

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN
KEMAMPUAN SERVIS BAWAH BOLA VOLI DI
SMP NEGERI 1 SETIA BAKTI**

Skripsi

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

Oleh

Adnan
1611040015




**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2020**

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul “Hubungan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Servis Bawah Bola Voli di SMP Negeri 1 Setia Bakti” telah dipertahankan pada ujian skripsi oleh Adnan, NIM 1611040015, Program Studi Pendidikan Jasmani, STKIP Bina Bangsa Getsempena pada 1 September 2020.


Menyetujui,

Pembimbing I,



Didit Yudha Pranata, M.Pd
NIDN. 1313109001

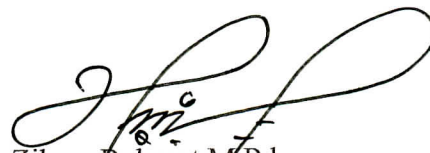
Pembimbing II,



Munzir, M.Pd
NIDN. 1301018301

Mengetahui,


Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani
STKIP BBG Banda Aceh,



Zikrur Rahmat M.Pd
NIDN. 0131078402

Mengesahkan,

Ketua STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh,



Dr. Lili Kasmini, S.Si., M.Si
NIDN. 0117126801

DAFTAR ISI

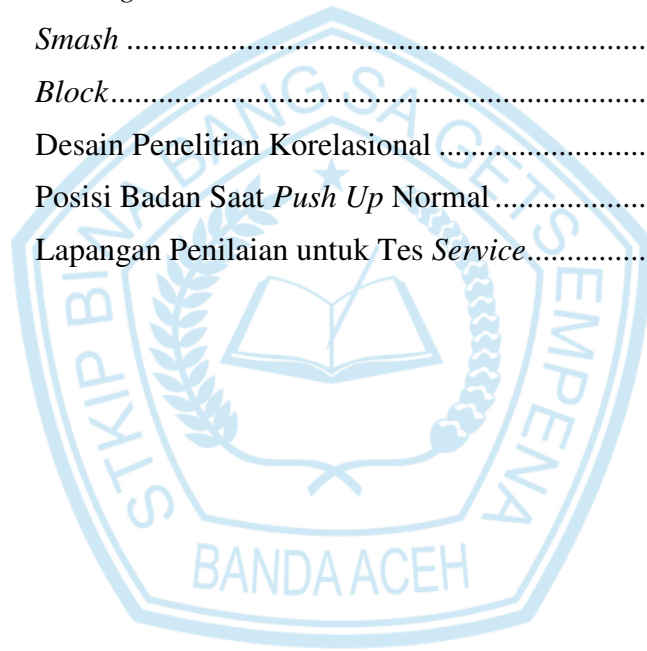
	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Pertanyaan Penelitian	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
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	13
2.4 Hakikat Bola Voli	16
2.4.1 Pengertian Bola Voli	16
2.4.2 Teknik Dasar Bola Voli	17
2.5 Kajian Penelitian yang Relevan	23
2.6 Kerangka Berfikir	29
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 DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	41
4.2 Pembahasan Penelitian	48
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	50
5.2 Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN-LAMPIRAN	55



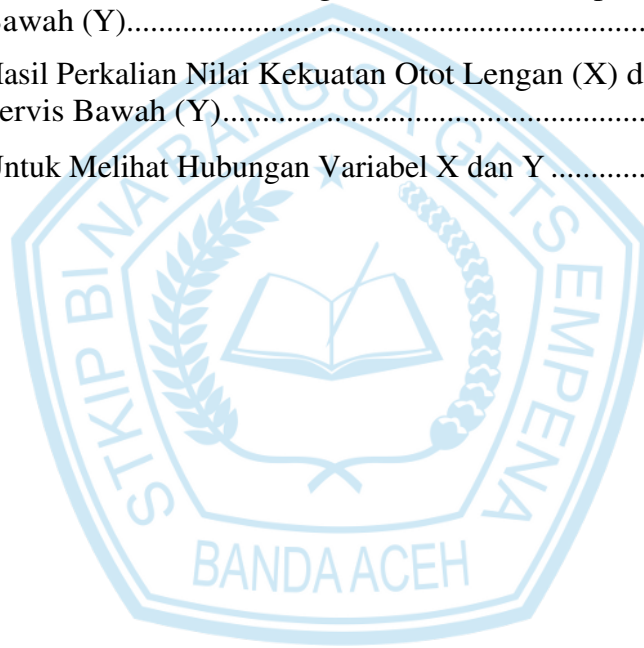
DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Servis Bawah.....	18
Gambar 2.2 Servis Atas	19
Gambar 2.3 <i>Passing</i> Atas.....	21
Gambar 2.4 <i>Passing</i> Bawah	21
Gambar 2.5 <i>Smash</i>	22
Gambar 2.6 <i>Block</i>	23
Gambar 3.1 Desain Penelitian Korelasional	33
Gambar 3.2 Posisi Badan Saat <i>Push Up</i> Normal	37
Gambar 3.3 Lapangan Penilaian untuk Tes <i>Service</i>	38



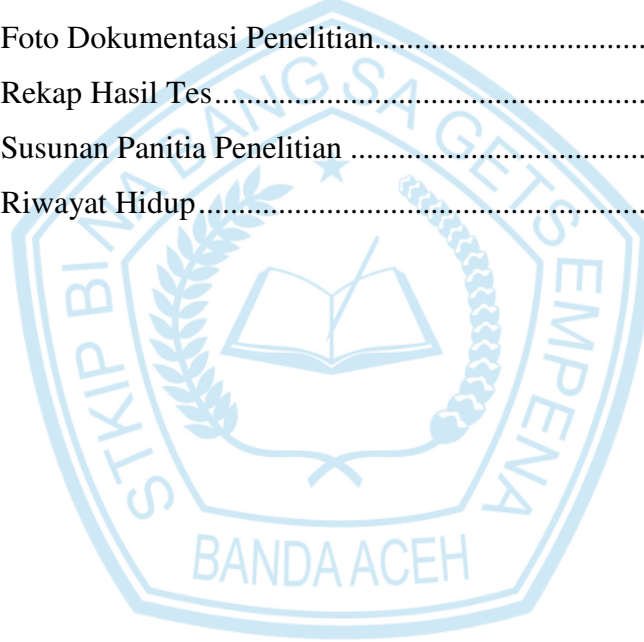
DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Keadaan Populasi pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Setia Bakti Tahun Pelajaran 2020/2021	34
Tabel 3.2 Norma Tes <i>Push Up</i>	37
Tabel 4.1 Hasil Kekuatan Otot Lengan (X) dan Kemampuan Servis Bawah (Y).....	41
Tabel 4.2 Hasil Perkalian Nilai Kekuatan Otot Lengan (X) dan Kemampuan Servis Bawah (Y).....	43
Tabel 4.4 Untuk Melihat Hubungan Variabel X dan Y	46



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Keputusan Penunjukan Dosen Pembimbing Skripsi.....	55
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dari Ketua STKIP BBG Banda Aceh.....	56
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Aceh Jaya	57
Lampiran 4 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari SMP Negeri 1 Setia Bakti	58
Lampiran 5 Foto Dokumentasi Penelitian.....	59
Lampiran 6 Rekap Hasil Tes.....	63
Lampiran 7 Susunan Panitia Penelitian	64
Lampiran 8 Riwayat Hidup.....	65



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, 2000:22). 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, 2003:3).

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, 2004: 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 (2006: 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 (2000: 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, 2007: 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 (2007: 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 (2002: 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 14 Oktober 2019 dalam lingkungan SMP Negeri 1 Setia Bakti 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 SMP Negeri 1 Setia Bakti dengan judul: *“Hubungan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Servis Bawah Bola Voli di SMP Negeri 1 Setia Bakti”*.

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 SMP Negeri 1 Setia Bakti masih tertinggal dari sekolah lain.
3. Kurangnya variasi latihan yang dapat meningkatkan kemampuan servis bawah pada siswa SMP Negeri 1 Setia Bakti.
4. Belum diketahui besarnya hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan servis bawah bola voli di SMP Negeri 1 Setia Bakti.

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 VIII di SMP Negeri 1 Setia Bakti.

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 VIII di SMP Negeri 1 Setia Bakti?.

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 VIII di SMP Negeri 1 Setia Bakti.

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 VIII di lingkungan tempat latihan di SMP Negeri 1 Setia Bakti.

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 VIII di SMP Negeri 1 Setia Bakti.

Rumusan Hipotesis Nol (H_0): Tidak terdapat hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan servis bawah bola voli pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Setia Bakti.

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 SMP Negeri 1 Setia Bakti, 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 SMP Negeri 1 Setia Bakti.

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, 2004: 2).

5. Servis

Menurut Ahmadi (2007:20) servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan. Kemudian menurut Barbara (2004: 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*.