

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KESEIMBANGAN
DENGAN KETEPATAN SERVIS ATAS PERMAIANAN BOLAVOLI PADA
EKSTRA KURIKULER SMP NEGERI 1 MANDING TAHUN AJARAN 2014/2015**

(Untuk Memenuhi Salah Satu ,Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi)

SKRIPSI



Oleh :

AYU IFANI

111.85201.1.A.000543

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
(STKIP PGRI) SUMENEP
TAHUN 2015**

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KESEIMBANGAN
DENGAN KETEPATAN SERVIS ATAS PERMAIANAN BOLAVOLI PADA
EKSTRA KURIKULER SMP NEGERI 1 MANDING TAHUN AJARAN 2014/2015**

(Untuk Memenuhi Salah Satu ,Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi)



SKRIPSI

Oleh :

AYU IFANI

111.85201.1.A.000543

**PROGRM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
(STKIP PGRI) SUMENEP
TAHUN 2015**

SURAT PERNYATAAN KEORISINILAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Ayu Ifani
Tempat, Tanggal Lahir : Sumenep, 09 juli 1991
NPM : 111.85201.1.A.000543
Program studi/angkatan : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan
Rekreasi/2011
Alamat : Jln . Raya rubaru lalangon

Dengan judul **HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KESEIMBANGAN DENGAN KETEPATAN SERVIS ATAS PERMAIANAN BOLAVOLI PADA EKSTRA KURIKULER SMP NEGERI 1 MANDING TAHUN AJARAN 2014/2015**

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

1. Skripsi yang diujikan ini benar-benar hasil kerja saya sendiri (bukan hasil jiplakan baik sebagian maupun seluruhnya)
2. Apabila pada kemudian hari terbukti bahwa skripsi ini hasil jiplakan, saya akan menanggung risiko diperkarakan oleh Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (PRODI PENJASKESREK) STKIP PGRI Sumenep.

Demikian surat pernyataan yang saya buat dengan sebenar-benarnya.

Sumenep, 09 Oktober 2015

 

AYU IFANI
111.85201.1.A.000543

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KESEIMBANGAN DENGAN KETEPATAN SERVIS ATAS PERMAIANAN BOLAVOLI PADA EKSTRA KURIKULER SMP NEGERI 1 MANDING TAHUN AJARAN 2014/2015

Oleh:

Nama : AYU IFANI

NPM : 111.85201.1.A.000543

Telah Memenuhi Syarat Dan Disetujui Untuk Diujikan :

Sumenep, Oktober 2015

Komisi pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II


AINUR RASYID, M.Pd
NIDN: 0711118801


KUSNAN, M.Pd

Mengetahui Ketua Program Studi S1
Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi



TAUFIK RAHMAN, M.Pd
NIK: 0713018701

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KESEIMBANGAN DENGAN KETEPATAN SERVIS ATAS PERMAIANAN BOLAVOLI PADA EKSTRA KURIKULER SMP NEGERI 1 MANDING TAHUN AJARAN 2014/2015

Oleh:

Nama : AYU IFANI

NPM : 111.85201.1.A.000543

Telah dipertahankan di hadapan dewan penguji
Pada tanggal; 09 Oktober 2015
Dan telah direvisi dengan baik

Dewan penguji

1. Dewan penguji 1

Hariyanto, S.Pd. M.M.Pd

2. Dewan penguji 2

Misnawi, M.Pd.I

NIDN:0708118102

3. Dewan Penguji3

Dian Helaprahara, M.Pd.



Sumenep, 09 Oktober 2015
Ketua STKIP PGRI Sumenep.

Dr.H. Musaheri, M.Pd.M.M.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah saya panjatkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan ridhonya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Keseimbangan Dengan Ketepatan Servis Atas Permainan Bolavoli Pada Ekstra Kurikuler SMP Negeri 1 Manding Tahun Ajaran 2014/2015 “**.

Keberhasilan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan semua pihak.

Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr.H.Musaheri, M.Pd. MM. Selaku Ketua STKIP PGRI Sumenep.
2. Taufik Rahman, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek.
3. Moh. Hasan Basri, M.Pd selaku sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi STKIP PGRI Sumenep.
4. Ainur Rasyid, M.Pd. Selaku pembimbing I pada penyusunan skripsi yang telah memberi banyak saran dan masukan serta semangat demi terwujudnya penulisan proposal skripsi ini.
5. Kusnan, M.Pd Selaku pembimbing II pada penyusunan skripsi yang telah memberi banyak saran dan masukan serta semangat demi terwujudnya penulisan proposal skripsi ini.
6. Teman-teman Pesjaskesrek angkatan 2010 khususnya kelas A-D yang telah memberikan masukan demi terciptanya skripsi ini..
7. Keluarga, khususnya Ibu yang selalu mendoakan dan mendukungku.
8. Semua pihak yang telah membantu penulisan tesis ini baik secara langsung maupun tidak langsung.

Penulis menyadari bahwa apa yang disampaikan sangat jauh dari Sempurna, disamping itu penulis juga menyadari kekurangan pada diri sendiri

baik dalam kemampuan teori maupun pengalaman yang masih sangat-sangat terbatas.

Dengan tersusunnya skripsi ini, penulis berharap nantinya hasil penelitian ini dapat berfungsi bagi seluruh pembaca. Akhir kata penulis berharap semoga Allah SWT senantiasa memberikan petunjuk dan jalan yang terbaik bagi kita semua, Amiiinn...

Wassalamualaikun Wr Wb.

Sumenep, Oktober 2015

Penulis



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan maka apabila kamu sudah selesai (dalam suatu urusan) dan kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan lain) dan kepada tuhan lah hendaknya kamu berharap.

(Qs. Surat An-Nasyir)

Tuntutlah ilmu tetapi tidak melupakan ibadah, dan kerjakanlah ibadah tetapi tidak boleh melupakan ilmu (Hasaan Al-Pasri). Jika kamu merasa sanggup dalam sebuah urusan, jangan lah meminta bantuan kepada orang lain, karena itu akan membuatmu lemah.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan setulus hati,
Skripsi ini saya persembahkan
kepada Kedua orang tuaku yang
telah memberikan segalanya
baik kasih sayang dan doa-doa
yang tulus dan ikhlas untuk
selalu mengarahkan hidupku
kejalan yang benar.

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KESEIMBANGAN DENGAN KETEPATAN SERVIS ATAS PERMAIANAN BOLA VOLI PADA EKSTRA KURIKULER SMP NEGERI 1 MANDING TAHUN AJARAN 2014/2015. IFANI,AYU. 2015. IFANI, AYU 2015.

Kata Kunci : Kekuatan Otot Lengan Dan Keseimbangan Dengan Ketepatan Servis Atas

Permainan bola voli adalah permainan tempo cepat sehingga waktu untuk bermain sangat terbatas apabila tidak sesuai teknik dasar yang sempurna, akan dimungkinkan kesalahan yang lebih besar. Servis merupakan salah satu teknik dalam permainan bola voli. Pada mulanya servis merupakan pukulan awal untuk memulai suatu permainan, tetapi jika ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan suatu awal untuk memperoleh nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan yang sempurna, akan dimungkinkan kesalahan yang lebih besar. Servis merupakan salah satu teknik dalam permainan permainan bolavoli. Pada mulanya servis merupakan pukulan awal untuk memulai suatu permian, tetapi jika ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan suatu awal untuk memperoleh nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. Karena, sangat penting teknik servis dalam bolavoli maka perlu syarat tertentu sebagai modal dalam melakukan servis diantaranya memiliki kondisi fisik yang menandai berupa kekuatan dan kecepatan. maka penulis meneliti tentang judul Hubungan antara kekuatan otot lengan dan keseimbangan dengan ketepatan servis atas permainan bolavoli pada ekstra kurikuler SMP Negeri 1 Manding tahun pelajaran 2014/2015".tujuan penelitian ini Untuk Mengetahui hubungan kekuatan otot lengan degan ketepatan servis atas permainan bolavoli pada ekstra kurikuler SMP Negeri 1 Manding,Untuk Mengetahui hubungan keseimbangan degan ketepatan servis atas permainan bolavoli pada ekstra kurikuler SMP Negeri 1 Manding Dan untuk megetahui sejauh hubungan antara kekuatan otot lengan dan keseimbangan degan ketepatan servis atas permainan bolavoli pada ekstra kurikuler SMP Negeri 1 Manding

Penelitian ini deskriptif kuantitatif korelasi pendekatan metode diskriptif. Variabel bebas 1) kekeuatan otot lengan, 2) Keseimbangan Variabel terikat servis atas. Dengan Subjek dalam penelitian ini adalah 20 siswa putra peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Manding tahun pelajaran 2014/2015

Berdasarkan hasil ada kontribusi signifikan antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan servis atas bolavoli. Dengan besarnya kontribusi sebesar 30,5%. kontribusi signifikan antara keseimbangan terhadap ketepatan servis atas bolavoli. Dengan besarnya kontribusi sebesar 1,5% semakin memperjelas bahwa ketepatan servis pada permainan bola voli secara individual dapat dipengaruhi oleh kekuatan otot lengan. Hasil penelitian memberikan informasi bahwa kekuatan otot lengan mempunyai kontribusi yang signifikan sebesar 33,2% terhadap ketepatan servis bola voli, hal ini berarti terjadi kesesuaian antara hasil penelitian dengan pandangan teoritis..

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Cover Luar	i
Halaman Judul	ii
Surat Pernyataan Keorisinilan Skripsi	iii
Pengesahan Proposal Skripsi Penguji	iv
Kata Pengantar	v
Daftar Isi	vii
Daftar Tabel	ix
Daftar Gambar	x
Daftar Lampiran	xi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi dan Batasan Masalah	7
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	8
 BAB II KERANGKA TEORI	
A. Permainan Bolavoli	9
B. Servis Atas Bolavoli	11
C. Kekuatan Otot	17
D. Latihan Keseimbangan	18
E. Latihan	20
F. Hipotesis	21

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	22
B. Desain Penelitian	23
C. Variable Penelitian	23
D. Populasi Dan Sampel	24
E. Teknik Pengumpulan Data	25
F. Teknik Analisis Data	29

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	32
B. Uji Normalitas	33
C. Analisis Korelasi dan Pengujian Hipotesis	34
D. Pembahasan	38

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	42
B. Saran	42

DAFTAR PUSTAKA	43
----------------------	----

DAFTAR TABEL

No. Tabel	Halaman
Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Pengukuran	32
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas.....	34
Tabel 4.3 Korelasi Individual Antar Dua Variabel	35
Tabel 4.4 Keberartian korelasi individual antar 2 variabel	36



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.2. Ukuran Lapangan	26
Gambar 2.1. Push Up	28



DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

1. Penyajian Data Test.....
2. Tabel persiapan perhitungan
3. Perhitungan rata-rata dan standart deviasi
4. Perhitungan Korelasi Individual
5. Perhitungan Menggunakan SPSS Versi 17.0.....
6. Tabel r Product Moment
7. Dokumentasi

