

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN
KEMAMPUAN SERVIS BAWAH BOLA VOLI DI
SD NEGERI 8 KEBAYAKAN**

Skripsi

diajukan sebagai salah satu syarat-syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh

Suryati
1911040153



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2022**

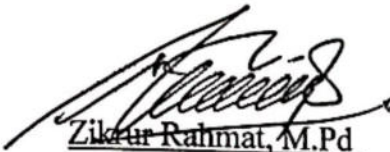
LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN
KEMAMPUAN SERVIS BAWAH BOLA VOLI DI
SD NEGERI 8 KEBAYAKAN**


Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 06 Juli 2022

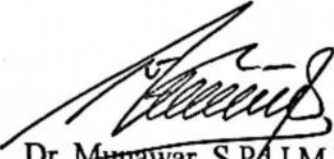
Pembimbing I an


Zikar Rahmat, M.Pd
NIDN. 0131078402


Pembimbing II an


Didi Yudha Pranata, M.Pd
NIDN. 1313109001

Menyetujui
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani


Dr. Munawar, S.Pd.I M.Pd
NIDN: 1302058502

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena


Dr. Mardhatillah, S.Pd.I., M.Pd., CIQnR., CIQaR
NIDN. 1312049101

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
ABSTRAK.....	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR LAMPIRAN.....	v
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
1.7 Hipotesis Penelitian	7
1.8 Defenisi Istilah.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Pengertian Hubungan.....	9
2.2 Hakikat Kondisi Fisik	9
2.2.1 Pengertian Guru	10
2.2.2 Komponen Kondisi Fisik	13
2.3 Hakikat Kekuatan Otot Lengan	14
2.4 Hakikat Bola Voli	17
2.4.1 Pengertian Bola Voli	17
2.4.2 Teknik Dasar Bola Voli	18
2.5 Kajian Penelitian yang Relevan	25
2.6 Kerangka Berfikir	31
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Pendekatan Penelitian	32
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	33
3.3 Variabel Penelitian	35
3.4 Teknik Pengumpulan Data	35
3.5 Teknik Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	44
4.2 Pembahasan	52
BAB V PENUTUP	
5.1 Kesimpulan	56
5.2 Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	59

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan memanusiakan manusia, yaitu suatu proses yang melihat manusia sebagai suatu keseluruhan di dalam eksistensinya (Tilaar, 2002: 435). Pendidikan merupakan salah satu kegiatan untuk mencapai tujuan nasional Indonesia, hal ini tercermin dalam UUD 1945 yang mengamanatkan bahwa pendidikan merupakan hak setiap warga negara yang bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa. Hal ini kemudian dirumuskan dalam Pasal 3 UU RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dalam Wahyudin, dkk (2011: 2-9) menyebutkan bahwa: Tujuan pendidikan nasional adalah untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Pendidikan terbagi menjadi tiga jalur yaitu pendidikan formal, pendidikan nonformal, dan pendidikan informal (Sudjana, 2010:22). Sekolah merupakan salah satu tempat dimana siswa mendapatkan pendidikan secara formal yang diberikan oleh guru. Sekolah bertanggung jawab mengantarkan siswa menjadi manusia berilmu, berakhlak dan terampil. Salah satu mata pelajaran disekolah adalah pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial,

penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Depdiknas, 2013:3).

Proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang ada di sekolah tetap menekankan pada aktivitas jasmani dengan standar kompetensi mata pelajaran pendidikan yang meliputi permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri atau senam, aktivitas ritmik, akuatik, dan pendidikan luar kelas (Depdiknas, 2014: 8). Adapun salah satu olahraga yang diajarkan pada siswa yaitu permainan bola voli. Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang diminati oleh siswa.

Menurut Muhadjir (2016: 5) bahwa bola voli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang tiap regu terdiri atas enam pemain. Tiap regu berusaha menempatkan bola di daerah lawan agar memperoleh angka (*point*), regu yang pertama mencapai angka 25 adalah regu yang menang. Kemudian menurut Barbara (2010: 2) bola voli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim. Setiap tim terdiri dari enam orang dan dipisahkan oleh net. Olahraga bola voli sebenarnya telah dikenal sejak masa kolonial Belanda, Tepatnya tahun 1928. Yang membawa ke Indonesia adalah para guru pendidikan jasmani Belanda yang bertugas di Sekolah Lanjutan, akan tetapi pada waktu itu belum mendapat tempat dihati masyarakat. Melihat perkembangannya yang kini semakin diminati oleh semua orang, Pemerintah Indonesia telah menjadikan cabang olahraga bola voli sebagai salah satu materi yang wajib dipelajari dan dikuasai oleh setiap siswa (Ahmadi, 2007: 7).

Dalam permainan bola voli terdapat beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai dengan baik, diantaranya teknik dasar *service*, *passing*, *smash* dan *blok* (Beutelstahl, 2017: 10). Untuk menguasai teknik dasar tersebut diperlukan latihan yang berkelanjutan sesuai dengan rangkaian gerakan yang perlu dalam pelaksanaan masing-masing teknik dasar bermain bola voli. Teknik servis dilakukan dengan cara memukul bola dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan. Bola tersebut harus dipukul dengan kuat dan cepat agar bola dapat melewati net daerah lawan. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Ahmadi (2017: 20) servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan. Teknik servis termasuk hal dasar yang perlu dikuasai oleh pemain karena akan menentukan poin dan merupakan tahap pertama untuk melakukan permainan selanjutnya. Jika gagal melakukan servis, permainan akan diambil alih oleh regu lawan. Oleh sebab itu penguasaan semua teknik dasar bola voli wajib dikuasai oleh setiap pemain agar permainan berjalan sesuai keinginan.

Teknik servis sendiri juga ada bermacam-macam dan masing-masing memiliki nama dan sifat serta teknik sendiri-sendiri. Menurut Ahmadi (2007: 20) ada beberapa jenis *service* dalam permainan bola voli, diantaranya servis tangan bawah (*underhand service*), servis tangan samping (*side hand service*), servis atas kepala (*over head service*), servis mengambang (*floating service*), servis *top spin* dan servis loncat (*jump service*). Posisi awal untuk melakukan *service* tangan bawah (*underhand service*) adalah berdiri dengan posisi melangkah, dengan kaki depan yang berlawanan dengan tangan yang akan memukul bola. Tangan yang akan memukul bola harus lurus dan kencang, sikut jangan bengkok sampai bola terpukul.

Dalam melakukan teknik servis bawah diperlukan kekuatan, kecepatan dan ketepatan. Kekuatan otot lengan merupakan salah satu faktor pendukung untuk teknik servis bawah, kekuatan otot lengan dibutuhkan saat melakukan servis bawah bawah untuk memukul bola hingga sampai ke area lawan.

Kekuatan menurut Sajoto (2012: 16) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Kekuatan otot lengan adalah gerakan yang dilakukan secara eksplosif. Maksudnya, kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan otot lengan yang dikerahkan secara maksimum dalam waktu sependek-pendeknya ketika melakukan servis bawah dalam olahraga bola voli.

Berdasarkan observasi yang sudah peneliti perhatikan pada tanggal 15 November 2021 dalam lingkungan SD Negeri 8 Kebayakan terbukti bahwa kemampuan servis bawah siswa masih kurang maksimal hal ini terlihat servis bawah siswa sering keluar lapangan, tidak sampai atau menyangkut di net dan servis bawah yang dilakukan tidak terarah, kurang cepat dan keras sehingga memudahkan lawan untuk menerima bola. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk meneliti siswa yang terdapat di SD Negeri 8 Kebayakan dengan judul: ***“Hubungan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Servis Bawah Bola Voli di SD Negeri 8 Kebayakan ”.***

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Penguasaan teknik dasar servis bawah pada siswa yang masih rendah.
2. Prestasi dalam olahraga bola voli di SD Negeri 8 Kebayakan masih tertinggal dari sekolah lain.
3. Kurangnya variasi latihan yang dapat meningkatkan kemampuan servis bawah pada siswa SD Negeri 8 Kebayakan.
4. Belum diketahui besarnya hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan servis bawah bola voli di SD Negeri 8 Kebayakan.

1.3 Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya cakupan masalah, keterbatasan dana dalam penelitian ini, maka penulis akan membatasi masalah pada penelitian ini yaitu hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan servis bawah bola voli pada siswa kelas V di SD Negeri 8 Kebayakan .

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka penulis dapat merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah: Adakah terdapat hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan servis bawah bola voli pada siswa kelas V di SD Negeri 8 Kebayakan?.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan servis bawah bola voli pada siswa kelas V di SD Negeri 8 Kebayakan.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Secara Teoritis

Secara teoritis hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya pada bidang Ilmu Keolahragaan dalam membahas peningkatan kemampuan teknik servis bolavoli siswa dan sebagai bahan referensi dalam memberikan materi latihan kepada siswa kelas V di lingkungan tempat latihan di SD Negeri 8 Kebayakan.

1.6.2 Secara Praktis

1. Bagi Guru

Agar dapat dijadikan sebagai masukan dalam memberikan materi latihan dan peningkatan kemampuan teknik servis bolavoli.

2. Bagi Siswa

Memberikan informasi mengenai tingkat kemampuan servis siswa dan pembetulan terhadap teknik bolavoli yang salah sehingga kemampuan teknik servis pada siswa akan meningkat.

3. Bagi Peneliti

Mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi guru, siswa, dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi bolavoli.

1.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari sebuah rumusan masalah dalam sebuah penelitian. Hal ini sesuai dengan pendapat Sugiyono (2017:64) hipotesis diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Berdasarkan pernyataan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

Rumusan Hipotesis Alternatif (H_a): Terdapat hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan servis bawah bola voli pada siswa kelas V di SD Negeri 8 Kebayakan.

Rumusan Hipotesis Nol (H_0): Tidak terdapat hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan servis bawah bola voli pada siswa kelas V di SMP Negeri 8 Kebayakan.

1.8 Defenisi Istilah

Dalam menghindari kesalahan dalam pemahaman pembaca pada pokok pembahasan yang diuraikan dalam karya ilmiah ini dengan judul: Hubungan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Servis Bawah Bola Voli di SD Negeri 8 Kebayakan, maka penulis memberikan pengertian pada setiap kalimat yang digunakan pada pokok permasalahan dan penulis simpulkan beberapa defenisi istilah yang dianggap perlu untuk diuraikan. Adapun istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut:

1. Hubungan

Menurut Dessy Anwar (2002: 168) hubungan berasal dari kata hubung yang artinya bersambung atau berangkaian (yang satu dengan yang lain). Adapun

hubungan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah keadaan saling keterkaitan, saling sangkut-paut, saling mempengaruhi dan saling ketergantungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan servis bawah bola voli di SD Negeri 8 Kebayakan.

2. Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik dan kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh yaitu kekuatan, daya tahan otot, daya tahan paru jantung, *fleksibilitas*, kecepatan, *power*, kelincahan, koordinasi, ketepatan dan keseimbangan sebagai dasar dalam usaha untuk meningkatkan prestasi.

3. Kekuatan Otot Lengan

Menurut Harsono (2001: 176) kekuatan otot lengan adalah kemampuan dari otot lengan untuk membangkitkan tegangan dalam suatu tahanan dan mengangkat beban.

4. Bola Voli

Permainan bola voli dimainkan oleh dua team dimana di dalam setiap team beranggotakan 2 sampai 6 orang pemain di dalam satu lapangan yang berukuran 9 meter persegi bagi setiap team dan posisi ke dua team dipisahkan oleh net. Pada umumnya permainan bola voli merupakan permainan beregu namun sekarang permainan bola voli dibagi menjadi dua macam yaitu permainan bola voli pantai yang beranggotakan 2 orang dan permainan bola voli indor yang beranggotakan 6 orang (Barbara, 2010: 2).

5. Servis

Menurut Ahmadi (2011:20) servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan. Kemudian menurut Barbara (2010: 27-28) ada beberapa jenis servis dalam olahraga bola voli, yaitu sebagai berikut: (1) *servis underhand*, (2) *overhand floater*, (3) servis topspin, (4) servis mengambang melingkar, (5) dan *jump servis*.