

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN, KEKUATAN OTOT TANGAN
DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN
PASSING ATAS SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER
BOLAVOLI PUTRA DI SMP NEGERI 3
PAGUYAMAN PANTAI
TAHUN 2017**

SKRIPSI

*Di ajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan
guna mengikuti ujian sarjana pendidikan*

Oleh:

**Nama: Ronald Pratama
Nim: 832410002**



**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
2017**



**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN, KEKUATAN OTOT TANGAN
DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN
PASSING ATAS SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER
BOLAVOLI PUTRADI SMP NEGERI 3
PAGUYAMAN PANTAI
TAHUN 2017**

SKRIPSI

*Di ajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan
guna mengikuti ujian sarjana pendidikan*

Oleh:

Nama: Ronald Pratama

Nim: 832410002



**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
2017**

PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi yang di susun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menempuh ujian sarjana pendidikan di Universitas Negeri Gorontalo, merupakan karya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya dengan jelas sesuai norma, kaidah, etika penulisan ilmiah, dan buku penulisan karya ilmiah Universitas Negeri Gorontalo.

Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau bagian skripsi ini bukan hasil karya sendiri atau terdapat plagiat dalam bagian-bagian tertentu, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi lainnya sesuai peraturan undang-undang yang berlaku.

Gorontalo, Juli 2017

Yang menyatakan



Ronald Pratama
NIM. 832 410 002

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN, KEKUATAN OTOT TANGAN
DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN PASSING
ATAS SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI PUTRA
DI SMP NEGERI 3 PAGUYAMAN PANTAI TAHUN 2017**

OLEH

RONALD PRATAMA

832 410 002

Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Diuji

DOSEN PEMBIMBING

Pembimbing I

Pembimbing II


Edy Dharma Putra Duhu, S.Pd, M.Pd
NIP. 19810015 200812 1 001


Syarif Hidayat, S.Pd K.Or, M.Or
NIP. 19790403 2000501 1 003

Mengetahui:

**Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**


Syarif Hidayat, S.Pd, Kor, M. Or
Nip: 19790403 200501 1 003

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN, KEKUATAN OTOT TANGAN
DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN PASSING
ATAS SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI PUTRA
DI SMP NEGERI 3 PAGUYAMAN PANTAI TAHUN 2017

Oleh :
RONALD PRATAMA
NIM : 832 410 002

Telah Dipertahankan Di Depan Penguji

Hari / Tanggal : 25 July 2017

Waktu : 08.00 s/d selesai

1. **Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd**
Nip. 19 810615 200812 1 001
1.  Tgl. 31/07/2017
2. **Syarif Hidayat, M.Or**
Nip: 19790403 200501 1 003
2.  Tgl. 31/07/2017
3. **Dra. Hj. Nurhavati Liputo, M.Pd**
Nip. 19570902 1982 03 2001
3.  Tgl. 31/07/2017
4. **Ucok Hasian Refiater, S.Pd M.Pd**
Nip. 19771120 200312 1003
4.  Tgl. 31/07/2017

Mengetahui,
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Dr. H. Lantje Boekoesoe, M kes
Nip : 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

RONALD PRATAMA 2017 Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Oto Tangan Dan Kekuatan Otot Tungkai Denga Kemampuan Passing Atas Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putradi Smp Negeri 3 Paguyaman Pantai. Skripsi, jurusan pendidikan kepelatihan olahraga, fakultas olahraga dan kesehatan, universitas Negeri Gorontalo. pembimbing I Bapak Edy Dharma Purna Duhe, S.Pd M.Pd. pembimbing II Bapak Syarif Hidayat, S.Pd Kor M.Or

Permasalahan penelitian ini adalah belum diketahui hubungan kekuatan otot lengan, kekuatan otot tangan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan passing atas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan, kekuatan otot tangan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan passing atas pada siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMP Negeri 03 Paguyaman Pantai.

Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 03 Paguyaman Pantai yang berjumlah 17 siswa. Sampel yang diambil dari hasil total sampling berjumlah 17 siswa.

Instrumen yang digunakan adalah latihan otot lengan dengan tes push up selama 1 menit, kekuatan otot tangan dengan menggunakan hand gryp, kekuatan otot tungkai dengan leg dynamometer, dan kemampuan passing atas menggunakan Braddy wall test. Analisis data menggunakan uji regresi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan passing atas pada siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMP Negeri 03 Paguyaman Pantai, yaitu sebesar 0.819. (2) Ada hubungan kekuatan otot tangan dengan kemampuan passing atas pada siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMP Negeri 03 Paguyaman Pantai, yaitu sebesar 0.940. (3) Ada hubungan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan passing atas pada siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMP Negeri 3 Paguyaman Pantai, yaitu sebesar 0.777. (3) Ada hubungan kekuatan otot lengan, kekuatan jari tangan dan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan passing atas pada siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli putra di SMPNegeri 03 Paguyaman Pantai, yaitu F hitung sebesar 40.755.

Kata kunci: kekuatan otot lengan, kekuatan otot tangan, kekuatan otot tungkai, kemampuan passing atas.

ABSTRACT

RONALD PRATAMA 2017 Relationship of Arm Sleeve Strength, Oto Hands Strength And Muscle Limb Strength With Passing Ability Of Students Extracurricular Participants Bolavoli Putradi Smp Negeri 3 Paguyaman Pantai. Thesis, majoring in sports coaching education, sports and health faculty, State University of Gorontalo. Counselor I Mr. Edy Dharma Purna Duhe, S.Pd M.Pd. Mentor II Mr. Syarif Hidayat, S.Pd Kor M.Or

The problem of this research is unknown relationship of arm muscle strength, hand muscle strength and leg muscle strength to upper passing ability. This study aims to determine the relationship of arm muscle strength, hand muscle strength and leg muscle strength to the ability of passing up on students extracurricular participants bolavoli son at SMP Negeri 03 Paguyaman Pantai.

The method used is survey with data collection technique using test and measurement. The population in this study were students of extracurricular participants of bolavoli at SMP Negeri 03 Paguyaman Pantai, which amounted to 17 students. Samples taken from the total sampling amounted to 17 students.

The instrument used was arm muscle training with push up test for 1 minute, hand muscle strength using hand gryp, leg muscle strength with leg dynamometer, and passing ability over using Braddy wall test. Data analysis using regression test.

The results showed that: (1) There was a correlation of arm muscle strength with upper passing ability in students of extracurricular extracurricular son at SMP Negeri 03 Paguyaman Pantai, that is 0.819. (2) There is a relation of hand muscle strength with passing ability on student of extracurricular participant of bolavoli putra at SMP Negeri 03 Paguyaman Pantai, that is equal to 0.940. (3) There is a relationship of leg muscle strength with the ability of passing up on students extracurricular participants bolavoli son in SMP Negeri 3 Paguyaman Pantai, that is equal to 0.777. (3) There is relationship of arm muscle strength, finger strength and leg muscle strength to upper passing ability in students extracurricular participant of bolavoli son at SMPNegeri 03 Paguyaman Pantai, that is F count equal to 40.755.

Keywords: arm muscle strength, hand muscle strength, leg muscle strength, upper passing ability.



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

Wahai orang-orang yang beriman, apabila di katakan kepadamu "berilah kelapangan dalam majelis-majelis," maka lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila di katakan, "berdirilah kamu", maka berdirilah, niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang di beri ilmu beberapa derajat. Dan Allah maha teliti terhadap apa yang kamu kerjakan (Q.s Al-mujadalah : 11)

Berangkat Dari Penuh Keyakinan Berjalan Dengan Penuh Keikhlasan
mIstiqomah Dalam Menghadapi Cobaan Yakin.. Ikhlas.. Istiqomah Man
Jadda Wa Jada

"Latihan adalah hal terbaik dari semua pelatih yang ada"

(Ronald Pratama)

PERSEMBAHAN:

Karya kecil ini kupersembahkan untuk:

Kedua orang tuaku yang tercinta, Bapak Darwis dan Ibu Hawaritsyah yang dengan segenap jiwa raga selalu menyayangi, mencintai, mendo'akan, menjaga serta memberikan motivasi dan pengorbanan tak ternilai.

Isriku dan Saudara-saudaraku serta keluargaku tercinta (Sriyunangsi Talib SKM) (Silvanti Dewi) dan saudara iparku (Sarni talib) serta Tanteuku tersayang (Rianse Adam S.Pd) yang telah memberi motivasi dan dukungan sehingga saya bisa menyelesaikan studiku yang penuh suka maupun duka.

ALMAMATERKU TERCINTA
KAMPUS MERAH MARON
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO

KATA PENGANTAR



Assalamualaikum wr.wb

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT dengan selesainya penyusunan skripsi ini, walaupun disadari dalam penyusunan skripsi ini banyak sekali kendala dan hambatan yang saya dapatkan namun berkat dorongan dan motivasi yang tiada henti – hentinya dan disertai harapan yang kuat akhirnya dapat menyelesaikannya dengan baik.

Dalam kesempatan ini saya ingin mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar – besarnya pada Bapak Edy Dharma Purna Duhe, S.Pd M.Pd sebagai pembimbing I, Bapak Syarif Hidayat, S.Pd Kor M.Or selaku pembimbing II, Ibu Dra. Hj. Nurhayati Liputo M.Pd selaku penguji I dan Bapak Ucok Hasian Refiater, S.Pd M.Pd atas waktu, tenaga, dan pikiran yang telah diberikannya dalam membimbing dan mengarahkan saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Selanjutnya ucapan terima kasih saya sampaikan kepada :

1. Bapak Rektor Universitas Negeri Gorontalo.
2. Ibu Lintje Boekoesoe, M.Kes sebagai Dekan Fakultas Olahraga dan kesehatan
3. Ibu Risna Podungge, S.Pd M.Pd sebagai wakil Dekan I Fakultas Olahraga dan kesehatan
4. Ibu dr. Zuhriana K. Yusuf M.Kes sebagai wakil Dekan II Fakultas Olahraga dan kesehatan

5. Bapak Ruslan, S.Pd M.Pd sebagai wakil Dekan III Fakultas Olahraga dan kesehatan
6. Bapak Syarif Hidayat, S.Pd Kor M.Or sebagai ketua jurusan kepelatihan olahraga
7. Bapak Edy Dharma Purna Duhe, S.Pd M.Pd sebagai sekretaris jurusan kepelatihan olahraga dan selaku pembimbing Akademik
8. Teman – teman seperjuangan angkatan 2010 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Gorontalo
9. Kepala Cabang dinas pendidikan kepemudaan dan olahraga kabupaten Boalemo dan stafnya serta Tata Usaha yang sudah membantu selama penelitian.
10. Kepala SMP 03 Paguyaman Pantai Kabupaten Boalemo dan Seluruh Stafnya yang telah membantu memberikan izin penelitian sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik tanpa ada halangan apapun.
11. Sujud syukur serta ucapan terima kasih yang tak terhingga dengan tulus dalam hati saya persembahkan untuk sepasang Malaikat yang ALLAH kirimkan untuk saya orang tua tercinta, Bapak Darwis Muntala S.Pd dan Ibu Hawaritsyah N Adam S.Pd atas segala do'a perhatian cinta dan kasih sayang serta pengorbanan baik materi demi terselesainya studi ini. Juga Motivasi dan doa selama ini yang selalu kalian berikan kepadaku.
12. Kepada pendamping hidupku yang tercinta (SriYuangsih Talib S.KM) yang telah membantu sampai terselesainya penyusunan skripsi
13. Kepada saudara – saudaraku (Adik tercinta Silvanti Dewi dan Sarni Talib Mertua: Bapak Sudirman Talib dan Ibu Erna Dama, Tante dan Om Tercinta :

Rianse Adam S.Pd, Ratnawati Adam S.Pd, Aisah Adam S.Pd, Bapak Alexsander Adam S.Pd dan Bapak Iskandar Adam seluruh keluargaku yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dan memberikan dorongan, inspirasi, motivasi, dan do'a dalam menyelesaikan study ini.

14. Kepada sahabat-sahabatku (Bapak Moh. Zeen Doe, Bapak Yusran Tuna, bapak Masri Yasin, Bapak Musrid Hadi, Ibu Raflin Tuna, Mas Edi, Andi Dukalang SH, Edwin Robot SH, Moh. Alamin Pakaya SH, Zakaria Tuna, Rahmat, Guslan, Kardin, Irham, Fian, Esri, Aan, Fadlian, Man dan teman-teman Jurusan Kepelatihan Olahraga serta teman-teman Bangsal 17 Limboto yang tidak bisa disebut satu persatu. yang selama ini telah memberikan semangat, dorongan serta doa terbaik untuk menjalani kehidupan ini), kalianlah sahabat terbaik dunia dan akhirat yang Allah kirimkan.

Akhirnya penulis menyadari dengan kemampuan dan pengetahuan yang terbatas, banyak kekurangan dan kelemahan dalam penulisan ini, untuk itu sangat diharapkan kritik dan saran yang konstruktif demi kesempurnaan seminar ini, dan semoga dapat bermanfaat bagi penulis serta pihak lain yang memerlukannya.

Akhir kata, mudah – mudahan penyusunan skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca semua.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Gorontalo, 24 Juli 2017

Penulis

Ronald Pratama

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN LOGO	ii
HALAMAN JUDUL	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRAC	viii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Rumusan Masalah	6
D. Batasan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Deskripsi Teori	10
1. Hakikat Passing Atas	10
2. Hakikat Kekuatan	17
3. Hakikat Kekuatan Otot Lengan	20

4. Hakikat Kekuatan Otot Tungkai.....	21
5. Hakikat Ekstrakurikuler.....	23
B. Penelitian yang Relevan.....	30
C. Kerangka Berfikir	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
A. Desain Penelitian.....	34
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	34
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	35
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	36
E. Teknik Analisis Data.....	37
F. Uji Instrumen	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Hasil Penelitian	43
B. Hasil Analisis Data	47
C. Pembahasan	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
A. Kesimpulan	56
B. Implikasi Hasil Penelitian	57
C. Keterbatasan Penelitian.....	57
D. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Reliabilitas Instrumen	41
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan..	42
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tangan..	43
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai..	44
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kemampuan Passing Atas..	45
Tabel 6. Koefisien Korelasi Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Passing Atas..	47
Tabel 7. Koefisien Korelasi Kekuatan Otot Tangan dengan Kemampuan Passing Atas..	48
Tabel 8. Koefisien Korelasi Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan Passing Atas..	49
Tabel 9. Koefisien Korelasi Kekuatan Otot Lengan, Otot Tangan dan Otot Tungkai dengan Kemampuan Passing Atas..	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Sikap Pelaksanaan Passing Atas	9
Gambar 2. Passing Atas pada Bola Rendah.....	11
Gambar 3. Passing Atas dengan Bola di Samping Badan	11
Gambar 4. Passing Atas dengan Bergeser Mundur	12
Gambar 5. Passing Atas dengan Melompat	12
Gambar 6. Passing Atas ke Belakang	13
Gambar 7. Desain Penelitian	33
Gambar 8. Tes Ketepatan Passing Atas	38
Gambar 9. Grafik Kekuatan Otot Lengan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra di SMP Negeri 3 paguyaman pantai	43
Gambar 10. Grafik Kekuatan Otot Tangan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra di SMP Negeri 3 paguyaman pantai.....	44
Gambar 11. Grafik Kekuatan Otot Tungkai Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra di SMP Negeri 3 paguyaman pantai.....	45
Gambar 12. Grafik Kemampuan Passing Atas Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra di SMP Negeri 3 paguyaman pantai.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	60
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari Dinas kepemudaan dan olahraga	64
Lampiran 7. Surat Ijin Penelitian dari SMP Negeri 3 paguyaman pantai.....	65
Lampiran 8. Data Penelitian	69
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian	73