

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP
KEMAMPUAN SERVIS ATAS BOLA VOLI PADA SISWA
KELAS XI SMA NEGERI 1 BLANGKEJEREN**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh

M. Ija
1811040006



UBBG

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

2022

PERSETUJUAN BIMBINGAN

Nama : M. Ija

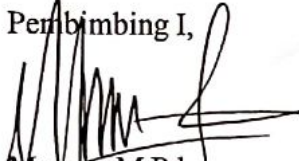
Nim : 1811040006

Program Studi : PENJAS

Judul Skripsi : **Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Blangkejeren**

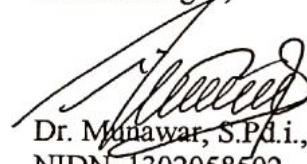
Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana.

Pembimbing I,




Munzir, M.Pd.
NIDN. 1301018301

Banda Aceh, Oktober 2022
Pembimbing II,



Dr. Munawar, S.Pd.i., M.Pd.
NIDN. 1302058502

Mengetahui,
Ketua Prodi PENJAS



Dr. Munawar, S.Pd.i., M.Pd.
NIDN. 1302058502

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	ii
ABSTRAK	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Hipotesis Penelitian	6
1.6 Definisi Operasional Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Deskripsi Teori	9
2.1.1 Pengertian Hubungan	9
2.1.2 Hakikat Kondisi Fisik	10
2.1.3 Hakikat Kekuatan Otot Lengan	12
2.1.4 Indikator Kekuatan Otot Lengan	14
2.1.5 Hakikat Bolavoli	15
2.1.6 Service Atas	18
2.1.7 Indikator Kemampuan Service bola Voli	22
2.2 Penelitian yang relevan	23
2.3 Kerangka Berfikir	28
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	
3.1 Rancangan Penelitian	30
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	32
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	32
3.4 Teknik Pengumpulan Data	33
3.5 Teknik Analisis Data	36
BAB IV DATA DAN TEMUAN PENELITIAN	
4.1 Data Penelitian	39
4.2 Analisis Data Penelitian	40
4.3 Pembahasan	48
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	51
5.2 Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	56

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pembangunan dan pengembangan dari pemerintah Indonesia untuk organisasi olahraga nasional yaitu membentuk KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) yang menaungi berbagai olahraga di Indonesia. Salah satu olahraga yang berkembang di Indonesia adalah permainan bola voli. Bola voli adalah permainan untuk dimainkan dari dua tim, masing-masing tim terdiri dari enam pemain. Setiap tim akan mencoba menempatkan bola di wilayah lawan untuk mendapatkan poin (skor), tim pertama yang mencetak poin 25 adalah tim pemenang. Bola voli juga merupakan pertandingan yang dimainkan kedua tim. Setiap tim terdiri dari enam orang dan dipisahkan oleh net (Azhari, dkk, 2021; Satriya dkk, 2020).

Bola voli merupakan olahraga yang tidak asing lagi di masyarakat. Bola voli adalah permainan beregu atau berkelompok, setiap regu terdiri dari enam orang pemain (Suhairi, 2022; Ferdima, 2022; Hermawan, 2022). Menurut Erianti (2011) ide dasar permainan adalah “memasukkan bola lawan ke dalam tali atau jaring dan berusaha memenangkan permainan dengan cara memutar bola ke arah lawan. Volley berarti memainkan/memantulkan bola ke udara sebelum bola menyentuh lantai”. Suherman (2016:9) mengemukakan bahwa “Aspek penting dan dominan dalam pembelajaran bola voli adalah penguasaan gerak” Berbagai teknik dasar dikenal dalam permainan bola voli dan untuk dapat bermain bola voli seseorang harus benar-benar menguasai teknik dasar tersebut terlebih dahulu.

Penguasaan teknik dasar permainan bola voli juga menentukan menang atau kalah suatu tim dalam permainan selain kondisi fisik dan mental. Setiap olahraga memiliki taktik dan teknik sendiri, termasuk bola voli. Salah satu teknik dasar permainan bola voli adalah servis.

Ketika bermain bola voli, teknik dasar yang perlu dikuasai yaitu, teknik servis. Servis adalah salah satu keterampilan teknis yang paling penting dalam bola voli untuk mendapatkan keunggulan kompetitif dalam pertandingan (Gabbett, Georgieff, & Domrow, 2007; Zhao, 2022). Teknik servis sendiri juga memiliki masing-masing nama dan sifat serta teknik tersendiri. Ada beberapa jenis servis 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*).

Servis Ini adalah salah satu pukulan yang paling sering diulang selama pertandingan, dan secara langsung mempengaruhi hasil poin (Kovalchik, 2017; Colomar, 2022). Efektivitas tindakan ini ditentukan oleh beberapa faktor seperti kecepatan, sudut tumbukan, putaran, arah, dan presisi (Kovacs, 2011; Baiget, 2005). Keterampilan servis menjadi salah satu keterampilan dasar permainan bola voli. Ini adalah awal dari pertandingan bola voli dan awal serangan tim olahraga. Sebagai cara ofensif yang penting dalam kompetisi bola voli, servis dapat secara efektif merusak stabilitas operan pertama lawan, mengganggu kemampuan menyerang lawan, mengurangi tekanan pemblokiran atau pertahanan, dan menciptakan kondisi yang menguntungkan bagi serangan tim. Oleh karena itu

dengan persaingan bola voli yang semakin ketat dan kompetitif, teknologi servis bola voli berangsur-angsur berkembang menjadi semakin agresif (M. Zhu, 2020). Dalam melakukan teknik servis ini diperlukan kekuatan saat melakukan servis untuk memukul bola hingga sampai ke area lawan.

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam menggunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Kekuatan otot lengan juga merupakan kekuatan pendorong dari lengan melanjutkan gerakan yang membuat hasil lebih kuat (Hiskya & Wasa, 2019). Selain itu daya tahan kekuatan otot merupakan salah satu komponen dasar bagi setiap orang dalam melakukan aktivitas fisik, termasuk dalam berolahraga (Astuti, 2017).

Daya tahan kekuatan otot merupakan salah satu komponen dasar bagi setiap orang dalam melakukan aktivitas fisik, termasuk dalam berolahraga. Semua gerakan dalam latihan dimungkinkan untuk kerjasama semua gerakan yang terdiri dari tulang, otot rangka, tendon, ligamen dan sistem saraf. Otot rangka sebagai motor penggerak tubuh berkontraksi karena energi kimia yang dihasilkan oleh suatu proses metabolisme energi di dalam tubuh yang dikendalikan melalui sistem saraf. Daya tahan massa juga merupakan kombinasi dari kekuatan dan daya tahan. Daya tahan lebih lanjut juga dapat didefinisikan sebagai kemampuan otot untuk mempertahankan atau mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan kekuatan dalam waktu yang lama. Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Harsono (2007) bahwa daya tahan kekuatan adalah “kemampuan seluruh

organisme tubuh untuk mengatasi kelelahan selama melakukan aktivitas yang membutuhkan kekuatan dalam waktu lama.

Kemampuan dasar bola voli seperti melakukan servis, umpan dan smash merupakan bagian dari keterampilan dasar bermain bola voli yang perlu dimiliki bagi seorang pemain bola voli tanpa mempunyai kemampuan tersebut, seseorang tidak akan mampu bermain dengan baik. Dan memahami keterampilan yang diberikan dengan mudah. Namun demikian meskipun sudah diberikan pemahaman secara bertahap, masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam menguasai teknik servis atas.

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan di lapangan pada tanggal 11 Agustus 2021, dan informasi dari beberapa guru di SMA Negeri 1 Blangkejeren yang mengajar mata pelajaran dasar bola voli, masih banyak siswa SMA Negeri 1 Blangkejeren yang kurang mampu melakukan servis atas pada mata pelajaran dasar bola voli. terbukti bahwa kemampuan servis atas siswa SMA Negeri 1 Blangkejeren masih kurang maksimal hal ini terlihat servis atas siswa sering keluar lapangan, tidak sampai atau menyangkut di net dan servis atas yang dilakukan tidak terarah, kurang cepat dan keras sehingga memudahkan lawan untuk menerima bola, dan pukulan yang dilakukan siswa kurang tepat serta tangan yang tidak lurus ketika memukul bola membuat bola yang dipukul tidak mempunyai tenaga. Dari kesulitan yang didapat siswa kita baru bisa melihat kesalahan dari teknik yang dilakukan oleh siswa, dan belum mengetahui seberapa kemampuan siswa yang didapat dari hasil materi yang diberikan oleh guru. Di sisi lain, siswa SMA Negeri 1 Blangkejeren harus mampu menguasai teknik dasar

servis atas bola voli dan teori-teori seperti sejarah dan aturan permainan. Hal ini didukung dengan data 35 siswa yang mengikuti mata pelajaran dasar bola voli dengan hasil ujian akhir menunjukkan bahwa sekitar 25 siswa belum memiliki keterampilan servis yang baik dan benar.

Oleh karena itu, perlu mendapatkan informasi empiris tentang ada atau tidaknya hubungan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis atas bola voli. Untuk itu perlu dilakukan penelitian lebih lanjut berkaitan tentang **“Hubungan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Servis atas Bola Voli di SMA Negeri 1 Blangkejeren”**.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian yang peneliti anggap penting untuk dijawab melalui penelitian ini adalah: “Adakah hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan hasil servis atas siswa kelas XI SMA Negeri 1 Blangkejeren?”.

1.3 Tujuan penelitian

Sesuai dengan permasalahan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: **Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Atas Dengan Hasil Servis Atas Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Blangkejeren tahun pelajaran 2022/2023”**.

1.4 Manfaat Penelitian

Bagian ini akan memberikan deskripsi singkat tentang pentingnya penelitian yang dilakukan, manfaat dari penelitian ini secara umum diharapkan

dapat digunakan sebagai informasi ilmiah dalam pelatihan cabang olahraga bola voli. Selain hal itu hasil penelitian yang diperoleh diharapkan dapat memberikan sumbangan positif bagi pelatihan bola voli baik didalam memilih atlet, mengembangkan pola latihan yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan dasar permainan bola voli, agar latihan yang dilakukan dapat berjalan secara efektif dan efisien.

Adapun manfaat secara khusus penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi Guru atau pelatih mampu memberikan tambahan pengetahuan sebagai pertimbangan dalam memberikan materi kepada para peserta didiknya pada pembelajaran bola voli terutama pada teknik servis atas dan kepada siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Blangkejeren dapat dijadikan sebagai informasi tentang kemampuan melakukan servis atas dalam permainan bola voli.

1.5 Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian merupakan dugaan sementara terhadap sebuah persoalan yang sedang diteliti dan perlu pembuktian terhadap kebenaran tersebut. Berdasarkan uraian latarbelakang masalah diatas adapun yang menjadi hipotesis dalam penelitian ini adalah “terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan servis atas bola voli pada Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Blangkejeren tahun pelajaran 2022/2023”. Atau untuk lebih jelas sebagai berikut:

H_0 : Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan servis atas bola voli pada Pada Peserta Didik Kelas XI SMA

Negeri 1 Blangkejeren tahun pelajaran 2022/2023.

H_0 : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan servis atas bola voli pada Pada Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Blangkejeren tahun pelajaran 2022/2023.

1.6 Defenisi operasional

Ada beberapa istilah dalam penelitian ini yang harus didefinisikan agar tidak terjadi kesalahpahaman. Adapun penegasan istilah meliputi:

1.6.1 Hubungan

Hubungan adalah keadaan berhubungan atau sangkut paut (Depdikbud, 1995:358). Tujuan penelitian hubungan atau korelasi untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dua variabel. Jika ya, seberapa dekat hubungan itu dan apakah hubungan itu masuk akal.

1.6.2 Kekuatan Otot Lengan

Kekuatan otot adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan usaha yang maksimal. Kekuatan menyangkut kecepatan yang dinamis dan kontraksi otot dalam waktu tercepat. Pada permainan bola voli, hampir semua kegiatan teknis penggunaan kekuatan (Bus ko, 2019). Otot-otot Lengan ini adalah otot-otot seluruh tangan dari pangkal lengan sampai ke ujung tangan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan seseorang untuk mengerahkan kekuatan lengan sebanyak mungkin untuk mengatasi tahanan.

1.6.3 Servis Atas

Servis adalah pukulan pertama untuk mengawali permainan. Servis dilakukan dari daerah servis masuk ke bidang lapangan lawan melewati atas net. Servis terdiri atas 4 macam salah satunya servis atas. Irfan Fatoni (2010:17), menyatakan bahwa servis atas adalah servis yang pukulannya dilaksanakan di depan atas kepala, sehingga pada waktu melakukan servis ini tangan harus diangkat ke atas.