

KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT PERUT DAN KELENTUKAN
TANGAN TERHADAP SERVIS ATAS PADA ATLET BOLA
VOLI SMA 1 DARUL IMARAH TAHUN AJARAN 2020/2021.

Skripsi

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana pendidikan
Oleh
Risky Andi
Nim :1711040011



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

2021

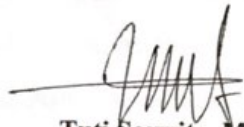
LEMBARAN PERSETUJUAN

**KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT PERUT DAN KELENTUKAN
TANGAN TERHADAP SERVIS ATAS PADA ATLET BOLAVOLI SMA 1
DARUL IMARAH TAHUN AJARAN 2020/2021.**

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, 26 Oktober 2021

Pembimbing I



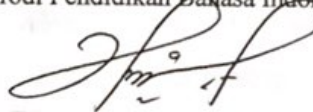
Tuti Sarwita, M.Pd.
NIDN. 1308028702

Pembimbing II



Zikrur Rahmat, M.Pd.
NIDN. 0131078402

Menyetujui
Ketua Prodi Pendidikan Bahasa Indonesia



Zikrur Rahmat, M.Pd.
NIDN. 131078402

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



Dr. Musdiani, M.Pd.
NIDN. 0031126364

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR GAMBAR	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI	i
BAB I	4
PENDAHULUAN	4
1.1. Latar Belakang Masalah	4
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
1.7 Hipotesis Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORITIS	Error! Bookmark not defined.
2.1 Landasan Teoritis	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Kontribusi	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Kondisi Fisik.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Kekuatan.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Otot perut.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.5 Kelentukan tangan.....	Error! Bookmark not defined.
2.2 Teknik Dasar Bola Voli	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Servis	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 Passing.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.3 Smash	Error! Bookmark not defined.
2.2.4 Block	Error! Bookmark not defined.
2.3 Bolavoli.....	Error! Bookmark not defined.
2.4 Profil Sekolah.....	Error! Bookmark not defined.
2.5 Penelitian Yang Relevan.....	Error! Bookmark not defined.
2.6 Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1 Pendekatan dan Metode penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.1.1 Pendekatan penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.1.2 Metode penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

3.2 Tempat dan waktu penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2.1 Tempat penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.2.2 Waktu penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.3 Populasi dan Sample.....	Error! Bookmark not defined.
3.4 Variable Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.5 Teknik Dan Alat Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.5.1 Teknik pengumpulan data	Error! Bookmark not defined.
3.5.2 instrumen atau alat penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.6 Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
3.6.1 Uji interval korelasi.....	Error! Bookmark not defined.
3.6.2 Uji Koefisien Korelasi.....	Error! Bookmark not defined.
3.6.3 Uji Signifikansi Dengan uji t	Error! Bookmark not defined.
3.6.4 Uji Nilai Koefisien Determinasi (R ²).	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.1 Hasil penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.1 Uji Interval Korelasi.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.2 Uji Koefisien Korelasi	Error! Bookmark not defined.
4.1.3 Uji Signifikansi dengan Uji T (Uji Individu)	Error! Bookmark not defined.
defined.	
4.1.3 Uji Nilai Koefisien Determinasi (R ²).	Error! Bookmark not defined.
5.1 KESIMPULAN	Error! Bookmark not defined.
5.2 SARAN	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di sekolah merupakan salah satu wadah untuk membentuk jiwa dan raga yang sehat dan berkepribadian mandiri. Oleh karena itu pemerintah sedang menggalakkan olahraga dengan cara mengolahragakan masyarakat, dalam berbagai kalangan dan lingkungan manapun, terlebih bagi pada lingkungan sekolah atau tempat belajar. Oleh karena itu olahraga permainan bola voli sangat cocok untuk kalangan siswa dalam mengembangkan prestasi dalam olahraga.

Olahraga bolavoli di kenal di masyarakat, ada salah satu olahraga yang mirip bolavoli yang di kenal sejak abad pertengahan di Negara – Negara Romawi dan kemudian dari Itali permainan olahraga tersebut di perkenalkan di Jerman tahun 1893 dengan nama “*faustball*”. Olahraga tersebut memiliki ukuran lapangan hampir sama mempunyai selisih sedikit seperti lapangan futsal yaitu berukuran 20m x 50m dengan dipisah oleh tali sebagai pembatas tengah lapangan yang tingginya 2m dari lantai. Jumlah masing – masing 5 orang dan cara mainnya hamper mirip seperti tenis lapangan yaitu bola di perbolehkan menyentuh lantai sebanyak 2 kali. Pada tahun 1895 tercipta permainan yang terlihat agak efektif dari sebelumnya oleh Morgan membuat permainan dengan nama “*Minonette*” yaitu permainan yang mirip dengan bolavoli yang memakai pembatas net tennis dengan tinggi 216 cm dari lantai dengan menggunakan bola dalamnya boila basket dengan aturan permainan tetap harus selalu melewati dan meneberangkan bola di atas net serta bola sudah tidak di perbolehkan menyentuh lantai lagi. Seiring berjalannya waktu akhirnya Dr. Alfred T. Halstead dari Spring fieldcollage “*volleyball*”. Ia memberi nama seperti itu karena mempunyai alas an kuat yang bisa di terima secara bulat oleh pakar pendidikan jasmani. Pertandingan Bola voli atau Kompetisi pun sudah banyak yang berjalan seperti Piala Dunia, Piala Asia, Maupun

Proliga hingga Turnamen antar Kampung atau Tarkam yang sangat digandrungi masyarakat Indonesia. Olahraga bola voli di Indonesia pun semakin tahun semakin meningkat hingga mampu bersaing di tingkat global, hal ini juga berpengaruh pada peminatan masyarakat terhadap olahraga bola voli semakin bergairah. Permainan bola voli merupakan suatu permainan kompleks yang tidak mudah untuk dilakukan oleh setiap orang. Meskipun begitu, permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia. Namun diperlukan kondisi pengetahuan tentang teknik-teknik dan koordinasi gerak yang benar untuk dapat bermain bola voli secara efektif selain itu juga di perlukan bakat dan kemampuan yang keras untuk terus menerus berlatih serta memperhatikan faktor gizi atau makanan yang di konsumsi sehari-hari, dan faktor keseimbangan antara kegiatan latihan dan istirahat yang cukup. Banyaknya pendirian perkumpulan bolavoli, diharapkan dapat menumbuhkan persaingan yang sehat untuk meraih prestasi. Permainan bolavoli sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari masyarakat (*life style*) bukan hanya untuk memperoleh prestasi, menjadi atlet, tetapi sebagai hiburan (*sporttainment*) yang menarik bagi seseorang, keluarga, dan masyarakat. Permainan bolavoli merupakan media yang baik untuk terus dipertahankan karena menjadi salah satu cara dari setiap anggota masyarakat untuk sehat, bugar, cerdas, dan tangguh guna mengurangi kejenuhan dan stres. Pada dasarnya permainan bola voli adalah kegiatan jasmani yang dilandasi semangat perjuangan melawan diri sendiri dan orang lain, yang jika dipertandingkan harus dilaksanakan secara kesatria sehingga merupakan sarana pendidikan pribadi yang ampuh menuju peningkatan kualitas hidup yang lebih luhur, dimaksudkan bahwa dalam kegiatan kesegaran jasmani seseorang atau siswa diharuskan memiliki rasa percaya diri, tanpa mengharapkan bantuan orang lain dan sportif sesuai dengan apa yang diperoleh dalam pertandingan. Bermain bola voli harus mendatangkan kegembiraan, kesenangan dan kebahagiaan hidup bagi orang yang melakukannya, manusia hidup pada dasarnya mencari

kebahagiaan lahir dan batin baik di dunia dan di akhirat. Takaran kebahagiaan di Dunia sangatlah bermacam-macam, lewat bermain bola voli pun manusia dapat mencari kepuasan lahir dan batin. Di Indonesia sendiri permainan bolavoli sudah dikenal sejak zaman penjajahan Belanda. Guru-guru pendidikan jasmani didatangkan dari negeri Belanda untuk mengembangkan olahraga umumnya dan bolavoli khususnya. Di samping itu juga guru-guru pendidikan jasmani dan tentara Belanda banyak andilnya dalam pengembangan permainan bolavoli di Indonesia, terutama dengan bermain di asrama-asrama, di lapangan terbuka dan mengadakan pertandingan antar kompeni-kompeni Belanda sendiri. Oleh karena itu dalam olahraga bolavoli seseorang harus memiliki kondisi fisik yang baik untuk menjadi pemain bolavoli yang profesional.

Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh dari Guru pendidikan jasmani Sman 1 Darul imarah, pada saat melakukan observasi dilapangan, serta pada saat latihan teknik dasar permainan bolavoli telah diajarkan dengan cukup baik dan benar akan tetapi siswa belum menunjukkan hasil yang maksimal dalam melakukan servis atas, serta masih banyak siswa yang bermain-main dan kurang memperhatikan pada saat guru menjelaskan tentang teknik dasar bolavoli sehingga masih banyak siswa yang belum mampu melakukan teknik dasar dengan baik dan benar, Selain itu juga disebabkan oleh adapun faktor kondisi fisik yang kurang baik, seperti kekuatan otot perut dan kelentukan tangan siswa yang masih lemah pada saat melakukan servis atas, disebabkan karena siswa kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan.

Berdasarkan uraian masalah di atas , maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul: “*Kontribusi Kekuatan Otot Perut Dan Kelentukan Tangan Terhadap Servis Atas Pada atlet bola voli Sma 1 Darul Imarah Tahun Ajaran 2020/2021*”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka penulis sangat tertarik meneliti tentang “kontribusi kekuatan otot perut dan kelentukan tangan terhadap servis atas dalam permainan bola voli ”. Adapun alasan yang mendasari penulis memilih judul tersebut adalah komponen kondisi fisik yang sangat mendukung dan menentukan dalam pencapaian servis atas adalah kekuatan otot perut dan kelentukan tangan.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, untuk memudahkan penelitian perlu pembatasan yang berdasarkan tujuan dari penelitian ini, adapun pembatasan masalah tersebut adalah hanya ingin mengetahui seberapa besar kontribusi antara kekuatan otot perut dan kelentukan tangan terhadap keterampilan servis atas dalam permainan bola voli.

1.4 Rumusan Masalah

Adapun rumusan permasalahan diatas penulis ingin mengetahui bagaimana kontribusi kekuatan otot perut dan kelentukan tangan terhadap servis atas pada siswa putra kelas XI Sma 1 Darul imarah Tahun Ajaran 2021?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui adakah kontribusi kekuatan otot perut dan kelentukan tangan terhadap servis atas pada atlet bola voli Sma 1 Darul Imarah Tahun Ajaran 2020/2021.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan mamfaat sebagai berikut:

a) Manfaat Teoritis

1. Menambah wawasan tentang kontribusi kekuatan otot perut dan kelentukan tangan terhadap servis atas pada permainan bolavoli.

2. Menjadi kajian teori untuk penelitian sejenis kontribusi kekuatan otot perut dan kelentukan tangan terhadap servis atas pada permainan bolavoli .

b) Manfaat Praktis

1. Bagi siswa

siswa dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang kontribusi kekuatan otot perut dan kelentukan tangan terhadap servis atas.

2. Bagi guru

Bahwa hasil penelitian ini merupakan pedoman untuk memberikan informasi ilmiah bagi siswa SMAN Darul Imarah.

3. Bagi penulis

Menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti dalam menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam pendidikan perkuliahan khususnya masalah kontribusi kekuatan otot perut dan kelentukan tangan terhadap servis atas.

1.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data. Menurut Suharsimi Arikunto, 2006 : 62.¹Berdasarkan permasalahan diatas dapat dikemukakan bahwa hipotesis ialah sebagai berikut:

- 1) Ada kontribusi yang signifikan antara kekuatan otot perut dengan kemampuan servis atas pada permainan bola voli.

Ada kontribusi yang signifikan antara kelentukan tangan, terhadap kemampuan servis atas pada permainan bola voli.