



**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT PERUT DAN
KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN
OPEN SMASH SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA
VOLI SMK MA'ARIF NU 1 SEMARANG
TAHUN 2018**

SKRIPSI

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

MUFLIHUL AKBAR

148010068

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS WAHID HASYIM**

2018

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kekuatan Otot Perut dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Open* Smash Siswa ekstrakurikuler BolaVoli SMK Ma’arif NU 1 Semarang Tahun 2018” yang disusun oleh :

Nama : Muflihul Akbar

NIM : 148010068

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing I dan Pembimbing II untuk diajukan pada **Dewan Penguji Skripsi**.

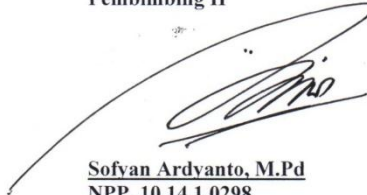
Semarang, 6 Desember 2018

Pembimbing I



Liska Sukivandari, M.Pd
NPP. 10.11.1.0208

Pembimbing II



Sofvan Ardyanto, M.Pd
NPP. 10.14.1.0298

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul "Hubungan Antara Kekuatan Otot Perut dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Open* Smash Siswa ekstrakurikuler BolaVoli SMK Ma'arif NU 1 Semarang Tahun 2018" yang disusun oleh :

Nama : Muffihul Akbar

NIM : 148010068

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah dipertahankan dalam ujian skripsi di depan dewan penguji skripsi, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Wahid Hasyim Semarang pada tanggal 7 februari 2019.


Dewan Penguji Skripsi


Ketua


Dr. Karliyono, M.Pd
NPP. 10.11.1.0204

Penguji II/Pembimbing I


Liska Sukiyandari, M.Pd
NPP. 10.11.1.0208

Penguji I

Dr. Soekardi, M.Pd
NPP. 10.11.1.0203

Penguji III/ Pembimbing II


Sofyan Ardyanto, M.Pd
NPP. 10.14.1.0298

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana Pendidikan, baik di Universitas Wahid Hasyim maupun diperguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing dan masukan Tim Penguji.
3. Dalam karya tulis tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Wahid Hasyim.

Semarang, 6 Desember 2018
Yang membuat pernyataan



Muflihul Abar
NIM 148010068

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

1. Man Jadda, Wajada. Barangsiapa yang bersungguh-sungguh, maka dia akan berhasil (Pepatah Arab)
2. Jangan menunggu. Takkan pernah ada waktu yang tepat. (Napoleon Hill)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Kedua orang tuaku Bapak Bambang SU dan Ibu Muti'atun S.Pd atas bimbingan, nasehat do'a dan dorongan baik material maupun spiritual.
2. Kedua kakakku Andi Z.A dan Miftahul Zain S.Pd yang selalu memberikan motivasi, arahan serta dukungan.
3. Semua teman-teman PJKR UNWAHAS angkatan 2014 khususnya PJKR D yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu.
4. Almamaterku Universitas Wahid Hasyim Semarang.
5. Dan ku persembahkan Skripsi ini untuk yang selalu bertanya, Kapan Skripsimu Selesai.



ABSTRAK

Muflihul Akbar, 2018 “*Hubungan Antara Kekuatan Otot Perut dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Open Smash BolaVoli Siswa Ekstrakurikuler SMK Ma’arif NU 1 Semarang Tahun 2018*”. **Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim. Dosen Pembimbing I Liska Sukiyandari, M.Pd, Dosen Pembimbing II Sofyan Ardyanto M. Pd.**

Kata Kunci :Kekuatan Otot Perut, Kekuatan Otot Lengan Dan Kemampuan Open Smash Bola Voli.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah : 1) Kemampuan *Open Smash* yang kurang baik, 2) Apakah ada hubungan kekuatan otot perut terhadap kemampuan *open smash bolavoli*?, 3) Apakah ada hubungan kekuatan otot lengan terhadap terhadap kemampuan *open smash bolavoli*? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui : 1) Untuk mengetahui apakah ada Hubungan kekuatan otot perut terhadap kemampuan *open smash bolavoli*, 2) Untuk mengetahui apakah ada hubungan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *open smash bolavoli* 3) Untuk mengetahui apakah ada hubungan kekuatan otot perut dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *open smash bolavoli*.

Populasi yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bolavoli SMK Ma’arif NU 1 Semarang sebanyak 20 siswa. Metode analisis data yang digunakan untuk menjawab permasalahan ini adalah metode survey dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran dan menjawab permasalahan ini menggunakan analisis korelasi berganda

Hasil pengujian dengan SPSS diperoleh untuk variabel X1 (kekuatan otot perut) diperoleh nilai 0,243 sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan pada kekuatan otot perut terhadap kemampuan *open smash bolavoli*. Hasil pengujian dengan SPSS diperoleh untuk variabel X2 (kekuatan otot lengan) diperoleh nilai 0,316 sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan pada kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *open smash bolavoli*. Hasil ini menunjukkan bahwa variabel bebas (X_1) dan (X_2) secara bersama-sama tidak mempengaruhi variabel Y sebesar 12,6%.

Adapun saran untuk meningkatkan kekuatan otot hendaknya selain berkonsentrasi pada latihan-latihan teknik dasar juga perlu berlatih meningkatkan kondisi fisiknya khususnya pada peningkatan kekuatan otot lengan terbukti dapat memberikan hubungan terhadap kemampuan *open smash bolavoli*.

ABSTRACT

Muflihul Akbar, 2018 "The relationship between abdominal muscle strength and arm muscle strength on the ability to open smash volleyball in extracurricular students SMK Ma'arif NU 1 Semarang 2018". Thesis, Department of Health Physical Education and Recreation, Teaching of Education Sciences University of Wahid Hasyim. Supervisor I Liska Sukiyandari, M.Pd, Supervisor II Sofyan Ardyanto M. Pd.

Keywords: *abdominal muscles, arm muscle strenght and volleyball open smash ability.*

The problems in this research are: 1) The abilyty of open smash is not good, 2) Is there a connection between arm muscle strength and volleyball's open smash ability?, The purpose of this reaserch was to find out : 1) open smash volleyball. 2) To find out if there is a connection between arm muscle strength and voleyball's open smash ability.

The populations that will be examined in this reasearch are volleyball extracurricular student of SMK Ma'arif NU 1 Semarang as many as 20 student. This data analyzed used to answer set of problem are survey method with data collection techniques using tests and measerements and answering these problems using multiple correlation analysis.

SPSS test result obtained for variable X1 (abdominal muscle strength) obtained a value of 0,243 so that there was no significant conection between abdominal muscle strength and the ability of volleyball open smash. SPSS test result obtained for variable X2 (arm muscle strenght) obtained a value of 0, 316 so that there was no significant conection between the conection on arm muscle strength to the ability of volleyball open smash. This result show that the independent variables (X1) and (X2) together do not affect Y variable by 12,6 percent.

As for suggestions for increasing muscle strength, besides concentrating on basic engineering exercises, and also need to practice improving your physical condition, especially in increasing arm muscle strength, which is proven to provide a conection to the ability of volleyball open smash.

KATA PENGANTAR

Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Keberhasilan penulis dalam penyelesaian skripsi ini juga atas bantuan dan kerjasama dari berbagai pihak, dengan rasa rendah hati penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sedalam- dalamnya kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. H. Mahmuhtarom HR, SH, MH Selaku Rektor Universitas Wahid Hasyim Semarang yang telah memberikan kesempatan peneliti untuk menempuh studi FKIP PJKR Unwahas.
2. Dr. Kardiyono, M.Pd selaku Dekan FKIP yang telah memberikan kesempatan peneliti untuk menempuh studi di FKIP PJKR Unwahas.
3. Liska Sukiyandari, M.Pd Dosen pembimbing I yang telah memberikan kesempatan peneliti untuk menempuh studi di FKIP PJKR Unwahas.
4. Sofyan Ardyanto, M.Pd Dosen pembimbing II yang telah memberikan kesempatan peneliti untuk menempuh studi di FKIP PJKR Unwahas.
5. SMK Ma'arif NU 1 Semarang yang memberikan izin dan bantuan untuk mengadakan penelitian.
6. Para siswa SMK Ma'arif NU 1 Semarang yang telah bersedia sebagai sampel dalam penelitian.
7. Bapak dan Ibu serta kakakku yang telah memberikan kasih sayang dan dukungan kepada penulis. Terima kasih atas segalanya.

8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, atas bantuan dan kerjasama yang telah diberikan dalam penelitian ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang sesuai dengan kebaikan yang telah mereka berikan selama ini. Peneliti menyadari bahwa dalam proposal skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, akan tetapi peneliti berharap semoga apa yang tertulis dalam proposal skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, 6 Desember 2018



Muflihul Akbar
148010068

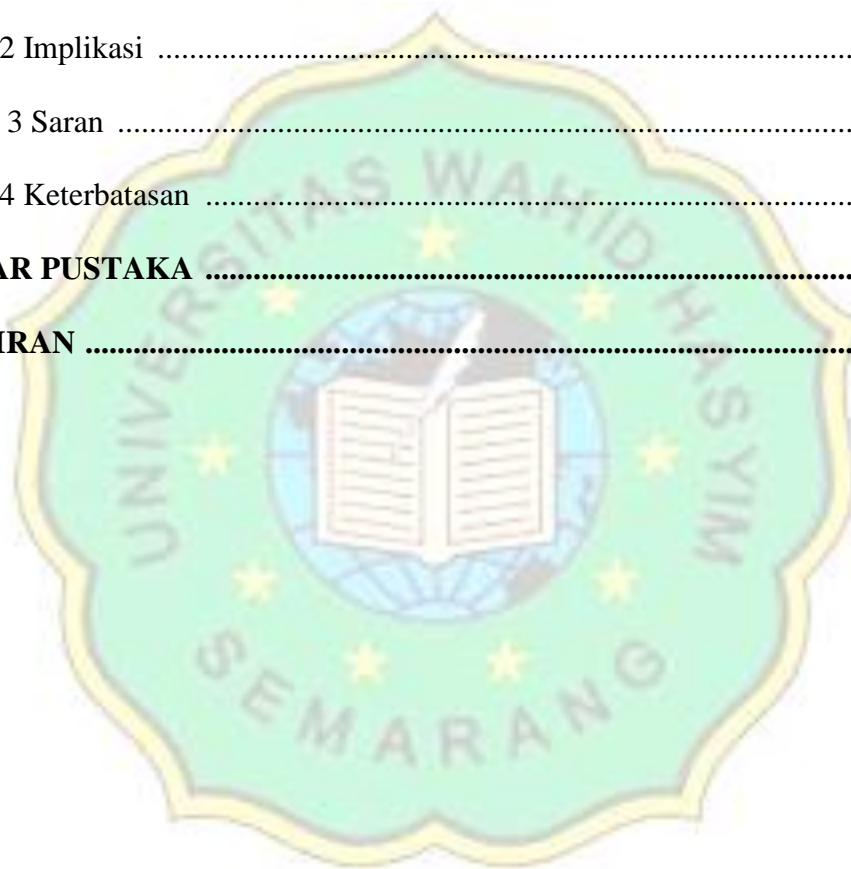
DAFATR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN KELULUSAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	7
1.3. Pembatasan Masalah	7
1.4. Rumusan Masalah	8
1.5. Tujuan Penelittian	8
1.6. Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI	10
2.1. Pengertian Bola Voli	10
2.1.1 Sejarah	10
2.1.2. Permainan Bola Voli	11

2.1.3. Teknik Dasar Bola Voli	11
2.1.3.1 Teknik Servis	12
2.1.3.2. Teknik Passing	14
2.1.3.3. Membendung	17
2.1.3.4. Teknik Smash	18
2.1.4. Sarana dan Prasarana Bola Voli	25
2.1.4.1. Lapangan Bola Voli	26
2.1.4.2. Net Bola Voli	27
2.1.4.3. Ukuran Bola Voli	28
2.1.5. Kekuatan Otot Perut	28
2.1.6. Kekuatan Otot Lengan	29
2.1.7. Pengertian Ekstrakurikuler	32
2.1.7.1. Tujuan Ekstrakurikuler	33
2.1.7.2. Kegiatan Ekstrakurikuler	33
2.1.8. Karakteristik Siswa SMK	34
2.2. Kajian Penelitian Relevan	36
2.3. Kerangka Berfikir	39
2.4. Hipotesis Penelitian	41
BAB III METODE PENELITIAN	43
3.1. Pendekatan Penelitian	43
3.2. Populasi dan Sampel	43
3.2.1. Populasi	43
3.2.2. Sampel	44

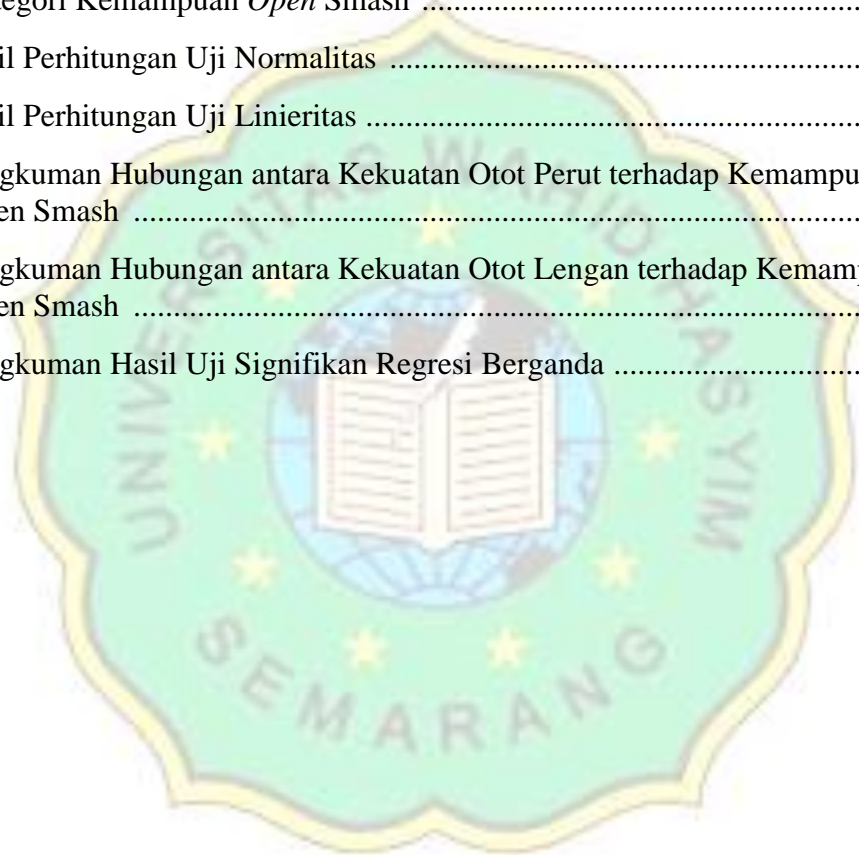
3.2.3. Teknik Pengambilan Sampel	44
3.3. Variabel	44
3.3.1. Variabel Bebas	44
3.3.2. Variabel Terikat	45
3.3.3. Desain Penelitian	45
3.4. Instrumen Penelitian	46
3.4.1. Tes Kekuatan Otot Perut	46
3.4.2. Tes Kekuatan Otot Lengan	48
3.4.3. Tes Kemampuan Open Smash	49
3.5. Faktor faktor yang Mempengaruhi Penelitian	52
3.6. Teknik Analisis Data	53
3.6.1. Uji Prasyarat	53
3.6.2. Uji Hipotesis	54
BAB VI HASI PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	58
4.1 Hasil Penelitian	59
4.1.1 Deskripsi Hasil Kekuatan Otot Perut	59
4. 1.2 Deskripsi Hasil Kekuatan Otot Lengan	60
4.1.3 Deskripsi Kemampuan <i>Open</i> Smash	61
4.2 Hasil Analisis Data	62
4.2.1 Hasil Uji Prasyarat	62
4.2.1.1 Uji Normalitas	62
4.2.1.2 Uji Linieritas	63
4.2.2 Analisis Data	63

4.2.2.1 Pengujian Hipotesis Pertama	63
4.2.2.2 Pengujian Hipotesis Kedua	64
4.2.2.3 Pengujian Hipotesis Ketiga	65
4.3 Pembahasan	66
BAB V KESIMPULAN	70
5.1 Kesimpulan	70
5.2 Implikasi	71
5.3 Saran	71
5.4 Keterbatasan	72
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN	75



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Kajian Penelitian Relevan	37
3.1 Desain Penelitian	45
4.1 Kategori Penelitian Otot Perut	59
4.2 Kategori Penelitian Otot Lengan	60
4.3 Kategori Kemampuan <i>Open Smash</i>	61
4.4 Hasil Perhitungan Uji Normalitas	62
4.5 Hasil Perhitungan Uji Linieritas	63
4.6 Rangkuman Hubungan antara Kekuatan Otot Perut terhadap Kemampuan Open Smash	64
4.7 Rangkuman Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Open Smash	64
4.8 Rangkuman Hasil Uji Signifikan Regresi Berganda	65



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Servis Bawah Bola Voli	13
2.2 Servis Atas Bola Voli	14
2.3 Passing Bawah Bola Voli	15
2.4 Passing Atas Bola Voli	17
2.5 Membendung Bola Voli	18
2.6 Langkah Awal <i>Smash</i> Bola Voli	20
2.7 Tolakan Melompat <i>Smash</i> Bola Voli	20
2.8 Pukulan <i>Smash</i> Bola Voli	21
2.9 Sikap Akhir <i>Smash</i> Bola Voli	22
2.10 Gerakan Kompleks <i>Smash</i> Bola Voli	22
2.11 Lapangan Bola Voli	26
2.12 Net Bola Voli	27
2.13 Ukuran Bola Voli	28
2.14 Kekuatan Otot Perut	29
2.15 Kekuatan Otot Lengan	31
3.1 Pelaksanaan Tes Kekuatan Otot Perut	47
3.2 Pelaksanaan Tes Kekuatan Otot Lengan	49
3.3 Pelaksanaan Tes Kemampuan <i>Open Smash</i> Bola Voli	51
4.1 Grafik Hasil Tingkat Kekuatan Otot Perut	59
4.2 Grafik Hasil Tingkat Kekuatan Otot Lengan	60
4.3 Grafik Hasil Tingkat Kemampuan <i>Open Smash</i>	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keterangan Dosen Pembimbing Skripsi	76
2. Surat Keterangan Telah melakukan Penelitian	77
3. Data Penelitian Kekuatan Otot Perut	78
4. Data Penelitian Kekuatan Otot Lengan	79
5. Data Penelitian Kemampuan <i>Open Smash</i>	80
6. Deskripsi Statistik	81
7. Uji Normalitas	83
8. Uji Linieritas	84
9. Penghitungan SE dan SR	85
10. Dokumentasi Penelitian	88



