

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KONSENTRASI  
DENGAN HASIL SERVIS ATAS BOLA VOLI PADA  
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SISWA  
SMA NEGERI 08 PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**PRATAMA ANUGRAH ESA**

**NIM : 06061082025133**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2025**

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KONSENTRASI  
DENGAN HASIL SERVIS ATAS BOLA VOLI PADA  
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SISWA  
SMA NEGERI 08 PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**Oleh  
Pratama Anugrah Esa  
Nomor Induk Mahasiswa 06061082025133  
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

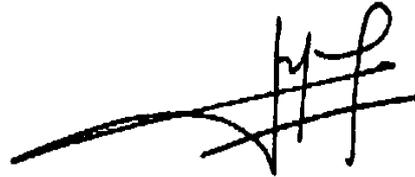
**Mengesahkan:**

**Mengetahui,  
Koordinator Program Studi,  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Destriani, M.Pd  
NIP. 198912012019032018**

**Pembimbing,**



**Drs. Syamsurame, M. Kes  
NIP. 196303081987031003**



**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KONSENTRASI  
DENGAN HASIL SERVIS ATAS BOLA VOLI PADA  
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SISWA  
SMA NEGERI 08 PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Pratama Anugrah Esa**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061082025133**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui Untuk Diajukan Dalam Ujian Akhir Program Sarjana:**

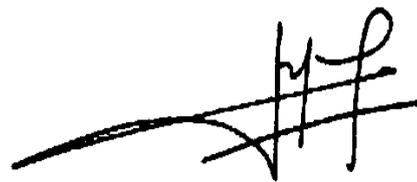
**Mengetahui,**

**Koordinator Program Studi,  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Destriani, M.Pd  
NIP. 198912012019032018**

**Pembimbing,**



**Drs. Syamsurame, M. Kes  
NIP. 196303081987031003**



**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KONSENTRASI  
DENGAN HASIL SERVIS ATAS BOLA VOLI PADA  
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SISWA  
SMA NEGERI 08 PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Pratama Anugrah Esa**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061082025133**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Telah diujikan dan lulus pada:**

**Hari : Sabtu**

**Tanggal : 17 Mei 2025**

**Tim Penguji**

**1. Ketua : Drs. Syamsuramel, M. Kes**

**2. Anggota : Prof. Dr. Hartati, M. Kes**



**Palembang, 19 Mei 2025**

**Mengetahui**

**Koordinator Program Studi**



**Destriani, M. Pd**

**NIP. 198912012019032018**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anugrah Pratama Esa

NIM : 06061082025133

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Kekuatan otot lengan dan konsentrasi terhadap hasil servis bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler Di SMA Negeri 8 Palembang ” ini adalah benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau pengaduan pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, Mei 2025

Yang membuat pernyataan,



Pratama Anugrah Esa

NIM. 06061082025133

## **PRAKATA**

Skripsi dengan judul “Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Konsentrasi Dengan Hasil Servis Atas Bola Voli Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMA Negeri 08 Palembang” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Syamsuramel, M. Kes Sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Hartono, M.A., Dekan FKIP Unsri, Ibu Destriani, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga di tujukan kepada Ibu Prof. Dr. Hartati, M. Kes selaku penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan selama penulis mengikuti perkuliahan.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada SMA Negeri 8 Palembang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Palembang, Mei 2025

Penulis,

Pratama Anugrah Esa

06061082025133

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim*

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhana Wata'ala, karena berkat rahmat, hidayahh dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salamtercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah Subhana Wata'ala telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah , berkat izin dan ridha-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Konsentrasi Dengan Hasil Servis Atas Bola Voli Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMA Negeri 08 Palembang”. Penulisan skripsi inidiajukan sebagai syarat untuk memperolehgelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna,baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhira kata, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia olahraga.

Palembang, Desember 2025

Penulis,

Pratama Anugrah Esa

Nim. 06061082025133

## PERSEMBAHAN DAN MOTO

**Ku persembahkan kepada :**

- ❖ **Kedua orang tuaku Almh mama ku tercinta Zulisna Sefti, S. Pd dan Alm papa ku tersayang Hendry Setiawan, yang senantiasa tidak henti-hentinya memberikan perlindungan kepada saya meskipun mereka telah tenang di Surga-Nya Allah. Sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini dan mendapatkan gelar Starta Satu (S1).**
- ❖ **Saudaraku tercinta, adik ku Rifky Dwi Afrian Josi, kakek ku tersayang Wahum R nenekku tercinta Muhaini dan juga Bundaku tersayang Mimi Noviati yang telah memberikan doa, support dan kasih sayang penuh selama menjalani perkuliahan.**
- ❖ **Kelurga besar yang senantiasa memberikan dorongan, doa dan semangat serta motivasi kepadaku untuk menyelesaikan skripsi.**
- ❖ **Dosen pembimbing, Bapak Drs. Syamsuramel, M. Kes yang telah membimbing dan memberikan masukan dengan penuh keikhlasan d Bapak dan Ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan (Ibu Prof. Dr. Hartati, M.Kes, Bpk Prof. Dr Meirizal Usra, M.Kes, Bpk Prof. Dr Iyakrus, M.Kes, Bpk Dr. Syamsul ramel M.Kes, Bpk Dr. Herry Yusfi, M.Pd, Bpk Dr. Wahyu Indra bayu, M.Pd , Bpk Ahmad Ricard V, S.Pd M.Pd, Ibu Destriana M.Pd, Ibu Destriani M.Pd, Ibu Prof. fauzia, M.Kes, Bpk Dr. Kevin Octara, M.Pd, Bpk Dr. Arisky Ramadhan, M.Pd, Bpk Samsul Azhar, M.Pd, Bpk Reza, Bpk Sholeh dan admin prodi viii Penjaskes Pak Angga Setiawan. Terimakasih atas nasihat, ilmu, dan bimbingan yang telah diberikan kepadaku selama ini.**
- ❖ **Seluruh dosen yang mengajar di Universitas Sriwijaya Palembang yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang begitu banyak.**
- ❖ **Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.**

**Motto:**

- **Selama masih ada yang namanya perjuangan..  
Tidak akan ada yang sia-sia**
  
- **Melangkah dengan membawa harapan, pulang dengan membawa mimpi**
  
- **Jika salah perbaiki, jika gagal, coba lagi tapi jika kamu menyerah, semuanya selesai.**

**KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KONSENTRASI  
TERHADAP HASIL SERVIS ATAS BOLA VOLI PADA  
KEGIATAN EKSTRAKULIKULER SISWA  
SMA NEGERI 8 PALEMBANG**

Oleh  
Pratama Anugrah Esa  
NIM : 06061082025133  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kekuatan otot lengan dan konsentrasi terhadap hasil servis atas bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMA Negeri 8 Palembang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode korelasi teknik pengambilan data pada penelitian ini adalah observasi yang terdiri dari tes servis atas bola voli pengukuran kekuatan otot lengan dan *gird konsentration test*. Dalam penelitian yang menjadi populasi adalah seluruh siswa ekstrakurikuler voli di SMA Negeri 8 Palembang yang berjumlah 20 siswa dan sampel yang digunakan penelitian ini adalah jenis sampel *total sampling* dimana seluruh jumlah populasi akan dijadikan sampel pada penelitian ini. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase menggunakan fasilitas SPSS 22. Dan diperoleh hasil tabel, menunjukkan bahwa  $r$  hitung 0,899 dan nilai signifikan (Sig) 0,00. Oleh karena itu, nilai  $t$  hitung 0,972 >  $r$  tabel 0,734 dan nilai signifikan 0,00 < 0,05 maka hipotesis yang berbunyi “ Ada hubungan yang signifikan maka konsentrasi terhadap servis atas bola voli di SMA Negeri 8 Palembang “**diterima**. Dan untuk hubungan kekuatan otot lengan dan konsentrasi terhadap servis atas bola voli di SMA Negeri 8 Palembang berdasarkan hasil analisis tabel menunjukkan bahwa  $r$  hitung 0,188 dan nilai signifikan sebesar 0,00, 0,0, maka hipotesis yang berbunyi” adanya hubungan signifikan antara kekuatan otot lengan dan konsentrasi terhadap servis atas bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 8 Palembang “**diterima**.

**Kata Kunci : Ekstrakurikuler, konsentrasi, otot lengan**

**KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KONSENTRASI  
TERHADAP HASIL SERVIS ATAS BOLA VOLI PADA  
KEGIATAN EKSTRAKULIKULER SISWA  
SMA NEGERI 8 PALEMBANG**

Oleh  
Pratama Anugrah Esa  
NIM : 06061082025133  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

**ABSTRACT**

This research aims to determine the strength of the arm muscles and concentration on the results of servicing volleyball in the extracurricular activities of SMA Negeri 8 Palembang students. This research is a type of quantitative descriptive research. The method used is the correlation method, data collection techniques in this study are observations consisting of a volleyball service test, arm muscle strength measurement, and *gird concentration test*. In the study, the population is all extracurricular volleyball students at SMA N egeri 8 Palembang which totals 20 students and the sample used in this study is a *type of total sampling* where the entire population will be used as a sample in this study. The data analysis technique uses quantitative descriptive analysis which is expressed in the form of percentages using the SPSS 22 fadility. And obtained the results of the table, showing that r counts 0.899 and a significant value (Sig) 0.00. Therefore, the value of t is calculated as  $0.972 > r \text{ table } 0.734$  and the significant value is  $0.00 < 0.05$ , then the hypothesis that reads "There is a significant relationship then the concentration on volleyball service at SMA Negeri 8 Palembang" **is accepted**. And for the relationship between arm muscle strength and concentration on volleyball top serve at SMA Negeri 8 Palembang based on the results of table analysis showing that r count 0.188 and a significant value of 0.00, 0.0, then the hypothesis that reads "there is a significant relationship between arm muscle strength and concentration on volleyball top serve in extracurricular students at SMA N egeri 8 Palembang" **is accepted**.

**Keywords : Extracurricular, concentration, arm muscles**

## DAFTAR ISI

<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>i</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERSEMBAHAN DAN MOTO</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAC</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>ix</b>
<b>BAB I</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Permasalahan Penelitian .....	4
1.3 Identifikasi Masalah.....	4
1.4 Batasan Masalah .....	4
1.5 Rumusan Masalah .....	4
1.6 Tujuan Masalah .....	5
1.7 Manfaat Hasil Penelitian.....	5
<b>BAB II</b> .....	<b>6</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>6</b>
2.1 Hakikat Permainan Bola Voli.....	7
2.1.1 Pengertian Bola Voli.....	7
2.1.2 Teknik Dasar Bola Voli .....	8
2.2 Hakikat Servis Atas .....	11
2.3 Faktor Yang Mempengaruhi .....	13
2.4 Macam – macam Servis .....	13
2.5 Hakikat Kekuatan Otot Lengan .....	14
2.6 Hakikat Konsentrasi .....	18
2.7 Hakikat Ekstrakurikuler .....	19
2.8 Pengertian Hubungan Penelitian Relevan .....	20

2.9 Kerangka Berpikir .....	24
2.10 Hipotesis .....	25
<b>BAB III</b> .....	26
<b>METODE PENELITIAN</b> .....	26
3.1 Waktu Dan Tempat Penelitian .....	26
3.2 Desain Penelitian.....	26
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian .....	26
3.3.1 Populasi.....	26
3.3.2 Sampel.....	27
3.4 Definisi Oprational Variabel .....	27
3.5 Instrumen Penelitian.....	27
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	29
3.7 Teknik Analisis Data .....	32
<b>BAB IV</b> .....	33
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	33
4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	33
4.1.1 Hasil Uji Statistik Deskriptif.....	33
4.2 Hasil Uji Prasyarat .....	34
4.2.1 Uji Normalisasi .....	34
4.2.2 Uji Homogenitas .....	35
4.2.3 Uji Korelasi .....	35
4.3 Pembahasan .....	37
<b>BAB V</b> .....	38
<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	38
5.1 Kesimpulan .....	38
5.2 Saran .....	38
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	39

Mengesahkan:

DAFTAR TABEL

Mengetahui,

Tabel 4.1.1 Deskripsi Program Studi .....	Pembimbing,
Tabel 4.1.2 Deskriptive Statistik Konsentrasi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan .....	33
Tabel 4.1.3 Deskriptive Statistik Servis Atas .....	33
Tabel 4.1.4 E isentrasi denga	
Tabel 4.1.5 h lengan, konser	
Tabel 4.1.6 T .....	
Tabel 4.1.7 Tabel Uji Homogenitas .....	33
Tabel 4.1.8 <u>Destriani, M.Pd</u> .....	<u>Drs. Syamsurame, M. Kes</u>
NIP. 198912012019032018	NIP. 196303081987031003

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bola Voli .....	10
Gambar 2.2 Ukuran Lapangan Bola Voli .....	11
Gambar 2.3 Cara Melakukan Servis Atas .....	12
Gambar 2.4 Otot Lengan .....	15
Gambar 2.5 Rancangan Desain Kerangka Berpikir .....	25
Gambar 3.1 Rancangan Desain Penelitian .....	26
Gambar 3.2 <i>Push Up</i> .....	28
Gambar 3.3 Lapangan Tes Servis Atas .....	29

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Usul Judul Skripsi .....	42
Lampiran 2. SK Pembimbing.....	43
Lampiran 3. Persetujuan Seminar Proposal Penelitian .....	45
Lampiran 4. Bukti Perbaikan Proposal Penelitian .....	46
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian.....	47
Lampiran 6. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	48
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	49

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Olahraga yaitu suatu bentuk latihan kebugaran untuk meningkatkan kebugaran. Menurut Hartati (2019), olahraga adalah semua aktivitas fisik yang dilandasi semangat ksatria untuk mengalah. Oleh sebab itu, olahraga adalah cara untuk meningkatkan kualitas hidup dan ekspresi hidup yang lebih luhur dengan sesama manusia. Olahraga dapat mengangkat harkat, dan martabat suatu negara, karena jika suatu negara dapat mendapatkan prestise dalam bidang olahraga maka negara tersebut akan dikenal oleh negara lain. Melakukan olahraga secara teratur dapat membantu seseorang dalam peningkatan ototny tumbuhnya sel-sel otot yang lebih meningkat, yang kemudian dapat berfungsi kembali.

Bola voli termasuk suatu jenis permainan olahraga yang sangat disukai. Permainan ini, dipertandingkan oleh dua tim yang masingberanggotakan enam orang. Bola harus tetap berada di udara dan dilambungkan melewati net dengan ketentuan hanya diperbolehkan melakukan tiga kali sentuhan terhadap bola, (Husni, 2015). Menurut Mu'arifuddin (2018) olahraga voli memiliki .(Khaidir & Aziz (2020). menyatakan bahwa Servis ialah suatu unsur teknik dalam permainan voli, Awalnya, Servis, hanya dianggap sebagai pukulan awal untuk memulai permainan, namun dari sisi strategi, servis kini juga dipandang Suatu bentuk perlawanan pertama tujuan mencetak skor dan meraih kemenangan. Berdasarkan cara pelaksanaannya saat memukul bola, servis dalam permainan bola voli terbagi menjadi dua jenis, yaitu servis bawah, servis atas. (Hartati et al., 2018).

Menurut (Subakti dan Ikhsan 2018)kekuatan yaitu bentuk suatu komponen yang berlu ada di performa fisik, danberpengaruh terhadap suatu keadaan tubuh orang, Kekuatan, sendiri diartikan sebagai dalam mengatasi beban atau tahanan saat melakukan suatu aktivitas khususnya melibatkan gerakan, yang bersifat yakni kemampuan individu dengan mengerahkan tenaga misalnya saat akan Serfis atas dalam perandinganvoli. Suatu perkuatan ototlengan yang optimal berkontribusi baik terhadap efektivitas pukulan. Supaya hasil maksimal daya yang dimiliki, haru tinggi dan ada diperoleh saat mencoba servis atas, dan demikian, semakin kuat jaringan otot

tangan seorang atlet, dari servisatas, yang dilakukan. Dalam pertandingan bola voli ada beberapa bentuk tujuan, sebagai beriku,

Tujuan utama dari permainan bola voli adalah untuk membentuk peserta didik secara menyeluruh mencakup aspek jasmani rohani dan sosial.

1. Tujuan utama dari permainan bola voli adalah untuk membentuk peserta mencakup aspek jasmanirohani.
2. Adanya tercapai kebugaran fisik diharapkan kemampuan berpikir pun meningkat. Maka tubuh tetap bugar proses belajarpun menjadi lebih optimal dan kesehatan siswa terjaga.
3. Permainan ini juga mengandung unsur rekreatif karena dilakukan dengan rasa senang dan atas dasar kesukarelaan. Oleh karna itu bermain bola voli dapat memberikan kepuasan batin.
4. Selain bola voli juga dapat dimanfaatkan sebagai sarana terapi
5. Tujuan akhir dari pertandingan bola voly adalah mendapatkan kemenangan yang baik di bidang olahraga.

Kemampuan dasar seperti servis passing (umpan), dan smash yaitu suatu wajib ada di atlit. oleh setiap pemain bola voli. Tanpa penguasaan terhadap teknik dasar ini, seseorang tidak akan mampu bermain dengan baik atau memahami materi yang diajarkan secara efektif. Namun, meskipun pembelajaran telah dilakukan secara bertahap, adanya siswa di SMA Negeri 08Palembang . Hanya sebagian kecil siswa yang mampu melakukannya sesuai standar, sehingga hal ini menghambat kemampuan mereka dalam menguasai teknik-teknik yang diajarkan. Akibatnya, tingkat penguasaan siswa terhadap keterampilan dasar bola voli, khususnya servis atas, belum dapat dinilai secara maksimal.(Hartati, Iyakru, Usra, Utama, 2020).

Selain penguasaan teknik dasar, kemampuan untuk menjaga konsentrasi saat melakukan servis juga merupakan aspek yang sangat penting. Faktor ini termasuk dalam aspek psikolog yang meskipun tidak tampak secara fisik, memiliki peranan besar dan krusial dalam keberhasilan pelaksanaan teknik servis. Seorang pemain yang mampu menjaga fokus saat melakukan servis akan lebih mudah mengarahkan bola dengan presisi. Selain itu pemain juga akan lebih mampu mengendalikan emosinya serta tetap tenang meskipun menghadapi tekanan dari penonton maupun tim musuh.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Yupansi, diketahui adanya kekuatan ototlengan terhadap hasil servisatas bolavoly kepada murid/// ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Sukamerindu. Permasalahan yang diangkat dalam penelitian tersebut adalah kurang optimalnya kemampuan siswa dalam melakukan servis atas, yang diduga disebabkan oleh lemahnya kekuatan otot lengan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara kekuatan otot lengan (sebagai variabel independen) dengan kemampuan melakukan servis atas (sebagai variabel dependen) pada siswa SMP Negeri 1 Sukamerindu (Hartati et al., 2018). Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_o$ ) ditolak, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan hasil servis atas dalam permainan bola voli. Data diperoleh melalui tes *two-hand medicine ball put*, yang menunjukkan rata-rata kekuatan otot lengan yang dicapai oleh para siswa.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Yupansi, diketahui adanya kekuatan ototlengan terhadap hasil servisatas bolavoly kepada murid/// ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Sukamerindu. Permasalahan yang diangkat dalam penelitian tersebut adalah kurang optimalnya kemampuan siswa dalam melakukan servis atas, yang diduga disebabkan oleh lemahnya kekuatan otot lengan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara kekuatan otot lengan (sebagai variabel independen) dengan kemampuan melakukan servis atas (sebagai variabel dependen) pada siswa SMP Negeri 1 Sukamerindu (Hartati et al., 2018). Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_o$ ) ditolak, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan hasil servis atas dalam permainan bola voli. Data diperoleh melalui tes *two-hand medicine ball put*, yang menunjukkan rata-rata kekuatan otot lengan yang dicapai oleh para siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai korelasi ( $r$ ) sebesar 0,98. Jika dikonfirmasi dengan tabel interpretasi korelasi, nilai ini berada dalam rentang 0,600–0,799, yang termasuk dalam kategori kuat. Selanjutnya, pengujian hipotesis dengan nilai thitung sebesar 23,961 yang lebih besar dari ttabel sebesar 1,71 mengindikasikan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, sementara hipotesis nol ( $H_o$ ) ditolak. Dengan

demikian, terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan hasil servis atas dalam permainan bola voli pada siswa SMP Negeri 1 Sukamerindu. Kontribusi kekuatan otot lengan terhadap hasil servis atas mencapai 98%.

Sementara itu, berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 08 Palembang, ditemukan bahwa banyak siswa mengalami kesulitan dalam melaksanakan teknik servis atas. Kesulitan tersebut antara lain: pertama, banyak siswa gagal mengarahkan bola hingga melewati net; kedua, beberapa siswa menunjukkan kelemahan pada kekuatan otot lengan saat melakukan servis; dan ketiga, pukulan servis yang dilakukan cenderung tidak kuat. Permasalahan-permasalahan tersebut menunjukkan bahwa kesalahan siswa lebih terlihat dari segi teknik, namun sejauh ini belum diketahui secara pasti tingkat kemampuan mereka dalam menguasai materi yang telah diajarkan oleh guru.

Diharapkan, dengan adanya perbaikan pada teknik servis atas—yang merupakan salah satu aspek penting dalam permainan bola voli—kemampuan siswa, khususnya dalam melakukan servis atas, dapat meningkat. Kekuatan otot lengan diyakini memberikan kontribusi terhadap keberhasilan dalam melakukan servis atas secara akurat. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti seberapa besar hubungan antara kekuatan otot lengan dengan keberhasilan servis atas dalam permainan bola voli pada siswa di SMA Negeri 08 Palembang.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang, beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut yaitu :

1. Kurangnya penguasaan teknik dasar servis atas oleh siswa masih rendah.
2. Banyaknya siswa mengalami kesulitan saat melakukan lemparan dalam servis.
3. Konsentrasi siswa saat melaksanakan teknik servis masih kurang optimal.

### **1.3 Batasan Masalah**

Agar penelitian terarah dan fokus, maka perlu adanya pembatasan masalah ::

1. Penelitian dibatasi dengan pengaruh kekuatan otot lengan
2. Penelitian dibatasi dengan pengaruh konsentrasi siswa.
3. Penelitian Dibatasi dengan servis atas dalam permainan bola voli.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana hubungan kekuatan otot lengan dengan servis atas bola voli pada ekstrakurikuler di SMA Negeri 8 Palembang?
2. Bagaimana hubungan kekuatan otot lengan dengan konsentrasi pada siswa di SMA Negeri 8 Palembang ?
3. Bagaimana hubungan kekuatan otot lengan dengan konsentrasi terhadap servis atas bola voli di SMA Negeri 8 Palembang ?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Konsentrasi Terhadap Keberhasilan Servis Atas Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 08 Palembang.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat baik secara umum maupun khusus, sebagai berikut yaitu :

1. Bagi guru dapat menambah bahan masukan bagi para guru yang berkecimpung dalam dunia kependidikan, pengetahuan mengenai hubungan kekuatan otot lengan terhadap keberhasilan servis atas bola voli.
2. Bagi siswa dapat menambah ilmu pengetahuan mengenai hubungan kekuatan otot lengan dan konsentrasi terhadap keberhasilan servis atas bola voli.
3. Bagi peneliti dapat meningkatkan kekuatan otot lengan dan konsentrasi pada siswa SMA Negeri 08 Palembang.

## DAFTAR PUSTAKA

- A., Rangkuti, R. K. Harajap, N. (2020). Belajar Statistika: Siapa Takut Dengan SPSS. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Abdi. 2019. Panduan Olahraga Bola Voli. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Abdurrahman, M., Septiadi, F., & Wijaya, R. A. (2019). Hubungan Kekuatan Otot Ahmad Rithaudin dan Bernadicta Sri Hartati. (2016). Upaya Meningkatkan
- Alpen, Joni. 2013. Kontribusi Kekuatan Otot Lengan terhadap Hasil Servis Atas
- Barbara L. Viera, MS; Bonnie Jill Ferguson, MS. 2014. Bola Voli Tingkat Bolavoli Di SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu. Journal Depdikbud (2013) Petunjuk Tes Keterampilan Bolavoli Usia 13-15 Tahun. Cetakan II.
- Dieter Beutelsthal. 2013. *Belajar Bermain Bola Volly*. Bandung: Pioner Dipahami. Yogyakarta: Pustaka Baru Press. Yusmar, Ali. Upaya
- Edgette John H dan Rowan Tim. 2011. *Psikologi Olahraga (winning The Mind Game)*. Jakarta Barat: Indeks
- Efferi, A (2017). Pengembangan Life Skill Siswa Madrasah melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Berkebun. Jurnal Penelitian Pendidikan Islam, 12(1), 189-212.
- Fuaddi. 2018. Kontribusi Power Otot Lengan terhadap Kemampuan Servis Atas Bolavoli pada Extrakurikuler Putri SMP Negeri 6 Tambang. DOI:
- Hanif, A. S. (2017). Falsafah Pengukuran dan Teknik Dasar Shorinji Kempo.
- H., Destriana, D., Aryanti, S., & Destriani, D. (2018). *Macro Flash-based Multimedia for Improvement The Learning Result of Volleyball Game*. 262(Ictte), 233–236. <https://doi.org/10.2991/iccte-18.2018.41>
- Hartati, H., Afrizal, A., & Victorian, A. R. (2019). Pengembangan Model Aplikasi
- Amalia, R., Nur, S., & Zainuri, M. I. (2023). Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations BOLA. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 12(3), 247–253.
- Darumoyo, K., Nugroho, G. S., & Wahyudi, A. N. (2024). Hubungan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan servis atas. *Jurnal Porkes*, 7(1), 84–95. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i1.22774>
- Effendi, A. R. (2020). Hubungan Latihan Kekuatan Otot Lengan Dan Panjang Lengan Terhadap Kemampuan Service Atas Permainan Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 44–55.
- Hartati, Iyakru, Usra, Utama, D. (2020). Health and Recreations Journal of Physical

- Education, Sport, Health and Recreation. *Journal of Physical Education, Sport*, 9(1), 58–62. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Hartati, Destriani, & Tampubolon, K. B. (2024). Implementation of Physical Test Results Measurement Using a Volleyball Sports Web Application. *Journal of Physical Education*, 13(1), 125–131. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Hartati, H., Destriana, D., Aryanti, S., & Destriani, D. (2018). *Macro Flash-based Multimedia for Improvement The Learning Result of Volleyball Game*. 262(Ictte), 233–236. <https://doi.org/10.2991/ictte-18.2018.41>
- Ija, M., Munzir, & Munawar. (2023). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Blangkejeren. *Jurnal Ilmiah mahasiswa*, 4(1), 1–12.
- Keolahragaan, J. I., Servis, K., Pada, A., & Bola, P. (2023). *JOKER*. 4(3), 438–446.
- Marwan, M. W., Triansyah, A. T., & Bafadal, M. F. (2023). Hubungan Konsentrasi Dan Vo2 Max Terhadap Ketepatan Panahan Pada Siswa Smpit Al-Mumtaz Pontianak. *Jurnal Marathon*, 1(2). <https://doi.org/10.26418/jmrthn.v1i2.60035>
- Hidayat, A., & Iskandar, H. (2019). Efektivitas Underhand Servis Posisi Lurus dan [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(2\).1903](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(2).1903). Universitas Negeri
- Husni, 2015 Peranan Pendidikan Jasmani Dalam Pembangunan Nasional. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Ilmu Pendidikan, 3(3), 685-695
- Janpurba (2012), Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA)*, 3(2), 422–438.
- Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. (Volume 12, Nomor 1, April 2016). Hlm 52. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*. 01(01). 50-54
- Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Forehand Drive pada Persatuan Tenis Meja Pade Angen Mataram Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 2(3), 2598-9944.
- Khaidir, F., & Aziz, I (2020). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Lengan, Koordinasi Mata-Tangan terhadap Kemampuan Passing Atas
- Lolang, E. (2014). Hipotesis nol dan hipotesis alternatif. *Jurnal Keguruan Dan MataTangan dengan Ketepatan Servis Atas Atlet Club Sultanika Putri Minas, Universitas Negeri Padang*. *Jurnal Patriot*, 2(1), 2714-6596.
- Mu'arifuddin, M. A. (2018). Pengembangan Model Latihan Passing Bawah Klub Bolavoli. *Jurnal Sportif*, 4(2), 2477-3379.
- Muhajir (2014 : 29) Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Untuk SMU Kelas 1. Jakarta: Erlangga

- Navia, Y., & Yulia, P. (2017). Hubungan Disiplin Belajar dan Konsentrasi Belajar terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa. *PYTHAGORAS: Jurnal Program Studi Pendidikan Matematika*, 6(2).
- Noerjannah, I. (2016). Kontribusi Konsentrasi Terhadap Keterampilan Ketepatan Nurhasanah, 2001 : 28, Aktivitas Kebugaran. Jakarta: Depdiknas.
- Nuril Ahmadi, 2017. Buku Materi Tes dan Pengukuran. Jakarta: Depdikbud Pasaribu, E. Z., Rahmi, S. Y., Ritonga, M. W., Wtrianthos, E. Ritonga, W. Pembelajaran Passing Atas Permainan Bola Voli dengan Permainan Bola Pantul pada Siswa Kelas IV SD Negeri Glagahombo I Tempel Sleman Yogyakarta.
- Pemula. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada Peningkatan Teknik Bermain Bola Voli Melalui Modifikasi Permainan Posisi Menyamping terhadap Akurasi Servis Atas. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 4(1), 62–67.
- Pranatahadi (2013). Hubungan Antara Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Passing Atas Dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 3(1), 443–448.
- Pukulan Jarak Jauh (Long Sroke) Pada Cabang Olahraga Woodball. Remaja Rosdakarya.
- Sadjana (1999 : 263) Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar. Bandung: PT. Servis Atas Bolavoli Pada Pemain Putri Smk Negeri 1 Kemlagi Mojokerto. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(2).
- Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Kampar. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran Program Siswi Ekstrakurikuler MTS Negeri 1 Sukabumi*. *Jurnal Unimed*, 2(2), 2655-7770.
- Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar Sport Area. Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau *Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar FKIP*
- Subakti, S., & Ikhsan, M. (2018). Hubungan Koordinasi Mata-Tangan dan
- Suharno (2015). Dasar-dasar Permainan Bola Voli, Yogyakarta, IKIP Suharno HP, (2013), Dasar-Dasar permainan Bola Voli, Yogyakarta, IKIP.
- Suharsimi Arikunto. (2002). Prosedur penelitian suatu pendekatan Praktek.
- Sujarwo (2017: 21-22) Metodologi Penelitian Lengkap, Praktis, dan Mudah
- Tes Fisik Cabang Olahraga Bola Voli Pada Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Daerah (PPLPD) Kabupaten Musi Banyuasin. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 3(2), 105-111.

- Tuban). *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 2(1) : 43-50 Under Basket (Studi pada Atlet Putra Klub Bolabasket Guardians Universitas Riau. Vol.1 No.1 Juli 2017.
- Wicaksono, Puput. 2014. Kontribusi Konsentrasi Terhadap Hasil *shooting free throw*
- Yazid, S., Kusmaedi, N., Paramitha, S.T. 2016. Hubungan Konsentrasi Dengan Hasil Yogyakarta
- Yunus, Muh. Jeanal. 2014. Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan Passing Atas dalam Permainan Bolavoli Mini Murid SD Inpres Puri Taman Sari Makassar.