HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN, KEKUATAN OTOT LENGAN, DAN KELENTUKAN TERHADAP KETEPATAN SMASH PADA KLUB BOLA VOLI PUTRI JUNIOR KOTA KEDIRI

ARTIKEL SKRIPSI

DiajukanUntukPenulisanSkripsiGunaMemenuhi Salah SatuSyarat
MemperolehGelarSarjana Pendidikan (S.Pd.)
PadaJurusanPENJASKESREK

Oleh:

SUHAJI WAHYU SRI WARDONO
NPM: 11.1.01.09.0641

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

Skripsi oleh :

SUHAJI WAHYU SRI WARDONO
NPM: 11.1.01.09.0641

Judul :

HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN, KEKUATAN OTOT LENGAN, DAN KELENTUKAN TERHADAP KETEPATAN SMASH PADA KLUB BOLA VOLI PUTRI JUNIOR KOTA KEDIRI

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Program Studi PENJASKESREK
FKIP UNP Kediri

Tanggal : .....

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Sugito, M.Pd	**Ruruh Andayani Bekti, M.Pd**
NIDN.0004086001	NIDN.

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh :

SUHAJI WAHYU SRI WARDONO
NPM: 11.1.01.09.0641

Judul :

HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN, KEKUATAN OTOT LENGAN, DAN KELENTUKAN TERHADAP KETEPATAN SMASH PADA KLUB BOLA VOLI PUTRI JUNIOR KOTA KEDIRI

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PenjaskesrekFKIP UNP Kediri
Pada Tanggal : .....

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd .....
2. Penguji I : Ruruh Andayani B, M.Pd .....
3. Penguji II : Drs.Sugito, M.Pd .....

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

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

HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN, KEKUATAN OTOT LENGAN, DAN KELENTUKAN TERHADAP KETEPATAN SMASH PADA KLUB BOLA VOLI PUTRI JUNIOR KOTA KEDIRI

SUHAJI WAHYU SRI WARDONO
NPM: 11.1.01.09.0641

FKIP – Penjaskesrek
Drs. Sugito, M.Pd dan Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan karena perlu adanya usaha untuk meningkatkan kemampuan smash khususnya pada atlet putri dalam permainan bola voli. Dalam hal ini diperlukan tinggi badan yang mendukung serta kekuatan otot lengan dan kelentukan yang memadai. Bahwa untuk mendapatkan hasil ketepatan smash yang baik dibutuhkan tinggi badan yang mendukung, kekuatan otot lengan dan kelentukan yang baik pula.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara tinggi badan, kekuatan otot lengan, dan kelentukan terhadap ketepatan smash.

Metode yang digunakan adalah Tehnik analisa korelasional, penelitian ini adalah penelitian populasi sebanyak 30 subjek. Pengumpulan data menggunakan Tes pengukuran tinggi badan, kekuatan otot lengan dengan melakukan tes Modified Push Up selama 30 detik, dan kelentukan dengan alat trunk flexion/meja ukur.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) Ada hubungan antara tinggi badan terhadap ketepatan smash berdasarkan hasil uji korelasi Rx_1y 0,75 sehingga r-Hitung > r-Tabel. (2) Ada hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap ketepatan smash berdasarkan hasil uji korelasi Rx_2y 0,57 sehingga r-Hitung > R-Tabel. (3) Ada hubungan antara kelentukan terhadap ketepatan smash berdasarkan hasil uji korelasi Rx_3y 0,75 sehingga r-Hitung > r-Tabel. (4) Ada hubungan antara tinggi badan, kekuatan otot lengan, dan kelentukan terhadap ketepatan smash berdasarkan hasil uji korelasi $Ry_{(1,2,3)}$ 0,62 sehingga r-Hitung > r-Tabel.

Kata kunci: Tinggi badan, kekuatan otot lengan dan kelentukan terhadap ketepatan smash.

I. LATAR BELAKANG

Permaianan bolavoli pada awal ide dasarnya adalah permainan memantul-mantulkan bola (*to volley*) oleh tangan atau lengan dari dua regu yang bermain di atas lapangan yang mempunyai ukuran-ukuran tertentu. Untuk masing-masing regu, lapangan dibagi dua sama besar oleh net atau tali yang di bentanglkan di atas lapangan dengan ukuran tertentu.

Prinsip bermain bolavoli adalah menjaga bola jangan sampai jatuh di lapangan sendiri dan berusaha menjatuhkan bola di lapangan lawan atau mematikan bola di pihak lawan. Peraturan dasar yang digunakan adalah bola harus dipantulkan oleh tangan, lengan atau bagian depan badan dan anggota badan,bola harus di seberangkan kelapangan lawan melalui atas net.

Seiring perkembangan tujuan bermain bolavoli, dan saling berinteraksinya dari masing-masing tujuan orang bermain bolavoli, maka cara-cara atau teknik-teknik bermainpun semakin berkembang.

Untuk dapat melaksanakan seluruh ketrampilan dasar bermain bola voli,minimal pemain memiliki enam ketrampilan teknik, yaitu :

1. Sikap penjagaan dan cara bergerak ke arah bola
2. Pasing dan umpan
3. Spike/*smash*
4. Blok/bendungan
5. Servis
6. Penyelamatan bola

Karakteristik permainan bolavoli sangat membutuhkan komponen biomotorik. Komponen-komponen kondisi fisik yang perlu dipersiapkan seorang atlet bolavoli meliputi :

1. Daya tahan *(endurance)*
2. Kekuatan *(strenght)*
3. Kelentukan *(fleksibilitas)*
4. Kecepatan *(speed)*
5. Daya ledak otot *(power)*
6. Kelincahan *(agility)*
7. Stamina
8. Koordinasi *(Coordination)*
9. Reaksi *(Reaction*)
10. Keseimbangan *(Balance)*

Dari teknik dasar tersebut yang menjadi fokus perhatian dalam sampel ini adalah teknik *smash.*

Teknik yang sering digunakan dalam permainan bolavoli adalah gerakan teknik smash/*spike*. Melakukan teknik *smash* harus dilakukan dengan konsep gerakan yang berkesinambungan dalam panjang lengan dan tinggi badan.

Teknik pukulan diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan

peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Bolavoli dikenal sebagai olahraga yang banyak menggunakan tangan. Dalam kondisi-kondisi tertentu cara memainkan bola yang datang akibat servis bawah dapat sama dapat pula berbeda dengan cara memainkan bola yang datang akibat servis atas. Ketinggian bola *passing* dapat berbeda atau harus sama dengan ketinggian bola umpan.Begitu juga umpan bola kepada *Spiker* yang tinggi harus berbeda atau harus sama dengan *spiker* yang pendek. Namun demikian secara umum cara meminkan bola yang paling efektif dalam permainan bolavoli adalah menggunakan tangan atau lengan. Bagian tangan yang digunakan adalah : (1) Telapak tangan, (2) jari-jari tangan, dan (3) pergelangan tangan.

Telapak tangan digunakan pada saat memukul bola (misalnya dalam *spike* atau *servis*). Jari-jari tangan digunakan pada saat mengoper atau menempatkan bola ke sasaran tertentu. Pergelangan tangan akan lebih bagus digunakan saat menerima bola yang datang keras, karena memiliki tulang dan otot besar di sekitar lengan dan bahu, karena itu kekuatan otot lengan akan sngat menentukan kualitas pukulan seseorang *smasher*.

II. METODE

Di dalam suatu penelitian masalah metode mempunyai peranan yang sangat penting sebagaimana pengertiannya menurut Sugiyono, cara kerja yang teratur dan bersistem untuk dapat melaksanakan suatu kegiatan dengan mudah guna mencapai maksud yang ditentukan. (Sugiyono, 2008: 102).

1. Teknik Penelitian

   Sesuai dengan permasalahan dan hipotesis yang di ajukan maka dalam penelitian ini dilakukan dengan deskripsi analisis yang berarti akan memberikan gambaran menurut apa adanya tentang hubungan atau kontribusi tinggi badan, kekuatan otot lengan dan kelentukan terhadap ketepatan *smash*. Penelitian ini digunakan untuk mengetahui besar hubungan antara variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian.Besar koefisien korelasi dipengaruhi oleh variabilitas nilai-nilai yang dikorelasikan pengungkapan data penelitian yang dilakukan dengan teknik tes dan pengukuran pra *survey* dengan prosedur penelitian meliputi pengukuran dua variabel atau lebih dari satu sampel subjek.

2. Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pengambilan data secara langsung di lapangan melakukan tes, diantaranya adalah tes tinggi badan, kekuatan otot lengan dan kelentukan. Kuantitatif karena data berupa angka.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Darihasil data baik menggunakan bantuan computer maupun manual menggunakan kalkulator dapat diinterprestasikan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan (bermakna / berarti) antara tinggi badan terhadap ketepatan *smash.*

Anwar Pasau (1988:81) berpendapat :

Orang yang mempunyai fisik tinggi dan besar rata-rata akan mempunyai kemampuan fisik lebih baik seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan jantung dan paru-paru, daya tahan otot, dibandingkan dengan orang yang bertubuh kecil dan pendek.

Sehingga faktor tinggi badan sangat berhubungan dengan tehnik *smash* dalam permainan bolavoli.

2. Terdapat hubungan yang signifikan (bermakna/berarti) antara kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *smash.*

kekuatan otot lengan merupakan salah satu unsur penting yang mempengaruhi prestasi bolavoli,karena itu kekuatan otot lengan akan sangat menentukan kualitas pukulan *smasher*.

3. Terhadap hubungan yang signifikan (bermakna/bararti) antara kelentukan terhadap ketepatan *smash*.

Dalam permainan bolavoli kelentukan juga mempunyai peran penting, apabila seorang atlet mempunyai kelentukan yang baik maka akan lebih mudah menggerakkan tubuh dan bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak seluas mungkin terutama pada saat melakukan *smash* tanpa mengalami cidera.

4. Terdapat hubungan yang signifikan (bermakna/berarti) antara tinggi badan, kekuatan otot lengan dan kelentukan terhadap ketepatan s*mash*.

Permainan bolavoli membutuhkan kemampuan yang bersifat komprehensif termasuk fisik, teknik, mental dan strategi (Graurav, Singh,2010). Dalam melakukan tehnik *smash*, selain dibutuhkan postur tubuh yang tinggi ,seorang atlet juga harus memiliki kekuatan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan kelentukan tubuh yang baik untuk mencapai prestasi yang maksimal.

SIMPULAN

Setelah mengumpulkan data dan menganalisa, maka kesimpulan yang dapat

dikemukakan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Ada hubungan tinggi badan terhadap ketepatan smash pada Klub BV Putri Junior Kediri.
2. Ada hubungan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan smash pada Klub BV Putri Junior Kediri.
3. Ada hubungan kelentukan terhadap ketepatan smash pada Klub BV Putri Junior Kediri.
4. Ada hubungan antara tinggi badan, kekuatan otot lengan dan kelentukan terhadap ketepatan smash pada Klub BV Putri Junior Kediri..

IV. DAFTAR PUSTAKA

Miftah. 2010. *Cara Membuat Tubuh Anda Bisa Menjadi Tinggi* . Jogjakarta

Arikunto. 2010. *ProsedurPenelitian(SuatuPendekatan Praktik).* Jakarta: Rineka Cipta.

Mutohir, T.C.dkk. 2011 . *Berkarakter Dengan Berolahraga, Berolahraga Dengan Berkarakter*. Jakarta.

Burke,Edmund R. 2001. *Latihan Kebugaran Dirumah*. Jakarta : PT. RajaGrafindo Persada.

Beutelstahl, dieter. 2007. *Belajar Bola Vollley*. Bandung : Pioner Jaya.

Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* : Alfabeta.

Sugiyono. 2008. *Statistika Untuk Penelitian.* Bandung:CV.Alfabeta.

Mutohir,T.C.dkk. 2013. *Permainan Bola voli* . Surabaya : Graha Pustaka Media Utama.

Nurhasan. 1986. *Tes dan Pengukuran*. Jakarta: Karunia Jakarta.

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

Ismayarti. 2008. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : LPP UNS.

Sajoto, M. 1988. Faktor-Faktor Yang Dapat Mempengaruhi Kekuatan. (Online), tersedia : http://popvollyball.wordpress.com/.../cara-melatih-kekuatan-otot *lengan//*... diakses tanggal 10 Juli 2015.

Harsono. 1988. Pengertian Kekuatan. (Online), tersedia: http://popvollyball. wordpress.com/.../cara-melatih-kekuatan... diakses tanggal 10 Juli 2015

http://www.docstoc.com/docs/73512513/penjas diakses tanggal 10 Juli 2015

www.infonews.web.id/.../cara-mudah-dan-cepat-menambah-tinggi-badan. diakses tanggal 12 Juli 2015

http://senamaerobic.wordpress.com/.../bagaimana-cara-menambah-tinggi-badan/... diakses tangal 12 Juli 2015