

**HUBUNGAN DAYATAHAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KOORDINASI
MATA-TANGAN DENGAN KETERAMPILAN PASSING ATAS PEMAIN
BOLAVOLI SMA NEGERI 2 LENGAYANG**

SKRIPSI

***Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang***



Oleh :

**TRIZULKAMI PUTRA
NIN : 00740**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Keterampilan Pasing Atas Pemain Bola Voli SMA Negeri 2 Lengayang

Nama : Trizulkami Putra

Nim : 00740

Program Studi : PEPJASKESREK

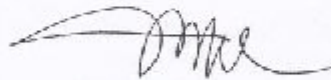
Jurusan : Pendidikan olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juni 2012

Disetujui Oleh :

Pembimbing I



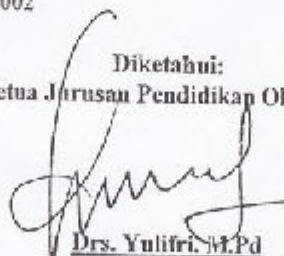
Dr. H. Svahrial B. M.Pd
NIP.19621012 198602 1 002

Pembimbing II



Dra. Erianti. M.Pd
NIP. 19620705 1987112 001

Diketahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri. M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

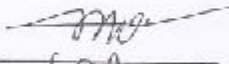
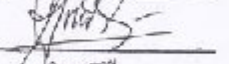
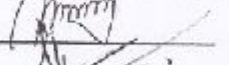
PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Keterampilan Pasing Atas Pemain Bola Voli SMA Negeri 2 Lengayang
Nama : Trizulkam Putra
Nim : 00740
Program Studi : Penjaskesrek
Jurusan : Pendidikan olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juni 2012

Tim penguji :

Nama		Tanda Tangan
Ketua	: Dr. H. Syahrial B. MPd	1. 
Sekretaris	: Dra. Erianti, MPd	2. 
Anggota	: Prof. Dr. Syafruddin, MPd	3. 
Anggota	: Dr. Khairuddin, M Kes AIFO	4. 
Anggota	: Drs. Ali Asmi, MPd	5. 

ABSTRAK

Trizulkami putra, 2012: Hubungan Dayatahan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Keterampilan Passing Atas Pemain Bolavoli SMA Negeri 2 Lengayang

Masalah penelitian ini berawal dari observasi penulis ditemui di lapangan, ternyata masih rendahnya keterampilan *passing atas* yang dilakukan oleh pemain bolavoli SMA Negeri 2 Lengayang. Rendahnya keterampilan passing atas tersebut dikarenakan kurang nya kemampuan kondisi fisik pemain bolavoli SMA Negeri 2 Lengayang, salah satunya dayatahan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan yang mempengaruhinya. penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan dayatahan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan dengan keterampilan *passing atas* pemain bolavoli SMA Negeri 2 Lengayang.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain bolavoli SMA Negeri 2 Lengayang, berjumlah 20 orang putra. pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling yaitu dengan menetapkan seluruh anggota populasi sebagai sampel, yang berjumlah 20 orang. instrument penelitian digunakan *test push-up* untuk dayatahan kekuatan otot lengan, dan *Tes Ball Warfen Und-forgen* untuk koordinasi mata-tangan, dan *tes keterampilan passing atas*. Data yang diperoleh dianalisis dengan uji korelasi sederhana dan ganda.

Hasil analisis data diperoleh berdasarkan uji hipotesis dan korelasi yang menunjukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan dayatahan kekuatan otot lengan dengan keterampilan passing atas di peroleh $t_{hitung} = 1,79 < t_{tabel} = 2,10$, dari hasil yang diperoleh terdapat hubungan yang signifikan koordinasi mata-tangan dengan keterampilan passing atas diperoleh $t_{hitung} = 2,48 > t_{tabel} = 2,10$, terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara dayatahan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan dengan keterampilan passing atas pemain bolavoli SMA Negeri 2 lengayang yang diperoleh $F_{hitung} = 4,47 > F_{tabel} = 3,63$.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbilamin, segala puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah memberi rahmat dan karunia-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan jenjang pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP). ini diberi judul: "Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-tangan dengan Keterampilan Passing atas Pemain SMA Negeri 2 Lengayang".

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini Penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Arsil, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam menuntut ilmu kepada Penulis.
2. Bapak Drs. Yulifri. M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan kemudahan dan persetujuan dalam penulisan skripsi ini.
3. Bapak Dr.Syahrial. B.M.Pd selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Dra. Erianti. M.Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, perbaikan dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Kepada kedua orang tua dan semua keluarga Penulis yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Rekan-rekan mahasiswa, terutama angkatan 2008 Jurusan pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan dan semangat kepada Penulis.
7. Semua pihak yang telah ikut membantu secara aktif dalam pelaksanaan penelitian ini.

Akhirnya Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu. Semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua. Amin yaa rabbal alamin.

Padang, Juni 2012

Peneliti,

Trizulkami putra

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR GRAFIK	vii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat penelitian	5
BAB II .TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori.....	7
1. Keterampilan pasing atas.....	7
2. Daya tahan kekuatan ototlengan	11
3. Koordinasi Mata-Tanga	15
B. Kerangka Konseptual.....	20
C. Hipotesis Penelitian	22

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	23
B. Tempat dan waktu penelitian	23
C. Populasi dan sampel	24
D. Jenis dan Sumber Data.....	24
E. Defenisi operasional	25
F. Teknik dan alat pengumpul data.....	26
G. Prosedur penelitian	30
H. Teknik analisis data	31

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	33
B. Uji Persyatan Analisis.....	40
C. Pengujian Hipotesis	41
D. Pembahasan	47

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	49
B. Saran	49

DAFTAR PUSTAKA	51
-----------------------------	----

LAMPIRAN	53
-----------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gambar otot lengan dilihat dari posisi belakang	14
2. Gambar otot lengan dilihat dari depan	14
3. Gambar sikap lengan dan jari pada saat penerimaan bola	8
4. Gambar sikap badan saat penerimaan bola	8
5. Gambar Gerakan pelaksanaan pus-up	28
6. Gambar pelaksanaan tes koordinasi Mata-Tangan	29
7. Gambar pelaksanaan tes keterampilan passing atas	27

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Gambar Histogram distribusi frekuensi DayaTahan kekuatan otot lengan ..	33
2. Gambar Histogram distribusi frekuensi koordinasi mata-tangan	37
3. Gambar Histogram distribusi frekuensi keterampilan passing atas.....	39

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Peningkatan prestasi olahraga bagi bangsa dan negara merupakan alasan yang tepat untuk meningkatkan pembangunan di bidang olahraga, khususnya olahraga bolavoli. Melalui prestasi olahraga, negara-negara di dunia akan dapat mengetahui bahwa bangsa Indonesia sebagai negara yang berkembang juga mampu berprestasi seperti negara-negara berkembang lainnya.

Tujuan dari pembinaan dan pengembangan olahraga bola voli di Indonesia adalah untuk meningkatkan prestasi, maka untuk dapat mengejar prestasi puncak hendaknya ditempuh melalui pendekatan secara ilmiah seperti yang dijelaskan dalam Undang-undang RI NO 3 tahun 2005 tentang Sistim Keolahragaan Nasional Bab II Pasal 20 Ayat 5 (UU.RI.2005:12) bahwa :“untuk kemajuan olahraga prestasi, pemerintah daerah dan masyarakat dapat mengembangkan” :

- a. Perkumpulan olahraga.
- b. Pusat penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.
- c. Sentra pembinaan olahraga prestasi.
- d. Pendidikan dan pelatihan tenaga keolahragaan.
- e. Prasarana dan sarana olahraga prestasi.
- f. Sistem pemanduan dan pengembangan bakat olahraga.
- g. System informasi olahraga prestasi dan
- h. Melakukan uji coba prestasi olahragawan pada tingkat daerah, nasional dan internasional sesuai dengan kebutuhan.

Dalam permainan bola voli, penguasaan teknik dasar merupakan penentu bagi kelanjutan keberhasilan dalam menguasai permainan bola voli.

Teknik dasar harus diketahui, dipelajari, dimengerti dan dipraktekkan dengan benar sehingga dapat menghindari kesalahan-kesalahan dalam bermain bola voli. Teknik bermain voli harus menguasai teknik dasar dan teknik lanjutan. Teknik dasar bermain voli seperti passing atas meliputi beberapa sikap yaitu: sikap siap normal, kedua kaki dibuka selebar bahu, berat badan manumpu pada kaki bagian depan, lutut di tekuk, tempatkan badan secepat mungkin dibawa bola dengan kedua tangan di angkat lebih tinggi dari jari-jari tangan terbuka lebar membentuk cekungan seperti setengah lingkaran.

Berdasarkan pengamatan di lapangan peneliti dan menurut informasi yang diperoleh dari pelatih, kendala yang sering ditemukan oleh setiap pemain pada umumnya adalah keterlambatan menyusun serangan yang baik dengan passing atas. Setiap pemain memiliki kemampuan passing atas yang lemah. Sehingga prestasi pemain SMA Negeri 2 Lengayang terjadi penurunan, Padahal program latihan yang diberikan kepada keterampilan passing atas pemain sudah diterapkan, baik latihan passing atas berpasangan dan perorangan. Hal ini mempunyai pengaruh yang berarti terhadap prestasi pemain SMA N 2 Lengayang dengan tujuan pemain dapat mengorientasikan kedalam permainan yang sebenarnya. Namun dalam hal ini belum pernah dilakukan penelitian terhadap hasil latihan pemain SMA Negeri 2 Lengayang, sehingga belum diketahui latihan mana yang lebih baik terhadap kemampuan prestasi pemain. Peneliti tertarik untuk membuktikan secara ilmiah, latihan mana yang paling baik terhadap kemampuan passing atas pemain. Oleh sebab itu peneliti mencoba meneliti seberapa besar Hubungan

Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan koordinasi Mata-tangan Dengan keterampilan Pasing atas Pemain Bolavoli SMA Negeri 2 Lengayang.

Untuk meningkatkan prestasi permainan bolavoli ada empat komponen yang harus mendapat perhatian yaitu ; kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Syafruddin (1999:23) yaitu:” Prestasi olahraga dipengaruhi dan ditentukan oleh kemampuan atlet itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mental (*psikis*) nya”.Oleh karena itu untuk memenuhi hal tersebut atlet harus memiliki empat komponen prestasi yang baik, terutama kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang harus mendapatkan perhatian yang serius dari pelatih, sebab kondisi fisik merupakan pondasi dasar dalam peningkatan kemampuan lainnya dimiliki setiap atlet apabila meraih prestasi yang tinggi.

Menurut Syafruddin (2004:11) :” Olahraga bolavoli merupakan olahraga permainan yang membutuhkan latihan-latihan terarah dan sistematis seperti faktor kondisi fisik, teknik, taktik, dan psikis. Kerja sama keempat faktor ini menentukan prestasi atau kemampuan dalam pertandingan terutama kondisi fisik”. Selain itu kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang menentukan performance atau kinerja, sehingga runtuhnya kondisi fisik akan menyebabkan hilangnya keterampilan (Bompa,1983:49).

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Daya tahan kekuatan otot lengan.
2. Kekuatan atas jari-jari tangan
3. Koordinasi mata-tangan
4. Teknik lambungan bola
5. Perkenaan bola dengan tangan
6. Kelentukan tubuh
7. Konsentrasi
8. Keseimbangan
9. Emosional pemain pada saat melakukan passing atas

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan mengingat banyaknya permasalahan yang di teliti dan keterbatasan yang dimiliki maka penelitian ini di batasi atas beberapa variabel saja yaitu :

1. Daya Tahan kekuatan otot lengan sebagai variable bebas.
2. Koordinasi mata-tangan sebagai variable bebas.
3. Keterampilan passing atas sebagai variable terikat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan daya tahan kekuatan otot lengan dengan keterampilan passing atas pemain bola voli SMA Negeri 2 Lengayang?
2. Apakah ada hubungan koordinasi mata-tangan dengan keterampilan passing atas pemain bola voli SMA Negeri 2 Lengayang?

3. Apakah ada hubungan daya tahan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan secara bersama-sama dengan keterampilan passing atas pemain bola voli SMA Negeri 2 Lengayang?

E. Tujuan Penelitian

Ada pun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Hubungan daya tahan kekuatan otot lengan dengan keterampilan passing atas Pemain Bola voli SMA Negeri 2 Lengayang.
2. Hubungan koordinasi mata-tangan dengan keterampilan passing atas Pemain Bola voli SMA Negeri 2 Lengayang
3. Hubungan daya tahan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan secara bersama dengan keterampilan passing atas Pemain Bola voli SMA Negeri 2 Lengayang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan atau kegunaan dalam penelitian ini masukan diperoleh beberapa manfaat sebagai berikut :

1. Peneliti sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan (S. Pd) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Memberikan masukan atau pedoman bagi guru-guru, pelatih, dan Pembina olahraga bola voli di SMA 2 Lengayang.
3. Sebagai bahan bacaan pada Perpustakaan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan pustaka pusat Universitas Negeri Padang.

4. Dapat memberikan informasi serta menjadi sumbangan bagi khasanah ilmu pengetahuan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil yang diperoleh Daya tahan kekuatan otot lengan tidak mempunyai hubungan yang signifikan dengan keterampilan passing atas dengan didapatnya $t_{hitung} = 1,79 < t_{tabel} = 2,10$.
2. Hasil yang diperoleh dari Koordinasi Mata-Tangan mempunyai hubungan yang signifikan dengan keterampilan passing atas di dapat dari $t_{hitung} = 2,84 > t_{tabel} = 2,10$
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara Daya tahan kekuatan otot lengan dan Koordinasi Mata-Tangan secara bersama-sama dengan keterampilan passing atas. Dimana diperoleh $F_{hitung} 4,47 > F_{tabel} 3,63$

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan Ketepatan Smash atlet bolavoli FIK UNP Padang, di antaranya:

1. Para pelatih disarankan untuk tidak mengabaikan daya tahan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan dalam meningkatkan keterampilan passing

atas, karena passing atas menentukan prestasi seorang pemain bolavoli dan juga menentukan prestasi team bolavoli.

2. Pelatih juga disarankan untuk dapat meningkatkan faktor-faktor lain yang dapat meningkatkan keterampilan passing atas seorang pemain bolavoli.

3. Kepada pemain untuk dapat meningkatkan keterampilan passing atas yang bagus maka perlu adanya latihan khusus untuk peningkatan daya tahan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan.

4. Kepada pemain juga diharapkan dapat melakukan latihan lebih serius dan disiplin agar mencapai hasil yang lebih maksimal.

5. Kepada peneliti yang lain perlu diadakan penelitian pada sampel dan populasi pemain bolavoli yang lain dan meneliti dari faktor-faktor lainnya yang dapat meningkatkan keterampilan passing atas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang. FIK UNP.
- Bachtiar. 1999. *Pengetahuan Dasar Dan Permainan Bolavoli*. Padang: FPOK IKIP.
- Basoeki. 1988. *Anatomi dan Fisiologi Manusia*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Bompa, O. Tudor. 2000. *Periodization Theory And Methodology of Training*. Fourth Edition. Canada Kendal: Hunt Publishers
- Delavier, Frederic. (2001). *Strength Training Anatomy*. Canada, Publishing of Human Kinetic
- Dinata, Marta (2005). *Rahasia Latihan Sang Juara Menuju Prestasi Dunia (Untuk Semua Cabang Olahraga)*. Jakarta : Cerdas Jaya.
- Dwijowinoto, Kasiyo. (1993). *Dasar Ilmiah Kepelatihan*. Semarang : IKIP Semarang.
- Effendi, Hasyim. 2004. *Fisiologi Kerja Dan Olahraga*. Bandung.
- Erianti. 2004. *Buku Ajar Bolavoli*. Padang. FIK UNP.
- Harsono. (1988). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Koni Pusat
- HP, Suharsono. 1982. *Dasar-Dasar Permainan Bola Voli*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
- Hussein, Usman dan Akbar, RPS (2000), *Pengantar Statistika*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : LPP UNS dan UNS Press.
- Kiram, Yanuar. 1994. *Kemampuan Koordinasi Gerak dan Klasifikasi Aktifitas Olahraga*. Padang: FPOK IKIP.
- Kiram, Yanuar. 1999. *Belajar Motorik*. Padang: UNP
- Kartono, Eddy. 2006. *Panduan Materi Pendidikan Jasmani*. Solo: Gita Kencana..
- Mukholid, Agus. 2004. *Pendidikan Jasmani Kelas I SMA (Kurikulum Berbasis Kompetensi 2004)*. Surakarta. Yudhistira.