

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN BERAT BADAN
TERHADAP KETEPATAN SMASH BOLAVOLI PADA SISWA PUTRA
EKSTRAKURIKULER SMK NEGERI 1 SUMENEP 2015**

(Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi)

SKRIPSI



Oleh

Nama:Angky prasetyo

NPM:101.85201.1.A.000052

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

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN BERAT BADAN TERHADAP KETEPATAN SMASH BOLAVOLI PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER SMK NEGERI 1 SUMENEP 2015

(Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi)

Oleh :

Nama: Angky prasetyo
NPM: 101.85201.1.A.000052

Telah di setujui untuk di ujikan:
Sumenep, Maret 2015

Komisi pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II

HARIYANTO, S.Pd, M.M.Pd

NIDN :

SHALLY NORDIANSYAH, M.Pd

NIDN:0724028703

Sumenep, 11 Maret 2015

Ketua Prodi Penjasokesrek

TAUFIK RAHMAN, M.Pd

NIK . 07731112

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN BERAT BADAN TERHADAP KETEPATAN SMASH BOLAVOLI PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER SMK NEGERI 1 SUMENEP 2015

(Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi)

Oleh :

Nama: Angky Prasetyo

NPM: 101.85201.1.A.000052

Telah dipertahankan di hadapan penguji

Pada tanggal : 11 Maret 2015

Dan telah direvisi dengan baik

Dewan Penguji

1. Ketua Dewan Penguji

KUSNAN, M.Pd

NIDN .

2. Anggota Dewan Penguji

ANDI FEPRI YANTO, M.Pd

NIDN .

3. Anggota Dewan Penguji

HARIYANTO, S.Pd, M.M.Pd

NIDN .

Sumenep, Maret 2015

Ketua STKIP PGRI Sumenep

Dr. Musaheri, M. Pd. M.M

NIK. 07731001

SURAT PERNYATAAN KEORISINILAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : ANGKY PRASETYO

Tempat, Tanggal lahir : Sumenep, 07 Juni 1991

NPM : 101.85201.1.A.000052

Program Studi/ Angkatan : S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan
Rekreasi/ 2010

Alamat : Jln. Raya Gapura Paberasan Sumenep

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

- 1) Skripsi yang di uji ini benar-benar hasil kerja saya sendiri (bukan hasil jiplakan baik sebagian maupun seluruhnya).
- 2) Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini hasil jiplakan, saya akan menanggung resiko diperkarakan oleh jurusan Penjaskesrek STKIP PGRI Sumenep.

Demikian surat pernyataan yang saya buat dengan sebenar-benarnya.

Sumenep, . Februari 2015

Yang menyatakan,

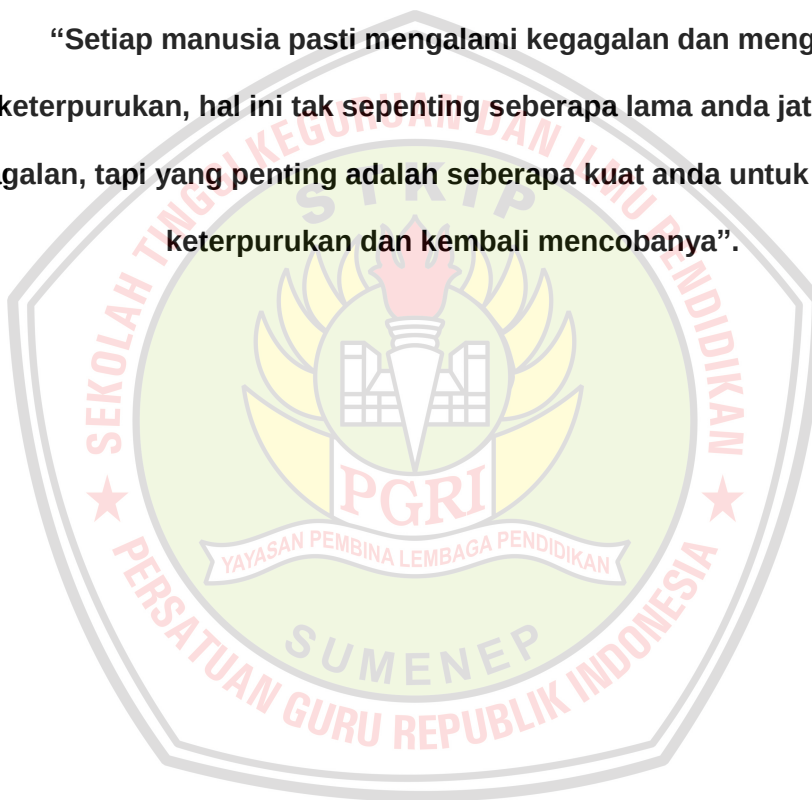
ANGKY PRASETYO
101.85201.1.A.000052

MOTTO

“Allah akan selalu mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Dan Allah Maha teliti apa yang kamu kerjakan”.

(QS Al Mujadilah [58] : 11)

“Setiap manusia pasti mengalami kegagalan dan mengakibatkan keterpurukan, hal ini tak sepenting seberapa lama anda jatuh dari kegagalan, tapi yang penting adalah seberapa kuat anda untuk berdiri dari keterpurukan dan kembali mencobanya”.



ABSTRAK

Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Berat Badan Terhadap Ketepatan Smash Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sumenep : 2015. Prasetyo, Angky.

Kata Kunci: Kekuatan Otot Lengan, Berat Badan Ketepatan Smash, Bola voli.

Dalam pemikiran Nurhasan (2001) dijelaskan bahwa, Ketepatan/ Akurasi Smash adalah suatu pukulan atau smash yang benar dalam bolavoli dan tepat sasaran. Artinya, akurasi atau ketepatan smash dalam bolavoli sangat diperlukan dan dibutuhkan supaya mampu menuju sasaran yang diinginkan. Oleh karena itu, penguasaan teknik kekuatan smash dan ketepatan dalam permainan bola voli diperlukan seorang pelatih atau latihan-latihan, dan seorang pelatih harus mampu menerapkan latihan yang sesuai bagi seorang pemain. Permainan bola voli telah menjadi olahraga yang dicanangkan dalam kurikulum pendidikan, salah satunya di tingkat pendidikan sekolah menengah. Sebagaimana dilaksanakan di SMK Negeri 1 Sumenep, permainan bolavoli bagi siswa sudah menjadi pelajaran dalam mata pelajaran olahraga. Dalam pembelajaran bolavoli terdapat beberapa latihan yang diberikan oleh guru olahraga sendiri sebagai pelatih bagi siswanya. Dengan diadakannya latihan-latihan pembejaran ekstra, para siswa memiliki pengetahuan dan kemampuan bermain bolavoli dengan baik, termasuk dalam melakukan *smash*. Bahkan, SMK Negeri 1 Sumenep pernah meraih kejuaraan bolavoli tingkat Sekolah Menengah Atas di wilayah Kab. Sumenep. Hal ini dikarenakan permainan bolavoli siswa SMK Negeri 1 Sumenep telah dapat dinyatakan baik terutama dalam melakukan *smash*.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi: seberapa besar hubungan kekuatan otot lengan dan berat badan terhadap ketepatan *smash*, baik secara individual. Sasaran penelitian ini adalah Siswa Putra Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sumenep yang berjumlah 12 orang. Metode dalam analisa ini menggunakan metode statistik deskriptif kuantitatif dan Asosiatif, sedangkan proses pengambilan data dilakukan dengan melakukan tes kekuatan otot lengan, berat badan, dan ketepatan *smash*.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan: (1) Besarnya hubungan variabel kekuatan otot lengan (X_1) terhadap ketepatan *smash* (Y) sebesar 52,2%. Hasil uji signifikansi menyatakan bahwa nilai r_{hitung} 0,722 > r_{tabel} 0,576. Hal ini dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kekuatan otot lengan (X_1) terhadap ketepatan *smash* (Y). (2) Besarnya hubungan variabel berat badan (X_2) terhadap ketepatan *smash* (Y) sebesar 49%. Hasil uji signifikansi menyatakan bahwa nilai r_{hitung} -0,700 > r_{tabel} 0,576. Hal ini dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel berat badan (X_2) terhadap ketepatan *smash* (Y).

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT, atas rahmat dan hidayahnya sehingga saya dapat menyusun Skripsi dengan judul **"Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dengan Berat Badan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Sumenep"**.

Adapun penyusun Skripsi ini dilakukan sebagai salah satu syarat penyusunan skripsi program studi S1 Penjasokesrek pada program di STKIP PGRI Sumenep, dan selanjutnya Skripsi ini sebagai pertimbangan pihak terkait untuk di lanjutkan kebentuk skripsi.

Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan oleh berbagai pihak. Oleh karena itu, ucapan terima kasih selalu di sampaikan kepada :

1. Dr. Musaheri, M.Pd, MM. Selaku Rektor STKIP PGRI Sumenep.
2. Taufik Rahman, M.Pd. Selaku ketua Prodi Penjasokesrek yang telah menyetujui skripsi penelitian yang di ajukan penulis.
3. Hariyanto, S.Pd, M.M.Pd. Selaku pembimbing I yang telah membimbing dan memberi arahan menyelesaikan skripsi ini.
4. Shally Nordiansyah, M.Pd.Selaku pembimbing II yang telah membantu saya dan sabar menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepada kedua orang tua, yang selalu mendukung dan memberikan motivasi serta do'a dan kasih sayang demi kesuksesan anaknya.

Harapan yang besar selalu dicurahkan agar Skripsi ini dapat memperkaya suatu keilmuan khususnya dalam bidang pembelajaran olahraga. Saya ucapkan terima kasih ats perhatian dan waktunya yang telah di berikan bagi karya ini.

Sumenep,11 Maret 2015

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman judul.....	i
Halaman Persetujuan Pembimbing Skripsi	ii
Halaman Pengesahan	iii
Surat Pernyataan Keorisinilan Skripsi	iv
Motto	v
Abstrak	vi
Kata Pengantar	vii
Daftar Isi	viii
Daftar Gambar	x
Daftar Tabel	xi
Daftar Lampiran	xii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi dan Batasan Masalah	6
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian.....	7

BAB II KAJIAN TEORI

A. Pengertian otot lengan	9
B. Tujuan latihan.....	11
C. Prinsip – prinsip latihan	12
D. Berat badan	13
E. Permainan bola voli	15
F. Teknik dasar permainan bola voli	16

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain penelitian.....	21
B. Variabel penelitian.....	22
C. Populasi dan sampel.....	22
D. Teknik pengumpulan data.....	23
E. Teknik analisis data.....	26

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Diskripsi data.....	29
B. Syarat uji hipotesis.....	30
C. Analisis korelasi dan pengujian hipotesis.....	31
D. Pembahasan.....	34

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	38
B. Saran.....	38

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN.....	42
---------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar Grafik Normal P-P Plot Hail Uji Normalitas.....	55
--	----



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Hasil Perhitungan Deskriptif	29
Tabel 4.2	Hasil Perhitungan Uji Normalitas	31
Tabel 4.3	Tabel Korelasi Individual (R)	32
Tabel 4.4	Keberartian Korelasi Individual Antar 2 Variabel	33



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Penyajian Data Hasil Tes.....	42
Lampiran 2	Tabel Persiapan Perhitungan.....	44
Lampiran 3	Tperhitungan Rata-Rata Dan Standar Deviasi.....	45
Lampiran 4	Perhitungan Korelasi Individual.....	47
Lampiran 5	Hasil Perhitungan Out Put Spss 17,0.....	50
Lampiran 6	r Tabel Product Moment.....	56
Lampiran 7	Dokumentasi Siswa Putra Ekstrakurikuler SMKN 1 Sumenep..	57

