HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN, POWER OTOT LENGAN DAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KETEPATAN SMASH BOLA VOLI

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Jurusan PENJASKESREK

OLEH:

ARFIAN SETYAWAN
NPM: 11.1.01.09.0068

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNP KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

ARFIAN SETYAWAN
NPM: 11.1.01.09.0068

Judul:

HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN, POWER OTOT LENGAN DAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KETEPATAN SMASH BOLA VOLI

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal : 19 Aprl 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Wasis Himawanto, M.Or.	**Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.**
NIDN.0723128103	**NIDN.0015066801**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

ARFIAN SETYAWAN
NPM: 11.1.01.09.0068

Judul:

HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN, POWER OTOT LENGAN DAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KETEPATAN SMASH BOLA VOLI

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri
Pada tanggal: 10 September 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.
2. Penguji I : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
3. Penguji II : Wasis Himawanto, M.Or

Mengetahui,
Dekan FKIP
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN. 0716046202

HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN, POWER OTOT LENGAN DAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KETEPATAN SMASH BOLA VOLI

ARFIAN SETYAWAN
11.1.01.09.0068
FKIP -PENJASKESREK
arfiansetyawan@gmail.com
Wasis Himawanto, M.Or dan Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Arfian Setyawan. Hubungan Antara Tinggi Badan, Power Otot Lengan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Smash Bola Voli, Skripsi, FKIP UNP Kediri, 2015.

Latar belakang masalah dalam penelitian ini adalah masih belum memiliki smash yang kuat,cepat, terarah, dan tepat. Hal ini dapat dilihat ketika pemain melakukan smash dimana pemain belum dapat melakukan smash dengan baik sesuai dengan harapan yang diinginkan. Waktu memukul bola masih belum tepat, sehingga smash yang akan dilakukan tidak dapat dilaksanakan dengan baik, sedangkan lompatan pemain dalam melakukan smash masih belum maksimal.

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah : (1) Adakah hubungan antara tinggi badan terhadap ketepatan smash bola voli? (2) Adakah hubungan antara power otot lengan terhadap ketepatan smash bola voli? (3) Adakah hubungan antara power otot tungkai terhadap ketepatan smash bola voli? (4) Adakah hubungan antara tinggi badan, power otot lengan dan power otot tungkai terhadap ketepatan smash bola voli?

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melakukan tes dan pengukuran, data yang diperoleh dianalisis menggunakan regresi sederhana dan regresi ganda. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 69 siswa. Teknik pengambilan sampelnya menggunakan *Proportionate Stratified* Random Sampling, sehingga didapat 40 siswa sebagai sampel penelitian.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah : (1) Ada hubungan yang signifikan dari tinggi badan terhadap ketepatan smash bola voli yaitu sebesar 51,5%. (2) Ada hubungan yang signifikan dari power otot lengan terhadap ketepatan smash bola voli yaitu sebesar 40,5%. (3) Ada hubungan signifikan dari power otot tungkai terhadap ketepatan smash bola voli yaitu sebesar 45,3%. (4) Ada hubungan yang signifikan antara tinggi badan, power otot lengan dan power otot tungkai terhadap ketepatan smash bola voli yaitu sebesar 53,1%. Selebihnya hubungan sebesar 46,9% masih dipengaruhi oleh faktor-faktor kemampuan motorik yang lain.

Kata kunci: tinggi badan, power otot lengan, power otot tungkai, ketepatan smash bola voli.

I. LATAR BELAKANG MASALAH

Bola voli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan, masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Bola voli merupakan olahraga yang digemari dikalangan pelajar. Bola voli selain olahraga rekreasi juga merupakan olahraga prestasi. Terbukti banyaknya perlombaan antar sekolah yang sering dipertandingkan. Perlombaan tersebut tentunya memerlukan pemain yang menguasai permainan bola voli..

Teknik-teknik dasar yaitu: servis, passing bawah, passing atas, smash dan blok. Setiap teknik-teknik tersebut memiliki karakteristik gerak tersendiri yang kesemuanya merupakan komponen-komponen dalam permainan bola voli, salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli adalah smash.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara kepada siswa SMK PGRI 4 Kediri pada saat praktek mengajar didapat keterangan bahwa permainan bola voli merupakan olahraga yang digemari. Hasil observasi juga menunjukkan bahwa pemain masih belum memiliki smash yang kuat,cepat, terarah, dan tepat. Hal ini dapat dilihat ketika pemain melakukan smash dimana pemain belum dapat melakukan smash dengan baik sesuai dengan harapan yang diinginkan, kemudian posisi tangan saat memukul bola masih belum tepat, sehingga smash yang dilakukan hanya sekedar untuk melewatkan bola yang dipukul dari net, sedangkan lompatan pemain dalam melakukan smash masih belum maksimal. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penguasaan siswa dalam melakukan gerakan teknik smash masih kurang.

Gerakan suatu teknik smash yang kompleks terdiri dari : 1) langkah awalan, 2) tolakan untuk meloncat, 3) memukul bola saat melayang diudara, 4) saat mendarat kembali setelah memukul bola. Berdasarkan teknik dalam melakukan smash, maka diperlukan latihan yang tinggi dan kemampuan meloncat yang tinggi untuk mencapai keberhasilan yang gemilang dalam melakukan smash ini. Dalam melakukan loncatan tersebut tentunya diperlukan power otot tungkai yang membantu siswa dalam melakukan loncatan yang tinggi dalam melakukan smash.

Pada saat melakukan pukulan bola saat melayang diudara diperlukan power otot lengan untuk meningkatkan kecepatan bola agar tidak mudah diantisipasi lawan.

Melakukan smash juga memerlukan tinggi badan yang memadai, karena tinggi badan dalam permainan bola voli mutlak diperlukan selain penguasaan

teknik yang dimiliki. Tinggi badan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam menjangkau bola melakukan smash dalam permainan bola voli.

Hasil observasi juga menunjukkan bahwa tidak ada latihan yang ditujukan untuk meningkatkan power otot lengan dan power otot tungkai. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa kurang memiliki pemahaman terhadap pentingnya power otot lengan dan power otot tungkai dalam melakukan gerakan smash.

Penguasaan terhadap gerakan suatu teknik smash tersebut harus dipahami agar dapat meningkatkan ketrampilan siswa dalam melakukan smash. Siswa perlu memahami pentingnya melatih kekuatan otot tungkai untuk melakukan loncatan dan otot lengan untuk memukul bola saat melayang. Siswa juga perlu memahami bahwa tinggi badan juga merupakan faktor yang mempengaruhi kemampuan siswa dalam melakukan smash, karena tinggi badan akan membantu siswa dalam meraih bola saat melayang di udara.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas maka penulis merasa perlu untuk melakukan penelitian untuk memberikan kejelasan kepada peneliti dan siswa tentang pentingnya tinggi badan, power otot lengan, power otot tunkai dalam melakukan smash dengan judul **"HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN, POWER OTOT LENGAN DAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KETEPATAN SMASH BOLA VOLI PADA SISWA SMK PGRI 4 KEDIRI"**.

II. METODE

Variabel merupakan gejala yang menjadi fokus untuk diamati (Sugiono, 2011: 2). Sesuai dengan masalah yang diteliti, di dalam penelitian terdapat dua variabel yang dapat dikemukakan, variabel tersebut terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat.

Sesuai dengan judul penelitian ini yaitu "Hubungan antara tinggi badan, power otot lengan dan power otot tungkai terhadap ketepatan smash bola voli pada siswa SMK PGRI 4 Kediri", Maka dapat dikatakan bahwa penelitian ini terdiri dari tiga variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebas dilambangkan dengan huruf (X) dan variabel terikat dilambangkan dengan huruf (Y).

Penjabaran Variabel-variabel tersebut dapat diuraikan sebagai berikut yaitu :

1. Tinggi badan yang dilambangkan dengan (X_1)
2. Power otot lengan yang dilambangkan dengan (X_2)
3. Power otot tungkai yang dilambangkan dengan (X_3)
4. Ketepatan smash bola voli yang dilambangkan dengan (Y)

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Teknik penelitian merupakan faktor yang penting dalam penelitian karena setiap penelitian memerlukan teknik yang tepat, ketepatan penentuan dan penerapan teknik penelitian dapat menghindari kemungkinan timbulnya penyimpangan sehingga data yang diperoleh benar-benar obyektif dan dapat dipertanggung jawabkan.

Sesuai dengan judul penelitian yaitu " Hubungan antara tinggi badan, power otot lengan dan power otot tungkai terhadap ketepatan smash bola voli pada siswa SMK PGRI 4 Kediri ". Maka teknik penelitian yang digunakan adalah teknik penelitian " Korelasional " yang bertujuan untuk " menemukan ada tidaknya hubungan, bila ada berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidak hubungan itu ". (Suharsimi Arikunto, 2010: 313).

IV. HASIL DAN KESIMPULAN

Penelitian dilaksanakan di SMK PGRI 4 Kediri . Penelitian ini dilakukan setelah mendapatkan persetujuan dari pihak Kajur sampai terselesaikannya penulisan laporan dan penggandaan naskah laporan. Pengambilan data akan dilakukan di lapangan bola voli SMK PGRI 4 Kediri . Adapun pertimbangannya kami memilih tempat tersebut antara lain :

a. Adanya bantuan dari guru SMK PGRI 4 Kediri
b. Tersedianya fasilitas yang cukup memadai
c. Terdapat beberapa atlet di SMK PGRI 4 Kediri sehingga akan didapat data yang akurat.

Berikut data dari hasil tes tinggi badan, power otot lengan, dan power otot tungkai dengan ketepatan smash bola voli, yang bisa di lihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.5 Data tinggi badan, power otot lengan, power otot tungkai dan ketepatan smash bola voli

No	Nama Siswa	Tinggi Badan (cm)	Power Otot Lengan (cm)	Power Otot Tungkai (cm)	Ketepatan Smash
1	Ana Nukita	157	220	24	90
2	Binti Rojun	157	252	29	105,5
3	Chusnul A	152	251	27	100,5
4	Devi Kurnia	155	250	30	104
5	Dewi Hidayati	152	257	27	90,5
6	Elza Lativebrila	157	254	20	102
7	Eva Yasari	150	264	28	104,5
8	Fitri Cepaka	155	256	30	107,5
9	Hepi Puri	157	238	32	112,5
10	Imroatus S	151	230	32	96,5
11	Mitha Ariani	151	245	22	101,5
12	Nadia Galih	158	220	21	91,5
13	Niluh Ayu	153	247	30	97
14	Rinta Sari	153	258	30	111
15	Ruri Anggraini	157	256	29	106,5
16	Yuli Susanti	152	258	27	96
17	Anis Saprotun	154	235	28	92,5
18	Aprilia Eka	153	238	27	100,5
19	Articha Bella	157	235	32	105,5
20	Dina Eviana	157	238	32	101,5
21	Dwi Agustin	155	256	50	105
22	Dwi Astiti	151	215	31	91
23	Farida M	159	230	33	101
24	Febri Devian	152	260	25	112
25	Febryana	151	218	21	86,5
26	Fediari Dila	153	228	22	96,5
27	Ivon Aprilia	162	230	26	113
28	Janatul Lailiah	155	202	24	87,5
29	Meidella A	162	252	32	105
30	Niluh Sinha	158	254	30	106,5
31	Nofina	156	245	25	93,5

32	Nur Binti	161	228	26	110
33	Nur Rosulin	156	202	27	97,5
34	Riska Dwi	155	270	36	102
35	Ritma Gita	152	265	27	105,5
36	Rosa Famila	162	239	40	115,5
37	Uswatun	161	220	27	102,5
38	Verry Agustin	165	225	37	116,5
39	Wulan Suci	165	249	32	110
40	Zurin Nizarotul	153	202	23	97

Sesuai dengan judul yang diteliti yaitu : Hubungan antara tinggi badan, power otot lengan dan power otot tungkai dengan ketepatan smash bola voli pada siswa SMK PGRI 4 Kediri . Maka berdasarkan penelitian bab I dan hasil penelitian sebagai berikut :

1. Ada hubungan antara tinggi badan terhadap ketepatan smash pada bola voli pada siswa SMK PGRI 4 Kediri sebesar = 51,5%.
2. Ada hubungan antara power otot lengan terhadap ketepatan smash bola voli pada siswa SMK PGRI 4 Kediri sebesar = 40,5%
3. Ada hubungan antara power otot tungkai terhadap ketepatan smash bola voli pada siswa SMK PGRI 4 Kediri sebesar = 45,3%.
4. Ada hubungan antara tinggi badan, power otot lengan dan power otot tungkai terhadap ketepatan smash bola voli pada siswa SMK PGRI 4 Kediri sebesar = 53,1

IV. DAFTAR PUSTAKA

Kodirun. 2008. *Hubungan antara tinggi badan dengan kemampuan lompat tinggi gaya guling sisi (Western Roll) pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Rejoso Nganjuk*. Disertai. Tidak dipublikasikan. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Donny. 2008. *Tinggi Badan Mutlak Bagi Pemain Voli*. (Online). tersedia: http://volimania.org, diunduh 17 Agustus 2013.

Sumardi. 2008. *Hubungan antara kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan smash semi dalam permainan bola voly pada clubbola voli karang taruna ketandan lengkong nganjuk.* Disertai. Tidak dipublikasikan. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Olahraga.* Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan. JAKARTA.

Mutohir, T., Muhyi, M., dan Fenanlampir, A. 2011. Olahraga Dengan Berkarakter. Surabaya: SPORT Media.

Nuril Ahmadi. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.

Nurhasan. 2009. *Penilaian Pembelajaran PENJAS*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Sugiyono. 2011. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV. AFABETA.

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.