PGRI Kediri Tahun 2018.

2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut terhadap kemampuan *smash* bolavoli dalam permainan bolavoli tim putra UN PGRI Kediri Tahun 2018.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *smash* bolavoli dalam permainan bolavoli tim putra UN PGRI Kediri Tahun 2018.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara tinggi badan terhadap kemampuan *smash* bolavoli dalam permainan bolavoli tim putra UN PGRI Kediri Tahun 2018. .
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan antara kekuatan otot punggung, kekuatan otot perut, kekuatan otot lengan dan tinggi badan terhadap kemampuan *smash* bolavoli dalam permainan bolavoli tim putra UN PGRI Kediri Tahun 2018.

#### IV. DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. Panduan Olahraga Bolavoli. Era Pustaka Utama, Surakarta.
- Albertus fananlampir & M. Muhyi Faruq, 2015. Tes & Pengukuran dalam Olahraga. Yogyakarta: Andi offset.
- Amung Ma'mum Dan Subroto. 2001. Pendekatan Ketrampilan Taktis Dalam Permainan Bolavoli. Direktorat Jendral Olahraga
- Barbara, R., Hegner,Ehter,. 2013. Asiten keperawatan suatu pendekatan proses keperawatan. Jakarta : Buku Kedokteran.
- Barbara Vierra. 2000. Bolavoli Tingkat Pemula. Jakarta. PT.Grafindo Persada.
- Bakti Yuliandri.2013.dengan judul "*Hubungan Antara Panjang Lengan, Kekuatan Otot Lengan Koordinasi Mata Tangan Dan Daya Ledak (Power) Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra Tahun Ajaran 2015/2016 Sma Negeri 8 Purworejo Kabupaten Purworejo Provinsi Jawa Tengah.* ( Online) di unduh 23 Agustus 2018
- Komarudin .2007. Anatomi Tubuh Manusia. Semarang. ECO. Jaya
- Ismaryati. 2008. Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakrta. LPP UNS dan UNS



- Pres.  
Mochamad Sajoto. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta:Depdikbud.
- Reinhard John Devison, 2009. Penentuan Tinggi Badan. Persada Grup
- Sarumpaet ,A .1992 : Permainan dan Teknik Bolavoli. Jakarta. PT. Jaya.
- Sunardi & Deddy .2015. Sejarah dan Permainan Bolavoli. Bandung. PT. Eco
- Sugiyono. 2015. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Bandung. Alfabeta.
- Snell, Richard, 2007. Neuroanatomi Klinik, edisi kedua., EGC, Jakarta
- Sumosardjuno. 1987. Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga.Jakarta:Pustaka KGU.
- Syaiffuddin .1997. Anatomi Fisiologi. Jakarta.EGC
- Tim Laboratorium FIK UNY. 2007. Petunjuk Praktikum Fisiologi Manusia. Yogyakarta. FIK UNY.
- Yudha M. Saputra. 1998. Pengembangan kegiatan Keolahraagaan dan *Ekstrakulikuler*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Yoyo Bahagia. (2000). Media Dan Pembelajaran Penjas, Bandung. FPOK UPI
- Witono,Hidayat (2017). Teknik-Teknik Dasar Bolavoli. Edisi 3. Jakarta
- Widiastuti, 2015. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada