

RINGKASAN

DARA SETIALARA, Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Teknik *Passing* Atas Bola Voli pada Siswa SMK Negeri 6 Kabupaten Tangerang tahun 2013.Skripsi.

Jakarta: Program Studi Pendidikan Kepelatihan, Jurusan Somatokinika, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Juni 2013.

Penelitian ini mempunyai tujuan mengetahui (1) Hubungan antara kekuatan otot lengan dengan keterampilan *Passing* Atas pada Siswa SMK Negeri 6 Kabupaten Tangerang (2) Hubungan antara keseimbangan dengan keterampilan *Passing* Atas pada Siswa SMK Negeri 6 Kabupaten Tangerang (3) Hubungan antara kekuatan otot lengan secara bersama-sama dengan keterampilan *Passing* Atas pada Siswa SMK Negeri 6 Kabupaten Tangerang.

Penelitian dilaksanakan SMK Negeri 6 Kab.Tangerang dari tanggal 03 mei sampai dengan 06 Juni 2013 menggunakan penelitian metode survei dengan tes pengukuran. Sampel penelitian ini sebanyak 35 dari populasi 275 Siswa yang diambil secara *simpel random sampling* atau sampel acak sederhana.

Instrumen penelitian yang digunakan yaitu (1) Tes kekuatan otot lengan menggunakan *push and pull dynamometer* dengan reliabilitas uji coba 0,85. (2) Tes keseimbangan menggunakan *standing balance test* dengan keterampilan *Passing* Atas dengan reliabilitas uji coba 0,89. (3) Keterampilan *Passing* Atas berdasarkan penilain kualitatif dengan reliabilitas uji coba 0,80.

Analisa data dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi sederhana dan berganda, yang diujikan dengan uji-T pada taraf signifikansi (α) = 0,05 dan $n = 35$ nilai kritis $t_{tabel} = 0,334$. Berdasarkan analisis data, hasil penelitian ini diperoleh data sebagai berikut.

(1) Hubungan kekuatan otot lengan dengan keterampilan *Passing* Atas diperoleh nilai korelasi (r_{x_1y}) = 0,654. (2) Hubungan Keseimbangan

dengan keterampilan *Passing* Atas diperoleh nilai korelasi $(r_{x_2y}) = 0,715$. (3) Hubungan kekuatan otot dan Keseimbangan secara bersama-sama dengan keterampilan *Passing* Atas diperoleh dengan nilai korelasi berganda $(R_{y_{12}}) = 0,622$. Nilai korelasi berganda tersebut menunjukkan t_{hitung} lebih besar dibandingkan dengan t_{tabel} $(r_{x_2y}) = 0,622 > t_{tabel} = 0,334$, oleh sebab itu hipotesis nol (H_0) atau hipotesis yang menyatakan tidak terdapat hubungan positif antara kekuatan otot lengan dan keseimbangan dengan keterampilan *Passing* Atas tidak terbukti.

Berdasarkan analisis data tersebut maka, hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Terdapat hubungan berarti kekuatan otot lengan dengan keterampilan *Passing* Atas pada Siswa SMK Negeri 6 Kabupaten Tangerang (2) Terdapat hubungan berarti keseimbangan dengan keterampilan *Passing* Atas pada Siswa SMK Negeri 6 Kabupaten Tangerang (3) Terdapat hubungan berarti kekuatan otot lengan dan keseimbangan dengan *Passing* Atas pada Siswa SMK Negeri 6 Kabupaten Tangerang.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah penulis ucapkan puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan segenap kekuatan dan kesehatan sehingga terselesainya penelitian ini, yang berjudul **"Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dan Keseimbangan Terhadap Passing Atas Bola Voli Pada Siswa SMK Negeri 6 Kabupaten Tangerang Tahun 2013"**.

Pada kesempatan ini peneliti dengan segala kerendahan hati yang tulus ingin mengucapkan terima kasih kepada : Dr. Abdul Sukur, M.Si sebagai Dekan FIK UNJ, kepada Tirto Apriyanto S.Pd, M.Psi.T, sebagai Ketua Jurusan Olahraga Prestasi, sekaligus sebagai Dosen Pembimbing I. kepada Drs. Iman Sulaiman, sebagai ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan, Kepada Tirto Apriyanto S.Pd, M.Psi.T, sebagai Pembimbing Akademik. Kepada Iwan Hermawan, M.Pd, sebagai Dosen Pembimbing II. Dan rekan Mahasiswa Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Jakarta beserta teman-teman angkatan 2005 atas segala saran dan dukungannya, yang juga telah banyak membantu penulis sehingga terselesainya penelitian ini.

Akhir kata, peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna.

Jakarta, Juni 2013

Dara setialara

DAFTAR ISI

RINGKASAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Kegunaan penelitian	8
BAB II PENYUSUNAN KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	
A. Kerangka Teori	
1. Hakikat Kekuatan Otot lengan.....	9
2. Hakikat Keseimbangan	18
3. Hakikat <i>Teknik Dasar Passing Atas</i>	23
B. Kerangka Berpikir	27
C. Pengajuan Hipotesis	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian	34
B. Waktu dan Tempat Penelitian	34
C. Metode Penelitian	35
D. Populasi dan Teknik pengambilan Sampel	36
E. Instrumen Penelitian	38

F. Teknik analisa data	38
BAB IV Hasil Penelitian	
A. Deskripsi Data	41
B. Pengajuan Hipotesis	45
BAB V Kesimpulan dan Saran	
A. Kesimpulan	48
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN – LAMPIRAN	52

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Data Kekuatan Otot Lengan	41
Tabel 2 Distribusi Frekuensi Data Keseimbangan	43
Tabel 3 Distribusi <i>Passing Atas</i>	44
Tabel 4 Data Hasil Penelitian.....	53
Tabel 5 Perhitungan T-Skor Kekuatan Otot Lengan.....	54
Tabel 6 Perhitungan T-Skor Keseimbangan	56
Tabel 7 Perhitungan T-Skor <i>Passing Atas</i>	58
Tabel 8 Rekapitulasi Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan dan Keseimbangan <i>Passing Atas</i>	60
Tabel 9 Perhitungan Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Keseimbangan dan <i>Passing Atas</i>	61
Tabel 10 Tabel Uji-r	69
Tabel 10 Tabel Perhitungan Uji Coba	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Otot Lengan Bagian Atas	12
Gambar 2	Otot Lengan Bagian Bawah	13
Gambar 3	Otot Telapak Tangan	14
Gambar 4	Lengan dan jari pada saat melakukan <i>Passing Atas</i>	20
Gambar 5	<i>Passing Atas</i> ke Depan	25
Gambar 6	Sikap akhir pada saat gerakan <i>Passing Atas</i>	26
Gambar 7	Rumus perhitungan data.....	42
Gambar 8	Siswa sedang melakukan tes kekuatan otot lengan dengan alat push and pull <i>dynamometer</i>	43
Gambar 9	Siswa sedang melakukan tes keseimbangan dengan cara <i>standing</i> <i>balance tes</i>	45
Gambar 10	Siswa melakukan teknik <i>passing atas</i>	39
Gambar 11	Histogram Tes Kekuatan Otot Lenga.....	42
Gambar 12	Grafik Histogram Tes Keseimbangan.....	43
Gambar 13	Grafik Histogram Tes <i>Passing Atas</i>	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	
Lampiran 1 : Data Penelitian	52
Lampiran 2 : T-Skor Kekuatan Otot Lengan.....	55
Lampiran 3 : T-Skor Keseimbangan	57
Lampiran 4 : T-Skor <i>Passing</i> Atas	59
Lampiran 5 : Perhitungan Hubungan Kekuatan Otot lengan Keterampilan <i>Passing</i> Atas.....	62
Lampiran 6 : Perhitungan Hubungan Keseimbangan Keterampilan <i>Passing</i> Atas.....	63
Lampiran 7 : Perhitungan Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Keseimbangan Keterampilan <i>Passing</i> Atas	66
Lampiran 8 : Tabel r.....	69
Lampiran 9 : Norma Penelian Keterampilan <i>Passing</i> Atas.....	70
Lampiran 10 : Perhitungan Jumlah Interval t-skor tes Kekuatan Otot Lengan.....	71
Lampiran 11: Perhitungan Jumlah Interval t-skor tes Keseimbangan	72
Lampiran 12: Perhitungan Jumlah Interval t-skor <i>Passing</i> Atas	73
Lampiran 13: Uji Coba Instrument Kekuatan Otot Lengan	74
Lampiran 14: Uji Coba Instrument Keseimbangan	77
Lampiran 15 : Uji Coba Instrument <i>Passing</i> Atas.....	80
Lampiran 16 : Program Perencanaan dan Pelaksanaan Penelitian	83
Lampiran 17 : Foto-Foto Penelitian	87