

RINGKASAN SKRIPSI

D. Yogi Bayu, 2020. hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelenturan togok dengan hasil servis atas pada siswa ekstrakurikuler bola voli di sekolah SMP Negeri 1 Menjalin Kabupaten Landak. Skripsi program S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi IKIP-PGRI Pontianak.

Pembimbing : Iskandar, M.Pd dan Mira Fuzita, M,Pd

Kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik, kekuatan dapat diatur melalui serangkaian kegiatan yang dapat mengendalikan otot melakukan kinerja sesuai dengan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam melakukan suatu hal. Karena otot merupakan suatu organ/alat yang memungkinkan tubuh dapat bergerak, jadi kekuatan otot dapat dikatakan kemampuan seseorang untuk mengarahkan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan. Dalam melakukan servis atas bagian otot yang berperan yaitu otot bagian lengan, apabila otot berkerja dengan baik maka servis yang di lakukan juga akan baik dan terarah, sehingga lawan akan kesulitan mengembalikan servis tersebut. Pada saat melakukan servis atas juga di perlukan kelenturan togok, ketika seseorang lentur dalam melakukan servis atas lebih mudah untuk melakukannya. Karena kelenturan adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri dalam segala aktifitas dengan pengukuran tubuh yang luas.

Sub-sub masalah yang timbul dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:(1). Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan (X_1) dengan hasil servis atas (Y) pada siswa ekstrakurikuler bola voli di sekolah SMP Negeri 1 Menjalin Kabupaten Landak.? (2). Apakah terdapat hubungan antara kelenturan togok (X_2) dengan hasil servis atas (Y) pada siswa ekstrakurikuler bola voli di sekolah SMP Negeri 1 Menjalin Kabupaten Landak.? (3). Apakah ada hubungan antara kekuatan otot lengan (X_1) dan kelenturan togok (X_2) secara bersama-sama dengan hasil servis atas (Y) pada siswa ekstrakurikuler bola voli di sekolah SMP Negeri 1 Menjalin Kabupaten Landak.?

Adapun tujuan umum dalam penelitian ini yakni mencoba mencari informasi yang objektif mengenai hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelenturan togok dengan hasil servis atas pada siswa ekstrakurikuler bola voli di sekolah SMP Negeri 1 Menjalin Kabupaten Landak. dan adapun sub yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1). Hubungan antara kekuatan otot lengan (X_1) dengan hasil servis atas (Y) pada siswa ekstrakurikuler di sekolah SMP Negeri 1 Menjalin Kabupaten Landak, (2). Hubungan antara kelenturan togok (X_2) dengan hasil servis atas (Y) pada siswa ekstrakurikuler bola voli di sekolah SMP Negeri 1 Menjalin Kabupaten Landak. (3). Terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan (X_1) dan kelenturan togok (X_2) dengan hasil servis atas (Y) pada siswa ekstrakurikuler bola voli di sekolah SMP Negeri 1 Menjalin Kabupaten Landak.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif, dimana peneliti berusaha menggambarkan dan menginterpretasi obyek sesuai dengan apa adanya. Penelitian ini juga berbentuk penelitian korelasional yang dimana berkaitan dengan pengumpulan data untuk menentukan ada atau tidak

adanya hubungan antara dua variabel atau lebih dan seberapa jauh tingkat hubungannya

Untuk memudahkan pengumpulan data maka diperlukan alat pengumpul data. Dalam penelitian ini alat pengumpul data yang digunakan oleh peneliti berupa tes. “Tes adalah seperangkat rangsangan (*stimulus*) yang diberikan kepada seseorang dengan maksud untuk mendapat jawaban yang dapat dijadikan dasar bagi penetapan skor angka” dimana ada tiga alat pengumpul data dalam penelitian ini adalah: tes angkat tubuh 30 detik untuk mengukur kekuatan otot lengan, tes fleksibilitas angkat badan atas (*Trunk lift / extenation*) untuk mengukur kelentukan togok. Dan tes servis untuk pengambilan data kemampuan servis atas.

Hasil penelitian menunjukkan 1) Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan dengan menggunakan SPSS dengan taraf signifikan 5% menunjukkan bahwa jumlah *sig. (2 tailed)* = 0,009 < 0,05 maka H_0 ditolak. Artinya pada taraf kepercayaan 5% disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan (X_1) dengan hasil servis atas (Y) pada siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di Sekolah SMP Negeri 1 Menjalin Kabupaten Landak. 2) Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan dengan menggunakan SPSS dengan taraf signifikan 5% menunjukkan bahwa jumlah *sig. (2 tailed)* = 0,493 > 0,05 maka H_0 diterima. Artinya pada taraf kepercayaan 5% disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kelentukan togok (X_2) dengan hasil servis atas (Y) pada siswa Ekstakurikuler Bola Voli di Sekolah SMP Negeri 1 Menjalin Kabupaten Landak. 3) Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan dengan menggunakan SPSS dengan taraf signifikan 5% menunjukkan bahwa *change statistics* dengan jumlah *sig. f change* = 0,245 > 0,05 maka H_a ditolak. Artinya pada taraf kepercayaan 5% disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan (X_1) dan kelentukan togok (X_2) secara bersama-sama dengan hasil servis atas (Y) pada siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di Sekolah SMP Negeri 1 Menjalin Kabupaten Landak.

Kata kunci: Kekuatan otot lengan, Kelentukan togok, Servis atas permainan bola voli