

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN
SERVIS ATAS BOLA VOLI KLUB AVATAR
BUNGUS TELUK KABUNG
KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana
Olahraga (S.Or) Pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**Oleh :
RIYANTO
16089092/2016**

**PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

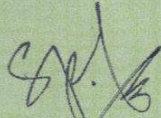
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan
Servis Atas Bola Voli Klub Avatar Bungus Teluk Kabung
Kota Padang
Nama : Riyanto
NIM/BP : 16089092/2016
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 23 Februari 2023

Disetujui oleh:

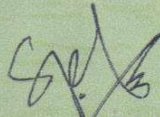
Pembimbing



Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd
NIP. 19790704 20091 2 1004

Mengetahui:

Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd
NIP. 19790704 20091 2 1004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Riyanto

NIM : 16089092

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan
dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan Judul

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN SERVIS
ATAS BOLA VOLI CLUB AVATAR BUNGUS TELUK KABUNG KOTA
PADANG**

Padang, 23 Februari 2023

NAMA

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd

1. 

2. Anggota : Dr. Nuridin Widya Pranoto, S.Pd., M.Or

2. 

3. Anggota : Dr. Nugroho Susanto, S.Pd., M.Or

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi yang berjudul "Hubungan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Servis Atas Bola Voli Klub Avatar Bungus Teluk Kabung Kota Padang" adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Februari 2023
Yang membuat pernyataan



Riyanto
NIM. 16089092

ABSTRAK

Riyanto. 16089092. Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Servis Atas Bola Voli Klub Avatar Bungus Teluk Kabung Kota Padang.

Permasalahan yang muncul berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti yaitu pada kemampuan servis atas diantaranya mereka masih belum mengetahui penempatannya atau ketepatan pada saat melakukan teknik servis. Sehubungan dengan masalah itu, pemain voli perlu diajarkan bagaimana mempunyai kekuatan otot lengan saat melakukan servis dengan tujuan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan melatih ketepatan dalam melakukan servis. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan servis atas pemain Bola Voli Klub Avatar Bungus Teluk Kabung Kota Padang.

Jenis penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasional. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet bola voli putra yang aktif bergabung dalam Klub Bola Voli Avatar berjumlah 15 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling*, dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan teknik tes. Analisis data uji regresi linear sederhana dengan bantuan SPSS 20.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan, yaitu: 1) Kekuatan otot lengan pemain bola voli berada pada rentang 21-26 pada kategori cukup dengan persentase 40%. 2) Kemampuan servis atas pemain bola voli berada pada rentang 7-8 pada kategori cukup dengan persentase 46,6%. 3) Kekuatan otot lengan berhubungan dengan kemampuan servis atas Klub Bola Voli Avatar yaitu 0,503 atau 50,3% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh factor lainnya.

Kata Kunci: Kekuatan Otot Lengan, Kemampuan Servis Atas

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Alhamdulillah rabbil'alamin puji dan syukur panulis ucapkan kehadiran Allah SWT karena atas berkah, rahmat dan karunia-Nyalah sehingga Skripsi yang berjudul **“Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Servis Atas Bola Voli Klub Avatar Bungus Teluk Kabung Kota Padang”** ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulisan Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Keolahragaan Pada Departemen Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan laporan ini penulis banyak mendapat bimbingan, masukan, arahan serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan penghargaan sebesar-besarnya kepada Bapak/Ibu:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
3. Bapak Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd sebagai dosen pembimbing sekaligus Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan dorongan dan arahan serta petunjuk dalam menyelesaikan pembuatan skripsi.
4. Bapak Dr. Nuridin Widya Pranoto, S.Pd, M.Or dan Bapak Dr. Nugroho Susanto, S.Pd., M.Or selaku penguji yang telah memberikan kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini.

5. Kepada seluruh staf pengajar dan teknisi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi.
6. Rekan-rekan serta semua pihak yang telah membantu dan memberikan dorongan dan masukan kepada penulis.
7. Teristimewa kepada keluarga tercinta yang selalu memberikan dukungan baik moril maupun materil sehingga Skripsi ini dapat diselesaikan. Semoga bantuan yang diberikan mendapat pahala dari Allah SWT dan menjadi suatu amal kebaikan disisi-Nya.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan dan kekhilafan yang tidak disengaja. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran pembaca, demi perbaikan dan kesempurnaan penulisan Skripsi. Akhir kata penulis mengharapkan semoga penulisan Skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua terutama bagi penulis sendiri.

Padang, Februari 2023
Penulis

Riyanto
NIM. 16089092/2016

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	9
1. Permainan Bola Voli	9
2. Kekuatan Otot Lengan	13
3. Teknik Servis Atas	14
B. Penelitian Relevan.....	18
C. Kerangka Konseptual	20
D. Hipotesis.....	21
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	22
B. Waktu dan Tempat	22
C. Populasi dan Sampel	22
D. Definisi Operasional.....	23
E. Jenis dan Sumber Data	24

F. Instrumen Penelitian.....	24
G. Teknik Pengumpulan Data	28
H. Teknik Analisis Data	28

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian	30
B. Analisis Data Penelitian	30
C. Pembahasan	34

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	39
B. Saran	39

DAFTAR PUSTAKA	41
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	43
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

1. Batas Norma.....	25
2. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan.....	30
3. Distribusi Frekuensi Kemampuan Servis Atas Bola Voli.....	32
4. Uji Koefisien Regresi Sederhana	33
5. Hasil Uji Korelasi.....	34

DAFTAR GAMBAR

1. Lapangan Bola Voli	12
2. Tahapan Melakukan Servis Atas Bola Voli	17
3. Kerangka Konseptual	20
4. Lapangan Tes Servis Atas Bola Voli	28
5. Histogram Kekuatan Otot Lengan	31
6. Histogram Kemampuan Servis Atas	32

DAFTAR LAMPIRAN

1. Tabulasi Kemampuan Servis Atas dan Kekuatan Otot Lengan	43
2. Output Analisis Data	47
3. Dokumentasi	48
4. Surat Izin Penelitian	51

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Olahraga di Indonesia tidak hanya berperan untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Telah kini ketahui dan kita sadari, bahwa olahraga dimana sekarang ini tidak hanya merupakan alat untuk meningkatkan prestasi negara dan mendatangkan kebanggaan nasional. Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, melalui pendidikan jasmani manusia dapat belajar lebih banyak hal yang berhubungan dengan afektif, kognitif dan psikomotor yang merupakan bekal manusia untuk mencapai tujuan hidup.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah salah satu mata pelajaran yang sangat menyenangkan karena di dalam pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa dapat melakukan kegiatan belajar, bermain, dan berkolaborasi bersama teman atau timnya, yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dengan pengembangan jasmani, mental, dan sosial, yang sesuai, serasi, dan seimbang (Fajar, 2020).

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani terdapat berbagai cabang olahraga yang diajarkan diantaranya: atletik, senam dan permainan (Rahmat & Wahidi, 2018). Salah satu materi dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah permainan bola voli. Bola voli merupakan salah satu permainan atau cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat Indonesia dan termasuk materi wajib dalam mata pelajaran pendidikan jasmani yang harus diajarkan di sekolah-sekolah. Permainan bola voli sebagai salah satu olahraga yang cukup populer di masyarakat, di gemari oleh lelaki dan wanita, mulai dari anak-anak sampai dengan orang tua. Selain dari itu permainan bola voli memiliki karakteristik daya tarik tertentu sehingga menarik perhatian banyak orang untuk melakukannya, (Sahabuddin, 2018).

Permainan bola voli sekarang sudah berkembang dengan pesatnya, baik di dunia internasional maupun di Indonesia sendiri. Hal ini merupakan modal dasar bagi Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) khususnya dan pembina voli pada umumnya untuk terus mengembangkan serta meningkatkan mutu olahraga bola voli nasional. Permainan bola voli saat ini sudah mendunia, hampir seluruh negara di belahan dunia ini memainkan permainan ini. Permainan bola voli sangat disukai oleh berbagai kalangan usia, baik itu usia anak-anak, remaja, dewasa maupun tua. Bola voli merupakan permainan yang sangat menarik dan unik, dimana masing-masing pemain harus memiliki kemampuan bekerja sama secara solid dalam satu tim, dan secara individu setiap pemain harus memiliki kemampuan mengambil keputusan dengan cepat dan tepat. Setiap pemain memiliki tugas dan peran

masing-masing sesuai dengan posisi mereka dalam tim. Perkembangan bola voli sangat pesat, baik dari segi peraturan permainan sampai dengan kompetisi yang dilaksanakan.

Permainan bola voli hanya membutuhkan lahan kosong yang bisa dijadikan lapangan, sebuah net dan bola sehingga permainan ini dapat dilakukan. Inilah yang menjadi salah satu penyebab semakin populer dan digemari nya permainan bola voli di kalangan masyarakat di seluruh Indonesia selain itu semakin marak pula adanya pembinaan-pembinaan olahraga bola voli di dalam instansi perusahaan, pemerintah dan lembaga–lembaga pendidikan baik di tingkat sekolah dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), maupun di perguruan tinggi. Untuk dapat bergerak atau bermain bola voli dengan baik, bagi anak usia muda tidaklah mudah, butuh proses agar keterampilan gerak anak dalam bermain bola voli dapat dikuasai dengan baik. Hal ini dikarenakan permainan bola voli merupakan permainan yang menuntut adanya percepatan kelentukan dan kelincahan bagi setiap pemain bola voli (Neviantoko, Mintarto, & Wiriawan, 2020). Untuk dapat melakukan permainan bola voli maka perlu penguasaan teknik dasar yang meliputi servis, passing, smash, dan block, (Erliana, 2014).

Servis dalam permainan bola voli merupakan modal awal dalam memulai permainan. sesuai dengan perkembangan permainan bola voli, servis merupakan salah satu faktor penentu kemenangan disamping kondisi fisik, teknik dan kematangan juara, (Viera, 2000). Begitu penting kedudukan servis

bola voli, maka dalam pertandingan bola voli servis sering digunakan sebagai salah satu usaha untuk mendapatkan poin.

Untuk dapat bermain dalam cabang olahraga bola voli khususnya dalam melakukan servis atas perlu adanya dukungan kemampuan teknik itu sendiri, sebab tanpa teknik dasar yang dimiliki setiap pemain, maka pemain tidak bisa bermain secara maksimal. Secara spesifik untuk bermain secara profesional perlu adanya suatu teknik-teknik yang lebih baik di dalam memainkan permainan bola voli. Untuk itu perlu menguasai betul teknik-teknik dasar permainan bola voli ini agar dapat mencapai prestasi yang maksimal. Servis adalah suatu pukulan awal dan menentukan langkah pertama bagi tim untuk bermain. Apabila servis ini gagal berarti memberikan point bagi lawan dan merugikan bagi tim itu sendiri. Juga servis dapat menjadikan suatu senjata awal yang mematikan. Olehnya itu servis khususnya servis atas harus betul-betul akurat didalam melakukannya sehingga apa yang diharapkan dapat tercapai. Untuk itu dalam melakukan servis atas yang lebih akurat perlu dukungan dari unsur fisik. Unsur fisik yang sangat dibutuhkan adalah kekuatan dan ketepatan, (Sahabuddin, 2018).

Dalam melakukan teknik servis atas diperlukan kekuatan, kecepatan dan ketepatan. Kekuatan otot lengan merupakan salah satu faktor pendukung untuk teknik servis atas, kekuatan otot lengan dibutuhkan saat melakukan servis atas untuk memukul bola hingga sampai ke area lawan.

Kemampuan seseorang menerima beban maksimal menggunakan otot merupakan definisi komponen kondisi fisik yaitu kekuatan. Sebagai daya

penggerak unsur yang sangat penting untuk melakukan kegiatan olahraga adalah kekuatan. Kekuatan otot yang maksimal dapat menunjang dalam peningkatan kemampuan kerja seseorang. Kekuatan otot lengan adalah kemampuan otot lengan untuk mengembangkan kekuatan maksimum dengan memaksimalkan kontraksi untuk mengatasi beban dan hambatan, (Kuncoro, 2021).

Klub Bola Voli Avatar Bungus Teluk Kabung Kota Padang adalah salah satu wadah untuk menyalurkan bakat, minat serta untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam bermain bola voli. Dan disana terdapat sarana dan prasarana yang dapat menunjang proses latihan tersebut misalnya lapangan, bola dan dilatih oleh seorang pelatih.

Permasalahan yang muncul berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti yaitu pada kemampuan teknik servis diantaranya mereka masih belum mengetahui penempatannya atau ketepatan pada saat melakukan teknik servis. Adapun permasalahan yang terlihat yaitu kurangnya refleks antara kekuatan dan kecepatan pada saat memukul bola ketika melakukan servis. Sehubungan dengan masalah itu, pemain voli perlu diajarkan bagaimana mempunyai kekuatan lengan saat melakukan servis dengan tujuan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan melatih ketepatan dalam melakukan servis.

Dalam suatu proses untuk mencapai tujuan pasti terdapat suatu hal yang mempengaruhi dan harus diperhatikan, baik itu faktor pendukung maupun penghambat. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan servis atas berbagai macam yaitu: Koordinasi tinggi, Besar kecilnya sasaran, Ketajaman

indera dan pengaturan saraf, Jauh dekatnya sasaran, Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan baik terhadap ketepatan, mengarahkan gerakan. Dengan demikian upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan servis atas pemain bola voli adalah meningkatkan bentuk latihan kekuatan otot lengan dan ketepatan dalam melakukan servis.

Berdasarkan data di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai servis atas permainan bola voli dengan mengajukan judul **“Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Servis Atas Bola Voli Klub Avatar Bungus Teluk Kabung Kota Padang.”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yaitu :

1. Kurang maksimalnya kemampuan servis atas yang dilihat dari servis atas atlet sering keluar lapangan.
2. Kurangnya ketepatan kemampuan servis atas oleh pemain bola voli.
3. Kurangnya kekuatan otot lengan pada saat memukul bola ketika melakukan servis.
4. Kurangnya penguasaan servis atas pemain bola voli.
5. Perlu adanya penambahan latihan dan kedisiplinan untuk meningkatkan kemampuan servis atas.

C. Batasan masalah

Batasan pada penelitian ini, penulis hanya memfokuskan pada hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan servis atas Klub Bola Voli Avatar Bungus Teluk Kabung Kota Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah pada penelitian ini yaitu bagaimanakah hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan servis atas pemain Bola Voli Klub Avatar Bungus Teluk Kabung Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan servis atas pemain Bola Voli Klub Avatar Bungus Teluk Kabung Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pelatih

Dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program latihan servis atas pemain bola voli.

2. Bagi Peneliti

Kegiatan penelitian akan melahirkan pengalaman yang bermanfaat untuk melengkapi pengetahuan yang telah diperoleh.

3. Bagi Pemain Voli

Dapat meningkatkan kemampuan servis atas.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya.