

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP
AKURASI SERVIS ATAS BOLA VOLI PADA
EKSTRAKURIKULER DI SMK NEGERI 1
BANDA ACEH**

Skripsi

diajukan sebagai salah satu syarat-syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh

Risqan Rahmatillah
NIM. 1911040044



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2024**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP AKURASI SERVIS ATAS BOLA VOLI PADA EKSTRAKURIKULER DI SMK NEGERI 1 BANDA ACEH

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Univeristas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 09 September 2024




Tanda Tangan

Pembimbing I : Zulheri Is, M.Pd
NIDN. 1302108903


Pembimbing II : Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO
NIDN. 0126068005

Penguji I : Helminsyah, M.Pd
NIDN. 1320108501

Penguji II : Septi Hariansyah, M.Pd
NIDN. 1315098802

()
()
()

Menyetujui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani


Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO
NIDN. 0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena


Dr. Syarfuni, M.Pd
NIDN. 0128068203


LEMBARAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP AKURASI
SERVIS ATAS BOLA VOLI PADA EKSTRAKURIKULER
SMK NEGERI 1 BANDA ACEH**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Univeristas Bina Bangsa Getsempena

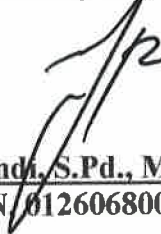
Banda Aceh, 09 September 2024

Pembimbing I,




Zulheri Is, M.Pd
NIDN. 1302108903

Pembimbing II,



Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO
NIDN/0126068005

Menyetujui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani



Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO
NIDN/0126068005

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Bangsa Getsempena



Dr. Syarifani, M.Pd
NIDN. 0128068203

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya beridentitas di bawah ini:

Nama : Risqan Rahmatillah
NIM : 1911040044
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari Program Studi atau Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena.

Banda Aceh, 09 September 2024
Yang membuat pernyataan,



Risqan Rahmatillah
NIM. 1911040044

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

"Dan bersabarlah kamu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."

(QS. Al-Anfal: 46)

Sesungguhnya salah satu bentuk kekuatan adalah Kesabaran dalam menghadapi ujian."

(Aisyah R.A)

"Ketangguhan sejati terletak pada kemampuan untuk tetap berdiri teguh dan terus berusaha meskipun menghadapi tantangan."

(Risqan Rahmatillah)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah Tuhan semesta alam, Engkau telah memberikan berkah dari buah kesabaran dan keikhlasan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini sehingga dapat selesai tepat waktu. Karya ini saya persembahkan kepada:

Kepada kedua orang tua tercinta, Ayahanda Mawardi dan Ibunda Ratni yang telah memberikan dukungan tanpa batas, cinta, dan doa yang tak pernah putus. Terima kasih atas kesabaran, pengorbanan, dan kepercayaan yang telah diberikan kepada saya sepanjang perjalanan ini. Kalian adalah sumber inspirasi dan kekuatan terbesar dalam hidup saya.

Kepada teman-teman seperjuangan Program Studi Pendidikan Jasmani Angkatan 2019, yang telah bersama saya melalui suka dan duka selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan motivasi yang telah kalian berikan. Kalian telah membuat perjalanan ini menjadi lebih berarti dan penuh warna.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi positif bagi kita semua, serta menjadi bentuk penghargaan atas semua dukungan dan doa yang telah diberikan.

ABSTRAK

Risqan Rahmatillah. 2024. Hubungan Kekuatan Otot Lengan terhadap Akurasi Servis Atas Bola Voli pada Ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Banda Aceh. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Universitas Bina Bangsa Getsempena. Pembimbing I. Zulheri Is, M.Pd., Pembimbing II. Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO.

Peserta ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 1 Banda Aceh mengalami kesulitan dalam melakukan servis atas dan banyak sekali siswa yang hanya asal-asalan dalam melakukan servis atas. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Seberapa besar hubungan kekuatan otot lengan terhadap akurasi servis atas bola voli pada ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Banda Aceh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan kekuatan otot lengan terhadap akurasi servis atas bola voli pada ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Banda Aceh. Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode kolerasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Banda Aceh yang berjumlah 10 siswa. Adapun teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*, maka yang menjadi sampel pada penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Banda Aceh yang berjumlah 10 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan tes kekuatan otot lengan (*push up*) dan tes akurasi servis atas (*AAHPER serving accuracy test*). Teknik analisis data yang digunakan dengan menghitung nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi (*SD*), koefisien kolerasi dan uji signifikan. Hasil penelitian diketahui bahwa terdapat terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan terhadap akurasi servis atas bola voli pada ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Banda Aceh. Hasil analisis diperoleh nilai t_{hitung} dari kekuatan otot lengan terhadap akurasi servis atas sebesar 3,57, sedangkan t_{tabel} dengan derajat kebebasan 10-2 ($dk = 8$) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ adalah sebesar 1,85. Hal ini berarti nilai t_{hitung} lebih besar dari nilai t_{tabel} atau $3,57 \geq 1,85$.

Kata Kunci: Hubungan, Kekuatan Otot Lengan, Akurasi Servis Atas

ABSTRACT

Risqan Rahmatillah. 2024. The Relationship between Arm Muscle Strength and Volleyball Upper Serve Accuracy in Extracurriculars at SMK Negeri 1 Banda Aceh. Thesis. Physical Education Study Program. University Bina Bangsa Getsempena University. Supervisor I. Zulheri Is, M.Pd., Supervisor II. Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO.

Volleyball extracurricular participants at SMK Negeri 1 Banda Aceh experienced difficulty in doing top serves and many students were just careless in doing top serves. The formulation of the problem in this research is: How big is the relationship between arm muscle strength and volleyball service accuracy in extracurricular activities at SMK Negeri 1 Banda Aceh. This study aims to find out how much arm muscle strength is related to volleyball service accuracy in extracurricular activities at SMK Negeri 1 Banda Aceh. The approach used in this research is quantitative with the correlation method. The population in this study were all students participating in extracurricular activities at SMK Negeri 1 Banda Aceh, totaling 10 students. The sampling technique is total sampling, so the samples in this study were all students participating in extracurricular activities at SMK Negeri 1 Banda Aceh, totaling 10 students. The data collection techniques used were arm muscle strength tests (push ups) and upper serve accuracy tests (AAHPER serving accuracy test). The data analysis technique used is calculating the average value (mean), standard deviation (SD), correlation coefficient and significance test. The results of the research show that there is a significant relationship between arm muscle strength and volleyball service accuracy in extracurricular activities at SMK Negeri 1 Banda Aceh. The results of the analysis showed that the t-calculated value of arm muscle strength on top serve accuracy was 3.57, while the t-table with 10-2 degrees of freedom ($dk = 8$) at the significance level $\alpha = 0.05$ was 1.85. This means that the t-calculated value is greater than the t-table value or $3.57 \geq 1.85$.

Key Words: Relationship, Arm Muscle Strength, Upper Serve Accuracy

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis sampaikan kehadirat Allah SWT dan mengharapkan ridho yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *“Hubungan Kekuatan Otot Lengan terhadap Akurasi Servis Atas Bola Voli pada Ektrakurikuler di SMA Negeri 4 Banda Aceh”*. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena. Shalawat dan salam dihantarkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW. Mudah-mudahan kita semua mendapatkan safaat-Nya di Yaumul akhir nanti, Amin.

Penulis tentu banyak mengalami hambatan sehingga tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak dalam penyelesaian skripsi ini. Untuk kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Kedua orang tua tercinta Ayahanda Mawardi dan Ibunda Ratni yang telah mendoakan saya serta memberi kasih sayang yang tulus dan juga telah memberikan motivasi yang luar biasa dengan penuh keikhlasan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. Lili Kasmini, S.Si., M.Si selaku Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di kampus Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh ini.
3. Dr. Syarfuni, M.Pd selaku Dekan FKIP Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh yang telah memberikan izin dalam penulisan skripsi ini.
4. Irwandi, S.Pd., M.Pd., AIFO selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan pembimbing II yang telah memberikan arahan masukan, saran, motivasi dan dengan sabar membimbing selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya skripsi ini.

5. Zulheri Is, M.Pd selaku pembimbing I di tengah-tengah kesibukannya telah memberikan arahan, masukan, saran, motivasi dan dengan sabar membimbing dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada penulis selama menempuh pendidikan.
7. Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Getsempena angkatan 2019 sebagai teman berbagi rasa dalam suka, duka dan segala bantuan serta kerja sama sejak mengikuti studi sampai penyelesaian skripsi ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu.

Penulis menyadari akan segala keterbatasan dan kekurangan dari isi maupun tulisan skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak masih dapat diterima dengan senang hati. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi penulis pribadi dan bagi semua pembaca.

Banda Aceh, 09 September 2024
Penyusun,

Risqan Rahmatillah
NIM. 1911040044

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PENGESAHAN TIM PENGUJI	ii
LEMBARAN PERSETUJUAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Idenfikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	7
1.7 Hipotesis Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Hakikat Bola Voli	10
2.1.1 Sejarah Bola Voli	10
2.1.2 Pengertian Bola Voli	12
2.1.3 Teknik Bola Voli	14
2.1.4 Servis Atas Bola Voli	20
2.1.5 Sarana dan Prasarana Bola Voli	22
2.2 Hakikat Kondisi Fisik	27
2.2.1 Pengertian Kondisi Fisik	27
2.2.2 Komponen Kondisi Fisik	28
2.3 Hakikat Kekuatan Otot Lengan	31
2.3.1 Pengertian Kekuatan	31
2.3.2 Otot Lengan	32
2.4 Kajian Penelitian yang Relevan	34
2.5 Kerangka Penelitian	36

BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Pendekatan Penelitian	39
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	40
3.3 Variabel Penelitian	40
3.4 Teknik dan Alat Pengumpulan Data	41
3.5 Teknik Analisis Data	44
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	
4.1 Hasil Penelitian	47
4.1.1 Perhitungan Nilai Rata-Rata	48
4.1.2 Perhitungan Nilai Standar Deviasi	49
4.1.3 Perhitungan Nilai Kolerasi	51
4.1.4 Pengujian Hipotesis	52
4.2 Pembahasan Penelitian	53
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	56
5.2 Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN-LAMPIRAN	61

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1	Teknik Servis Bawah dan Servis Atas 16
Gambar 2.2	Teknik <i>Passing</i> Bawah & <i>Passing</i> Atas..... 17
Gambar 2.3	Tahapan Melakukan <i>Smash</i> Bola Voli..... 18
Gambar 2.4	Tahapan Melakukan <i>Block</i> Bola Voli 19
Gambar 2.5	Tahapan Melakukan Servis Atas Bola Voli..... 21
Gambar 2.6	Lapangan Bola Voli 23
Gambar 2.7	Net Bola Voli 24
Gambar 2.8	Antena Bola Voli..... 25
Gambar 2.9	Bola 26
Gambar 2.10	Struktur Otot Lengan dan Bahu 34
Gambar 2.11	Kerangka Berfikir..... 38
Gambar 3.1	Desain Penelitian Korelasional 39
Gambar 3.2	Cara Pelaksanaan <i>Push Up</i> Laki-laki dan Perempuan 43
Gambar 3.3	Penilaian <i>Servise</i> (AAHPER)..... 44

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Norma Tes <i>Push Up</i>	38
Tabel 3.2 Tabel Penilaian <i>AAHPER Serving Test</i>	39
Tabel 4.1 Hasil Tes Kekuatan Otot Lengan (X) dan Servis Atas Bola Voli (Y).....	42
Tabel 4.2 Hasil Perkalian Nilai Kekuatan Otot Lengan (X) dan Servis Atas (Y)	44
Tabel 4.3 Untuk Melihat Hubungan Variabel X dan Y	47

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Keputusan Penunjukan Dosen Pembimbing Skripsi.....	61
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dari Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena	62
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Provinsi Aceh	63
Lampiran 4 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari SMK Negeri 1 Banda Aceh	64
Lampiran 5 Foto Dokumentasi Penelitian.....	65
Lampiran 6 Rekap Hasil Tes.....	69
Lampiran 7 Susunan Panitia Penelitian.....	70
Lampiran 8 Riwayat Hidup.....	71