

**KONTRIBUSI *POWER* OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA TANGAN
TERHADAP HASIL SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI**

(Studi Deskriptif pada Atlet UKM Bola Voli Universitas Siliwangi Tasikmalaya)

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

**ADE HIDAYAT
142191115**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SILIWANGI
TASIKMALAYA
2020**

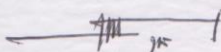
**KONTRIBUSI *POWER* OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA
TANGAN TERHADAP HASIL SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN
BOLA VOLI**

**(Studi Deskriptif pada Atlet UKM Bola Voli Universitas Siliwangi
Tasikmalaya)**

**ADE HIDAYAT
142191115**

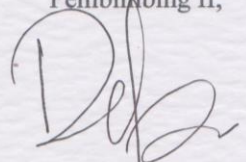
Disahkan oleh:

Pembimbing I,



Iman Rubiana, M.Pd.
NIDN. 2204830422

Pembimbing II,



Defri Mulyana, M.Pd.
NIDN. 0031128603

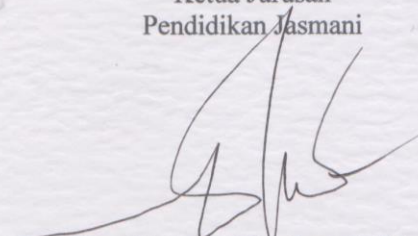
Disetujui oleh

Dekan FKIP
Universitas Siliwangi,



Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd.
NIP. 196304091989111001

Ketua Jurusan
Pendidikan Jasmani



Drs. H. Abdul Narlan, M.Pd.
NIDN. 0415116301

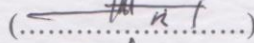
**KONTRIBUSI *POWER* OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA TANGAN
TERHADAP HASIL SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI**


(Studi Deskriptif pada Atlet UKM Bola Voli Universitas Siliwangi Tasikmalaya)


**ADE HIDAYAT
142191115**

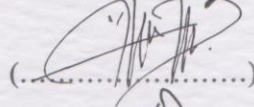
Skripsi ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal: 27 Februari 2020

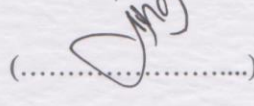
Dewan Penguji:

Penguji 1 : IMAN RUBIANA, S.Pd., M.Pd. (.....)

Penguji 2 : DEFRI MULYANA, S.Pd., M.Pd. (.....)

Penguji 3 : H. ABDUL NARLAN, Drs., M.Pd. (.....)

Penguji 4 : ARI PRIANA, S.Pd., M.Pd. (.....)

Penguji 5 : AANG ROHYANA, S.Pd., M.Pd. (.....)

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **KONTRIBUSI *POWER* OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA TANGAN TERHADAP HASIL SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI (Studi Deskriptif pada Atlet UKM Bola Voli Universitas Siliwangi Tasikmalaya)**. Beserta seluruh isinya adalah sepenuhnya karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung konsekuensi atau sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi ini.

Tasikmalaya, Desember 2019
Yang Membuat Pernyataan,



ADE HIDAYAT
NPM. 142191115

KONTRIBUSI *POWER* OTOT LENGAN DAN KOORDINASI MATA TANGAN TERHADAP HASIL SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

Ade Hidayat¹⁾, Iman Rubiana²⁾, Defri Mulyana³⁾

- ¹⁾ Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya
- ²⁾ Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya
- ³⁾ Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya

e-mail: adehidayatulloh11@gmail.com¹⁾, imanrubiana@unsil.ac.id²⁾, defrimulyana@unsil.ac.id³⁾

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang kontribusi *power* otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan hasil servis atas permainan bola voli pada atlet unit kegiatan mahasiswa bola voli Universitas Siliwangi Tasikmalaya. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah atlet ukm bola voli unsil tasikmalaya sebanyak 20 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data, dan pengujian hipotesis, maka dapat ditemukan terdapat kontribusi yang berarti antara *power* otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan hasil servis atas permainan bola voli.

Kata Kunci: *power* otot lengan, koordinasi mata tangan, servis atas

ABSTRACT

The purpose of this study was to obtain information about the contribution of arm muscle power and hand eye coordination to the results of service skills on volleyball games in athletes volleyball student activity units at Siliwangi University, Tasikmalaya. The method used is descriptive method. The population and sample in this study were 20 unsil volleyball athletes from Tasikmalaya using purposive sampling techniques. Based on the results of research, data processing, and hypothesis testing, it can be found that there are significant contributions between arm muscle power and hand eye coordination to the results of service skills for volleyball.

Keywords: *power* of arm muscles, hand eye coordination, top service

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke Hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai dengan rencana yang ditentukan. Skripsi yang penulis susun ini berjudul **“Kontribusi *Power* Otot Lengan, dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Hasil Servis Atas dalam Permainan Bola Voli (Studi Deskriptif pada atlet UKM Bola Voli Universitas Siliwangi Tasikmalaya)”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis tidak lepas dari berbagai kendala dan hambatan yang dapat melemahkan semangat, namun atas dorongan, bimbingan, dan arahan dari para dosen pembimbing segala hambatan tersebut dapat penulis atasi. Penulis telah berusaha maksimal untuk menyelesaikannya, meskipun dengan keterbatasan kemampuan, wawasan pengetahuan serta pengalaman yang penulis miliki, pada kesempatan ini penulis ucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberikan bantuan moril maupun material selama penyusunan skripsi ini, terutama ditunjukkan kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. H. Rudi Priadi. Ir. MS., selaku Rektor Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

2. Bapak DR. H. Cucu Hidayat, DRS., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi.
3. Bapak Drs. H. Abdul Narlan, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi, yang selalu memotivasi, membimbing, dan memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan studi dengan sebaik-baiknya.
4. Bapak Iman Rubiana, M.Pd., sebagai pembimbing I dan Bapak Defri Mulyana, M.Pd, sebagai dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu di sela-sela kesibukannya untuk memberikan bimbingan, arahan, pikiran dan pandangannya serta turut membantu pelaksanaan pengambilan data sampai data penelitian ini terhimpun sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen dan Staf administrasi Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan olahraga, wawasan, kepedulian, komitmen dan ketulusannya.
6. Ayahanda Tarmudin ZM dan Ibunda Umayah tercinta yang dengan kesabaran dan keikhlasannya memberikan do'a dan restunya demi tercapainya penulisan skripsi ini.
7. Kakakku Ai Marlina, Acep Deden Affandi tersayang yang telah memberikan *support* sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Rekan-rekan seperjuangan khususnya rekan PJKR kelas D angkatan 2014 yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu.

9. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dalam proses menyelesaikan skripsi ini.

Dengan penuh keyakinan bahwa Alloh SWT mengetahui atas segala amal perbuatan makhluk ciptaan-Nya, penulis berdo'a semoga amal baik Bapak/ Ibu/ Saudara/ Saudari mendapat berkah dan imbalan dari Allah SWT. Akhir kata penulis diharapkan mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua dan perkembangan ilmu olahraga khususnya cabang olahraga Bola Voli, Amin.

Tasikmalaya, September 2019

Penulis,

AH

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Definisi Operasional.....	8
D. Tujuan Penelitian.....	10
E. Kegunaan Penelitian.....	10
 BAB II LANDASAN TEORETIS	
A. Kajian Teoretis	12
1. Permainan Bola Voli	12
a. Pengertian Permainan Bola Voli.....	12
b. Teknik Dasar dalam Permainan Bola Voli	13
c. Servis dalam Permainan <i>Bola</i> Voli	19

d. Servis atas Bola Voli.....	21
2. Kondisi Fisik.....	22
a. Pengertian Kondisi Fisik	22
b. Komponen Kondisi Fisik.....	23
3. Power	29
a. Pengertian <i>Power</i>	29
b. Pentingnya <i>Power</i>	30
c. Cara melatih <i>power</i>	30
d. <i>Power</i> Otot Lengan.....	31
e. Cara melatih otot-otot lengan	34
4. Koordinasi	35
a. Pengertian Koordinasi	35
b. Koordinasi Mata Tangan	36
B. Penelitian yang Relevan	37
C. Anggapan Dasar	38
D. Hipotesis.....	40

BAB III PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode Penelitian.....	42
B. Variabel Penelitian	42
C. Populasi dan Sampel	43
D. Desain Penelitian.....	44
E. Langkah-langkah Penelitian.....	45
F. Teknik Pengumpulan Data	46
G. Instrumen Penelitian.....	46
H. Teknik Analisis Data.....	49
I. Waktu dan Tempat Penelitian	52

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	53
B. Pengujian Persyaratan analisis	54
C. Pengujian Hipotesis.....	57
D. Pembahasan Penelitian.....	58

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan.....	60
B. Saran	60

DAFTAR PUSTAKA	62
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN-LAMPIRAN	64
--------------------------------	-----------

RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	79
-----------------------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Lapangan Permainan Bola Voli	14
Gambar 2.2 Gerakan Servis atas.....	22
Gambar 2.3 Otot Lengan Atas kanan.....	32
Gambar 2.4 Otot Lengan Bawah Kanan.....	33
Gambar 2.5 Latihan <i>Weighted power Straight</i>	34
Gambar 2.6 Latihan <i>Weighted power Straight</i>	35
Gambar 3.1 Diagram Variabel.....	43
Gambar 3.2 Diagram Desain Penelitian	44
Gambar 3.3 Tes Lempar Bola <i>Medicine</i>	48
Gambar 3.4 lapangan tes lempar tangkap bola	48
Gambar 3.5 Lapangan Tes servis Bola Voli	49

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Data Hasil Penelitian	53
Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata (<i>mean</i>) dan Standar Deviasi dari tiap Tes	54
Table 4.3 Hasil Penghitungan Uji Normalitas dari tiap tes.....	54
Tabel 4.4 Hasil Penghitungan Korelasi dari Ketiga Butir Tes.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Tes Hasil <i>Power</i> Otot Lengan, Koordinasi Mata-tangan dan Servis Atas	64
Lampiran 2. Data Hasil Tes <i>Power</i> Otot Lengan (X1) Terhadap Terhadap Sevis Atas (Y)	65
Lampiran 3. Data Hasil Tes Koordinasi Mata Tangan (X2) Terhadap Sevis Atas (Y)	66
Lampiran 4. <i>Power</i> Otot Lengan (X1) Koordinasi Mata Tangan (X2).....	67
Lampiran 5. Korelasi Ganda (R).....	68
Lampiran 6. Tabel Nilai-nilai Distribusi <i>Lilliefors</i>	70
Lampiran 7. Tabel Nilai-nilai Distribusi Normal.....	71
Lampiran 8. Tabel Nilai-nilai Distribusi <i>Chi- Kuadrat</i> (X2).....	72
Lampiran 9. Tabel Nilai-nilai Distribusi F.....	73
Lampiran 10. Tabel Nilai-nilai Distribusi t.....	75
Lampiran 11. SK Bimbingan	76
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian.....	77
Lampiran 13. Surat Pernyataan Telah Melaksanakan Penelitian.....	78
Lampiran 14. Dokumentasi Sampel.....	79