

**PENGARUH LATIHAN GEROBAK DORONG TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN SERVICE BAWAH BOLAVOLI SISWA KELAS VII DI SMP
NEGERI 8 PRABUMULIH**

Skripsi oleh

Lizonsya

Nomor Indak Mahasiswa 06071006045

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDERALAYA
2012**

07

S
796.325 07
L7
P
2012



**PENGARUH LATIHAN GEROBAK DORONG TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN SERVICE BAWAH BOLAVOLI SISWA KELAS VII DI SMP
NEGERI 8 PRABUMULIH**

Skripsi oleh

Lizonsya

Nomor Induk Mahasiswa 06071006045

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDERALAYA
2012**

**PENGARUH LATIHAN GEROBAK DORONG TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN SERVICE BAWAH BOLA VOLI SISWA KELAS VII DI SMP
NEGERI 8 PRABUMULIH**

Skripsi oleh

Lizonsya

Nomor Induk Mahasiswa 06071006045

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Indralaya, Februari 2012

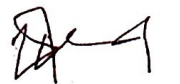
Pembimbing 1,

Pembimbing 2,



Dr. Hartono, MA

NIP. 196710171993011001

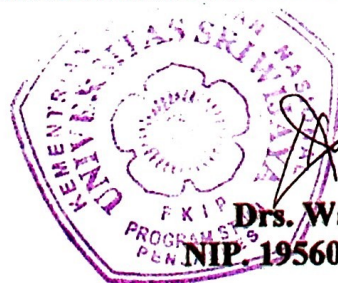


Drs. Waluyo, M.Pd

NIP. 195601241984031001

Disahkan

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd

NIP. 195601241984031001


Telah Diujikan dan Lulus pada:

Hari : Rabu


Tanggal : 11 Januari 2012

Tim penguji :


1. Ketua : Dr.Hartono, M.A


.....


2. Sekretaris : Drs. Waluyo, M.Pd


.....

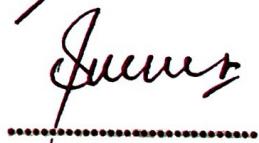
3. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd


.....

4. Anggota : Drs. Iyakrus, M.Kes


.....

5. Anggota : Drs. Maskur Ahmad, M. Kes


.....

**Indralaya, Januari 2012
Diketahui oleh
Ketua Program Studi
Pend. Jasmani dan Kesehatan**


**Drs. Waluyo, M. Pd
NIP 195601241984031001**

Alhamdulillah, rasa syukur tak henti-hentinya kupanjatkan kehadiran Allah Swt, yang telah memberikan banyak kekuatan dan indahnya kesabaran kepada hambanya, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Shalawat serta salam kepada Rasulullah Sallallahu alaihi wassalam, sebagai suri teladan umat yang telah menebarkan kebaikan, cinta dan kasih sayang, sehingga umatmu ini bisa belajar menapaki setiap jejak sunnahmu.

Ku persembahkan skripsi ini kepada:

- ✓ Ibunda dan Ayahandaku tercinta, yang senantiasa mendukung dan memberikan semangat sehingga anandamu akhirnya bisa mempersembahkan buku biru ini. Terima kasih atas semua pengorbananmu, semoga perjuangan ini bisa mengukirkan senyum diwajah kalian. I Love Mom, Dad...
- ✓ Kakakzku (kak gun, kak fachrozi), ayukzku (yuk Nis, yuk Lis, n Yuk Hesty) dan adek ku Diana, terima kasih atas dukungan kalian selama ini.
- ✓ Calisha Ijonk dan keluarga yang selalu menjadi motivasi dan inspirasi selama perjuangan pembuatan skripsiku
- ✓ Dosen pembimbing, Bapak Dr Hartono MA dan Bapak Drs.Wahyo M.Pd, terima kasih atas bimbingannya selama ini, semua bimbingan kalian akan menjadi kebaikan yang tak ternilai...
- ✓ Seluruh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Sriwijaya, terima kasih atas semua ilmu yang telah diberikan, semoga menjadi amal yang tak akan terputus kebaikannya...

- ✓ Kepada teman-teman seperjuangan (jutri, ridho, lepay, faisal, bambang, bejonk, aan, gulu, theo, jepri, maulana, cawing, fitri, asro, saad, azwar, davit, maizan, amrius, fatan, bayu, gunadi, doni, etha, rini, Alvin, andre 1, andre 2, arif, wo, indro, dwi, bujang, solehan, happy, hikmah, mirza, cecep, rendy), dan seluruh teman-teman 2007.
- ✓ Program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya
- ✓ Kepala Sekolah, guru, staf dan seluruh siswa SMP Negeri 8 Prabumulih yang telah membantu dan mau bekerjasama dalam penelitianku
- ✓ Mahasiswa Penjaskes angkatan 05, 06, 08, 09, 10, & 11 terimakasih atas semua dukungan dan doa kalian. Semoga setiap langkah kita selalu diridhoi oleh Nya... :
- ✓ Semua orang yang mencintai ilmu pengetahuan dan berusaha untuk mendapatkannya serta mengamalkannya untuk kebaikan dan kemajuan
- ✓ Abmaterku...

Motto...

- ❖ Hidup sekali, hiduplah yang berarti
- ❖ Ilmu yang paling berharga adalah pengalaman
- ❖ Sukses tidak datang bagi mereka yang hanya menunggu, tak berbuat apa-apa.

Tapi bagi mereka yang selalu berusaha mewujudkan mimpinya

- ❖ Satu untuk semua, semua untuk satu (one for all, all for one)

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Lizonsya
NIM : 06071006045
Fakultas/Program : FKIP/ S1 Reguler
Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **Pengaruh Latihan Gerobak Dorong terhadap Peningkatan Kemampuan *Service* Bawah Bolavoli Siswa Kelas VII di SMP Negeri 8 Prabumulih** merupakan karya ilmiah buatan saya sendiri dan jika ada permasalahan dikemudian hari, maka akan menjadi tanggung jawab saya sepenuhnya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Indralaya, Februari 2012



Lizonsya

06071006045

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Hartono, M.A dan Bapak Drs. Waluyo, M.Pd sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Tatang Suhery, M.A, Ph.D. Dekan FKIP Unsri dan Bapak Drs. Waluyo, M.Pd, Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Bapak Drs. Giartama, M.Pd, Bapak Drs. Iyakrus, M.Kes dan Bapak Maskur Ahmad, M.Kes selaku anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Tak kalah pentingnya, penulis juga mengucapkan terima kasih kedua orang tua, keluarga, dan teman-teman seperjuangan di Program Studi Pendidikan Jamani dan Kesehatan terutama angkatan 2007 yang telah memberikan bantuan dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Penjaskes dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Inderalaya, Maret 2012

Penulis

Lizonsya

UPT PEPUSTAKAAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA

NO. DAFTAR 120456

24 FEB 2012

DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	3
1.3. Batasan Masalah	4
1.4. Rumusan Masalah	4
1.5. Tujuan Penelitian	4
1.6. Manfaat Penelitian	4
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Hakikat Permainan Bolavoli	5
2.2. Lapangan Bolavoli	6
2.3. <i>Service</i>	7
2.4. Program Latihan Otot yang Dapat Meningkatkan Kemampuan Bermain Voli	9
2.5. Latihan	10
2.6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Service</i> Bawah	15
2.7. Penelitian Relevan	16
2.8. Kerangka Berfikir	16
2.9. Hipotesis	17

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Variabel Penelitian.....	18
3.2. Definisi Operasional Variabel.....	18
3.3 Jenis dan Rancangan Penelitian	18
3.4. Populasi dan Sampel	19
3.5. Teknik Sampling	20
3.6. Tempat dan Waktu Penelitian	21
3.7. Tes Kemampuan <i>Service</i> Bawah dan Analisa Data.....	21
3.8. Uji Normalitas Data	23
3.9. Uji Homogenitas	24
3.10 Uji Hipotesis	26

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian	27
4.2. Uji Normalitas	29
4.3. Uji Homogenitas	29
4.4. Data Hasil <i>Postest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	30
4.5. Uji Hipotesis	31
4.6. Pembahasan	32

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan dan Saran	34
---------------------------------	----

DAFTAR PUSTAKA	35
-----------------------------	----

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Ordinal Pairing.....	20
Tabel 3.2 Harga-harga yang Diperlukan untuk Uji Homogenitas Kelompok Sampel dengan Menggunakan Tes Barlett	25

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Lapangan Bolavoli.....	6
Gambar 2.2 Tahap Melakukan <i>Service</i> Bawah	8
Gambar 3.1 Lapangan untuk Tes <i>Service</i>	22
Gambar 4.1 Diagram Batang Frekuensi <i>Pretes</i> Kelompok Eksperimen	28
Gambar 4.2 Diagram Batang Frekuensi <i>Pretes</i> Kelompok Kontrol	28
Gambar 4.3 Diagram Batang Frekuensi <i>Postest</i> Kelompok Eksperimen	30
Gambar 4.4 Diagram Batang Frekuensi <i>Postest</i> Kelompok Kontrol.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup Peneliti	36
Lampiran 2 SK Pembimbing	37
Lampiran 3 Usul Judul Penelitian	39
Lampiran 4 Lembar Pengesahan Proposal Penelitian	40
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian dari Dekan	41
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kota Prabumulih	42
Lampiran 7 Foto Lokasi Penelitian	43
Lampiran 8 Foto Siswa Melakukan Latihan Gerobak Dorong	44
Lampiran 9 Program Latihan Gerobak Dorong.....	47
Lampiran 10 Surat Keterangan telah melakukan Penelitian.....	50
Lampiran 11 Data Penelitian	51
Lampiran 12 Uji Normalitas	53
Lampiran 13 Uji Homogenitas	61
Lampiran 14 Uji Hipotesis	62
Lampiran 15 Analisa Data dengan SPSS 15	65
Lampiran 16 Tabel Harga Kritik Chi Kuadrat	70
Lampiran 17 Tabel Harga Uji “t”	71
Lampiran 18 Kartu Bimbingan Skripsi	72

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Gerobak Dorong terhadap Peningkatan Service Bawah Bolavoli Siswa Kelas VII di SMP Negeri 8 Prabumulih”. Masalah dalam penelitian ini adalah adakah pengaruh latihan gerobak dorong terhadap peningkatan kemampuan *service* bawah bolavoli siswa kelas VII SMP Negeri 8 Prabumulih. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan gerobak dorong terhadap peningkatan kemampuan *service* bawah bolavoli pada siswa kelas VII SMP Negeri 8 Prabumulih. Manfaat penelitian ini adalah, (1) Sebagai bahan masukan bagi pendidik, Pembina olahraga, dan pelatih olahraga untuk dasar proses penentuan program belajar maupun dalam melatih; (2) Sebagai pengalaman dalam melakukan penelitian sekaligus uji kemampuan dalam melakukan kajian ilmu; (3) Untuk dijadikan bahan acuan penelitian apabila melakukan penelitian yang sejenis. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, dengan menggunakan *pretest-posttest control group design*. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 60 siswa dan dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol secara ordinal pairing. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu tes *service* bawah. Dari hasil analisa data yang dilakukan didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan gerobak dorong terhadap peningkatan kemampuan *service* bawah bolavoli antara siswa yang diberi latihan gerobak dorong dengan siswa yang tidak diberi latihan.

Kata Kunci: kemampuan *service* bawah, gerobak dorong.

BAB I

PENDAHULUAN



1.1 Latar Belakang

Permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh dua regu, dimana dalam satu regu berjumlah enam orang. Lapangan permainan dibagi menjadi dua bagian yang dipisahkan oleh net. Permainan bolavoli diciptakan tahun 1895 oleh Williem George Morgan seorang guru pendidikan jasmani. Pada masa itu permainan bola basket adalah permainan yang sangat digemari oleh pemuda dan remaja, akan tetapi lama kelamaan usia mereka makin bertambah dan tidak sanggup lagi bermain basket yang banyak menguras tenaga. Muncullah permainan bolavoli yang kita kenal sekarang ini, yang dapat dimainkan berbagai usia.

Indonesia mengenal permainan bolavoli sejak tahun 1982 pada zaman penjajahan Belanda. Guru-guru pendidikan jasmani didatangkan dari negeri Belanda untuk mengembangkan olahraga umumnya dan bolavoli khususnya. Di samping guru-guru pendidikan jasmani, tentara Belanda banyak andilnya dalam pengembangan permainan bolavoli di Indonesia, terutama dengan bermain di asrama-asrama, di lapangan terbuka dan mengadakan pertandingan antar kompeni-kompeni Belanda sendiri.

Pada tanggal 22 Januari 1955 PBVSI (Persatuan BolaVoli Seluruh Indonesia) didirikan di Jakarta bersamaan dengan kejuaraan nasional yang pertama. PBVSI sejak itu aktif mengembangkan kegiatan-kegiatan baik ke dalam maupun ke luar negeri sampai sekarang. Perkembangan permainan bolavoli sangat menonjol saat menjelang Asian Games IV 1962 dan Ganefo I 1963 di Jakarta, baik putra maupun putri. Untuk pertama kalinya dalam sejarah perbolavolian Indonesia, PBVSI telah dapat mengirimkan tim bolavoli yunior Indonesia ke kejuaraan Dunia di Athena Yunani yang berlangsung dari tanggal 3-12 September 1989. Sedangkan Indonesia sendiri baru dapat menduduki urutan ke 15. Sumatera Selatan sendiri telah

memberikan prestasi yang cukup gemilang. Dalam ajang Kejurnas Voli Junior 2010, tim putra Sumatera Selatan berhasil masuk dalam perempat final.

Permainan bolavoli ini juga sudah sangat diminati oleh masyarakat di Indonesia, hal ini dapat dilihat dari banyaknya pertandingan yang sering diadakan baik antar desa, kecamatan, kabupaten maupun ditingkat nasional. Pertandingan ditingkat pelajar maupun mahasiswa pun banyak dilakukan, sehingga terjadi persaingan untuk menjadi pemain terbaik. Oleh karena itu, ditingkat pelajar untuk menjadi pemain bolavoli harus melakukan latihan yang keras untuk menjadi pemain terbaik dengan bersaing dengan teman – temannya.

Permainan bolavoli pada hakikatnya adalah memvoli bola dengan menggunakan seluruh anggota badan dan menyeberangkan melewati net ke lapangan lawan. Permainan bolavoli merupakan permainan beregu dengan tujuan melewatkan bola secara teratur melalui atas net dan mencegah bola menyentuh lantai atau lapangan permainan (Suhadi, 2005:3). Pemain voli yang baik harus menguasai teknik – teknik dasar permainan bolavoli yaitu *service*, passing bawah, passing atas, smash dan blok. *Service* merupakan hal terpenting dalam bermain voli karena biasanya perolehan poin dalam permainan banyak didapat dari *service* sehingga kemampuan *service* yang baik sangat diperlukan. Berdasarkan pengalaman peneliti pada waktu melakukan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL), teknik *service* bawah bolavoli belum dikuasai oleh para siswa baik dilihat dari cara melakukan maupun hasil dari *service* itu sendiri. Tetapi, menurut peneliti penyebab utama dari kegagalan siswa melakukan *service* bawah bolavoli adalah karena tidak kuatnya otot lengan para siswa yang bisa dilihat dari tidak sampainya bola atau bola yang dilambungkan oleh para siswa tidak melewati net. Dari hasil penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya, bahwa latihan kekuatan otot mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *service* bawah siswa (Kafiyuddin, 2009: 45).

Pada pelajar tingkat SMP (Sekolah Menengah Pertama) teknik dasar dalam permainan bolavoli belum sepenuhnya dikuasai dengan baik termasuk melakukan *service*, sehingga dibutuhkan latihan – latihan untuk menunjang kemampuan siswa

dalam melakukan *service*. *Service* adalah sentuhan pertama dengan bola (Beutelstahl, 2009:8). *Service* bawah bolavoli merupakan *service* yang paling populer dan paling sering dipakai terutama pada pertandingan-pertandingan tingkat rendah. Hal ini dimungkinkan karena *service* ini memang merupakan *service* yang paling mudah terutama bagi pemain putri. Dengan *service* ini, mereka dapat menguasai dan mengontrol bola dengan teliti.

Gerobak dorong adalah salah satu permainan tradisional yang dilakukan secara berpasangan, satu orang sebagai gerobak (berjalan dengan menggunakan tangan) dan satu orang lagi sebagai pendorong gerobak (memegang kaki teman untuk mendorong) (Mahendra, 2008:42). Permainan ini dilakukan dengan menggunakan kekuatan tangan untuk dapat mencapai garis akhir. Latihan gerobak merupakan latihan beban, otot yang bekerja pada latihan gerobak dorong adalah *articulatio humri* (sendi), *muscollus (m) latissimus dorsi* (otot), *processi spinosis columna vertebralis* sampai *os sacrum* dan *crista iliaca* (origo), *ventral os humerus* dibawah *tuberculum minus humeri (insercio)*, *frontal* (sumbu gerak), *sagital* (bidang gerak), dan tipe tiga (tuas) (Ahmad. 2006:66).

Berdasarkan masalah di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh latihan gerobak dorong terhadap peningkatan kemampuan *service* bawah bolavoli siswa kelas VII SMP Negeri 8 Prabumulih.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas , maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apa saja yang menyebabkan *service* bawah bolavoli pada siswa kelas VII tidak bisa melewati net?
2. Seberapa besarkah pengaruh latihan gerobak dorong terhadap peningkatan *service* bawah bolavoli pada siswa kelas VII di SMP Negeri 8 Prabumulih?

1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini hanya dibatasi pada pengaruh latihan gerobak dorong terhadap peningkatan kemampuan *service* bawah bolavoli siswa kelas VII SMP Negeri 8 Prabumulih.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

Adakah Pengaruh Latihan Gerobak Dorong terhadap Peningkatan Kemampuan Service Bawah Bolavoli Siswa Kelas VII SMP Negeri 8 Prabumulih?

1.5 Tujuan Penelitian

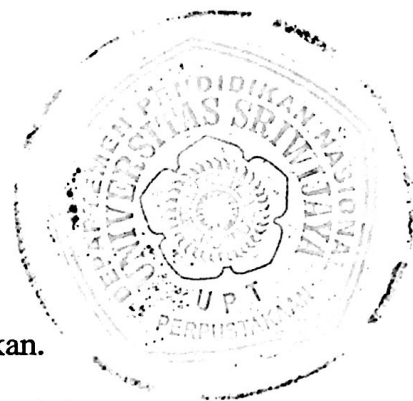
Secara operasional tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan gerobak dorong terhadap peningkatan kemampuan *service* bawah bolavoli pada siswa kelas VII SMP Negeri 8 Prabumulih.

1.6 Manfaat penelitian

Manfaat yang diharapkan pada penelitian ini adalah :

1. Sebagai bahan masukan bagi pendidik, pembina olahraga, dan pelatih olahraga untuk dasar proses penentuan program belajar maupun dalam melatih.
2. Sebagai pengalaman dalam melakukan penelitian sekaligus uji kemampuan dalam melakukan kajian ilmu.
3. Untuk dijadikan bahan acuan penelitian apabila melakukan penelitian yang sejenis.

DAFTAR PUSTAKA



- Ahmad, Maskur. 2007. *Kinesiologi Olahraga*. Unsri. Tidak diterbitkan.
- Beutelstahl, Dieter. 2009. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung:Pionir jaya.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta:Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Mahendra, Agus. 2008. *Permainan Anak dan Aktivitas Remik*. Jakarta:Universitas Terbuka.
- Nurhasan. 2001. *Test dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani. Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta:Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sudjana. 2002. *Metoda Statistika*. Bandung:Tarsito.
- Sugiono. 2005. *Statistik untuk penelitian*. Bandung:Alfabeta
- Sugiono. 2008. *Metode penelitian Pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung:Alfabeta.
- Suhadi. 2005. *Pengaruh Model Pembelajaran Bola Voli Suhadi Terhadap Kemampuan Kognitif Anak Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia.
- Suharsimi, Arikunto.2006. *Prosedur Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta:Rineka Cipta.
- Zainudin. Muhamad. 1995. *Metodologi Penelitian*. Surabaya:Tidak diterbitkan.
- <http://raztafara.wordpress.com/tag/materi-buku-penjas-kelas3-sd>. Diakses pada tanggal 13 februari 2011.