ABSTRAK

Baluan Sikaraja Lainge Klaudio. 2020. *Pengaruh Kelentukan Tubuh dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Service Atas Dalam Permainan Bola Voli Putra SMA ITP Surabaya*. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.Pembimbing: Dr. Harwanto, ST., M.Pd.

Kata Kunci: Kelentukan, Kekuatan, Servis

Masalah penelitian ini adalah ada pengaruh latihan kelentukan tubuh dan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan service atas dalam permainan bola voli putra SMA ITP Surabaya?. Hipotesis dalam penelitian ini adalah latihan kelentukan tubuh dan kekuatan otot lengan berpengaruh terhadap ketepatan service atas dalam permainan bola voli putra SMA ITP Surabaya.

Penelitian ini mengkaji tentang pengaruh latihan kelentukan tubuh dan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *service* atas dalam permainan bola voli putra SMA ITP Surabaya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui latihan kelentukan tubuh dan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *service* atas dalam permainan bola voli putra SMA ITP Surabaya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra SMA ITP Surabaya yang berjumlah 30 orang. Metode pengambilan sampel adalah *Total Sampling* yang artinya mengikutsertakan semua individu. Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan eksperimen.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perhitungan dengan menggunakan uji *t* diperoleh *t*-hitung = 11,174 dengan berkonsultasi pada *t*-tabel dengan taraf signifikan 5% dengan d.b 29 diperoleh *t*-tabel = 2,045 sehingga *t*-hitung lebih besar dari *t*-tabel 11,174 > 2,045. Dengan demikian hipotesis nol (Ho) ditolak dan hipotesis alternative (Ha) diterima, maka demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian perlakuan kelentukan tubuh dan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan service atas dalam permainan bola voli putra SMA ITP Surabaya.

ABSTRACT

Baluan Sikaraja Lainge Klaudio's. 2020. The Effect of Body Determination and Arm Muscle Strength on Service Accuracy in Men's Volleybal High School ITP Surabaya. Physical Education Study Program. Faculty of Teacher Training and Education. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Supervisor: Dr. Harwanto, ST., M.Pd.

Keyword: Determination , Strength, Service

The problem with this research is that there is an effect of exercise on body flexibility and arm muscle strength on the accuracy of service in the men's Volleyball game ITP Surabaya?. The hypothesis in this study is the exercise of body flexibility and arm muscle strength affects the accuracy of the service in the men's volleyball game ITP Surabaya.

This study examines the effect of exercise on body flexibility and arm muscle strength on the accuracy of service in the men's volleyball game ITP Surabaya. The purpose of this study was to determine the exercise of body flexibility and arm muscle strength to the accuracy of the top service in the men's volleyball game ITP Surabaya. The population in this study were 30 male ITP Surabaya hight School Students. The sampling method is total Sampling which means involving all individuals. The method in this study is quantitative with experiments.

The results showed that calculations using the t-test obtained t-count = 11,174 by consulting t-tables with a significance level of 5% with d. b 29 obtained t-tables = 2,045 so that t-counts were greater than t-tables 11,174 > 2,045. Thus the null hypothesis (Ho) is rejected and the alternative hypothesis (Ha) is accepted, so it can be concluded that there is an effect of giving the treatment of body flexibility and arm muscle strength to the accuracy of the service in the men's volleyball game ITP senior High School Surabaya.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami persembahkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya semata sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan judul "Pengaruh Kelentukan Tubuh dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan *Service* Atas Dalam Permainan Bola Voli Putra SMA ITP Surabaya"

Penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada Universitas PGRI Adi Buana Suarabaya Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan jurusan Pendidikan Jasmani. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. M. Subandowo, MS. Rektor Uiversitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Suhari, S.H., M.Si. Dekan FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Dr. Muhammad Muhyi Faruq, M.Pd. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani.
4. Dr. Harwanto, ST., M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing.
5. Bapak, ibu dan keluarga tercinta yang selalu memberikan motivasi dan dukungan do'a.
6. Bapak, Ibu Dosen UNIPA Surabaya dan Pengurus, Kepala Sekolah SMA ITP Surabaya, Guru Penjas SMA ITP Surabaya yang membantu dan memberikan ijin serta waktu untuk meneliti para siswa.

Walaupun demikian, peneliti mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan penelitian ini.

Surabaya, 10 Januari 2020

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul i
Halaman Persetujuan ii
Halaman Pengesahan iii
Halaman Pernyataan Keaslian iv
Abstrak v
Abstract vi
Persembahan/Moto vii
Kata Pengantar viii
Daftar Isi ix
Daftar Tabel xi
Daftar Gambar xii
Daftar Lampiran xiii

BAB I PENDAHULUAN
A. Latar Belakang 1
B. Batasan Masalah 2
C. Rumusan Masalah 3
D. Tujuan Penelitian 3
E. Manfaat Penelitian 3

BAB II KAJIAN PUSTAKA
A. Dasar Teori 5
B. Tinjauan Penelitian yang Relevan 12
C. Kerangka Konseptual 13
D. Hipotesis 14

BAB III METODE PENELITIAN
A. Desain Penelitian 15
B. Populasi dan Sampel Penelitian 16
C. Variabel Penelitian 17
D. Instrumen Penelitian 17
E. Teknik Pengumpulan Data 20

F. Teknik Analisis Data 21

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
A. Hasil Penelitian 23
B. Pembahasan 25

BAB V PENUTUP
A. Simpulan 27
B. Saran 27

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

3.7 Jadwal Latihan 21
4.1 Hasil Data Tes Ketepatan Servis Atas Bola Voli 23
4.2 Tabulasi Data Tes Ketepatan Servis Atas 24
4.3 Perhitungan Statistik..... 25

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

2.1 Service Floating 10
2.2 Komponen Biomotorik 14
3.1 Rancangan Penelitian 16
3.2 Lapangan Untuk Tes Servis Atas 18
3.3 Latihan Kelentukan Sendi Bahu 19
3.4 latihan Kelentukan Sendi Pinggul 19
3.5 Triangle Pus-up 19
3.6 Push-Up 20

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

Lampiran 1 Format Revisi Skripsi 29
Lampiran 2 Berita Acara Bimbingan Skripsi 30
Lampiran 3 Surat Permohonan Izin Penelitian.....31
Lampiran 4 Surat Keterangan Penelitian 32
Lampiran 5 Tabel Uji t.....33
Lampiran 6 foto 34