PENGARUH KEKUATAN OTOT KAKI DAN KELENTUKAN TUBUH TERHADAP KEMAMPUAN SMASH BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMK NEGERI 1 GROGOL TAHUN PELAJARAN 2014-2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri

Disusun oleh :

RAGIL KASANKE
NIM: 11.1.01.09.0906

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh :

RAGIL KASANKE
NIM: 11.1.01.09.0906

Dengan Judul :

PENGARUH KEKUATAN OTOT KAKI DAN KELENTUKAN TUBUH TERHADAP KEMAMPUAN SMASH BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMK NEGERI 1 GROGOL TAHUN PELAJARAN 2014-2015

Telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	Wasis Himawanto, M.Or.

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh :

RAGIL KASANKE
NIM: 11.1.01.09.0906

Dengan Judul :

PENGARUH KEKUATAN OTOT KAKI DAN KELENTUKAN TUBUH TERHADAP KEMAMPUAN SMASH BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMK NEGERI 1 GROGOL TAHUN PELAJARAN 2014-2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji

Pada tanggal : _____

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	.....
2. Penguji I : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	.....
3. Penguji II : Wasis Himawanto, M.Or.	.....

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP

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

PENGARUH KEKUATAN OTOT KAKI DAN KELENTUKAN TUBUH TERHADAP KEMAMPUAN SMASH BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMK NEGERI 1 GROGOL TAHUN PELAJARAN 2014-2015

RAGIL KASANKE
NIM: 11.1.01.09.0906

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Pembimbing I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.
Pembimbing II : Wasis Himawanto, M.Or.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

RAGIL KASANKE (11.1.01.09.0906), PENGARUH KEKUATAN OTOT KAKI DAN KELENTUKAN TUBUH TERHADAP KEMAMPUAN SMASH BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMK NEGERI 1 GROGOL TAHUN PELAJARAN 2014-2015

Kata kunci: Kekuatan otot kaki, kelentukan tubuh, kemampuan smash bola voli.

Bola voli merupakan salah satu cabang permainan olahraga yang pelaksanaannya membutuhkan banyak faktor, yaitu: kekuatan, kelentukan, daya tahan, koordinasi gerak, dan daya ledak otot. Agar pencapaian kemampuan bola voli dapat mencapai situasi semaksimal mungkin. Faktor ini sangat berpengaruh dalam permainan bola voli yang akan dihasilkan. Tujuan penelitian sendiri adalah untuk mendapatkan informasi empiris tentang pengaruh dari kekuatan otot kaki dan kelentukan tubuh terhadap kemampuan smash bola voli pada siswa putra kelas XI SMK Negeri 1 Grogol. Hipotesis dalam penelitian ini berbunyi: "Ada pengaruh yang nyata antara kekuatan otot kaki dan kelentukan tubuh terhadap kemampuan smash bola voli".

Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah menggunakan penelitian deskriptif analisis dengan mengadakan test dan pengukuran, Disebut metode deskriptif karena penelitian ini akan memberikan gambaran-gambaran adanya pengaruh antara kekuatan otot kaki dan kelentukan tubuh terhadap kemampuan smash bola voli pada siswa putra kelas XI SMK Negeri 1 Grogol. Dalam penelitian ini mengadakan test dan pengukuran antara lain: 1) Untuk test kekuatan otot kaki dengan melakukan vertikal jump, 2) Kelentukan tubuh dengan panjangnya raihan tangan pada bangku, 3) Sedangkan kemampuan smash dengan diagram angka.

Hasil penelitian, setelah data diperoleh dan diolah serta dianalisis maka didapatkan hasil sebagai berikut: (a) Korelasi antara X_1 dengan Y hasilnya 0,815 dengan taraf signifikan 5% = 0,361 dan derajat kebebasan 27 (30 – 2 – 1 = 27). (b) Korelasi antara X_2 dengan Y hasilnya 0,840 dengan taraf signifikan 5% = 0,361 dan derajat kebebasan 27 (30 – 2 – 1 = 27). (c) Korelasi antara X_1 dengan X_2 hasilnya 0,913 dengan taraf signifikan 5% = 0,361 dan derajat kebebasan 27 (30 – 2 – 1 = 27).

Implikasi: implikasi dari penelitian ini sebagai konsekuensi atau tindak lanjut atas keputusan yang diambil dan dapat dikemukakan sebagai berikut: ada hubungan signifikan antara kekuatan otot kaki dan kelentukan tubuh terhadap prestasi bola voli. Hal ini berarti kemampuan variabel bebas cenderung mempengaruhi variabel terikat, dan tidak menutup kemungkinan adanya pengaruh dari variabel atau fungsi motorik lainnya. Kesimpulan: Dengan adanya melihat analisa hasil penelitian, ditarik kesimpulan bahwa kekuatan otot kaki dan kelentukan tubuh berpengaruh terhadap kemampuan smash bola voli. Sedangkan saran dari penulis adalah sebagai berikut: dalam melakukan penelitian sebaiknya menggunakan sarana dan prasarana yang memadai, untuk menunjang penelitian harus memperhatikan faktor mental dan fisik dari sampel yang akan diteliti.

A. Latar Belakang Masalah

Pada masa pembangunan nasional sekarang ini, olahraga merupakan bagian dari usaha pembangunan, yaitu membangun manusia Indonesia seutuhnya atau manusia sebagai keseluruhan. Manusia Indonesia seutuhnya di sini diartikan sebagai insan yang perkembangan jiwa dan raganya dan keseimbangannya, sehingga ia menjadi pribadi yang sehat jasmani dan rohaninya kemudian diharapkan mampu berpartisipasi secara aktif dalam pembangunan.

Presiden RI dalam pidatonya tanggal 16 Agustus 1984 merupakan pidato kenegaraan menyatakan: "Pembinaan bangsa dan pembangunan negara kita juga meliputi kegiatan olahraga sebagai bagian dari usaha pemerintah bersama masyarakat dan semua keluarga untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat ini harus disukseskan hingga berkembanglah suatu gerakan olahraga nasional". (*Untung Suharjo, 1984: 4*).

Oleh karena itu olahraga dewasa ini memerlukan penanganan yang lebih serius bagi bangsa Indonesia, karena tuntutan dan perkembangan olahraga di Indonesia yang jauh tertinggal jika dibandingkan negara-negara lain. Oleh karena itu maka perlu diadakan pembenahan, sesuai dengan Garis-garis Besar Haluan Negara tahun 1988-1993 menerangkan bahwa:

Pembangunan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang ditujukan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, pemupukan watak disiplin dan sportivitas serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. (*Tap MPR RI 1988: 64*).

Dan di dalam GBHN yang merupakan ketetapan MPR No. 4/1978 menerangkan bahwa: Pertumbuhan ekonomi sebagai hasil pembangunan ekonomi harus dapat meningkatkan kesejahteraan rakyat secara merata, karena itu pertumbuhan ekonomi harus dapat meningkatkan kemampuan negara dan masyarakat, untuk memperluas tersedianya sarana sosial dan sarana budaya antara lain: di bidang pendidikan dan ilmu pengetahuan, kesehatan sosial,

agama/kepercayaan Tuhan Yang Maha Esa, kebudayaan, olahraga, perumahan, pembinaan generasi muda, pengembangan lingkungan hidup serta sumber alam dan sebagainya.

Seperti telah diketahui bahwa di dalam kehidupan sehari-hari semua makhluk yang ada di dunia ini memerlukan gerak, dengan demikian kebutuhan gerak bagi manusia sangat penting sekali demi kelangsungan hidupnya. Lebih-lebih untuk menjaga serta memelihara keseimbangan antara jasmani dan rohani yang sehat, maka kebutuhan gerak ini harus dipenuhi. Makin maju tingkat ekonomi manusia, makin nyata pula kebutuhan tersebut, sebab dengan adanya perkembangan olahraga maka akan ikut membangun pertumbuhan ekonomi.

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik manusia yang terdiri dari beberapa cabang. Salah satu contoh cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat Indonesia ialah bola voli.

Sport adalah setiap kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dengan perjuangan dengan diri sendiri, orang lain atau konfrontasi/bertentangan dengan unsur-unsur dalam olahraga.

Berdasarkan uraian di atas jelaslah bahwa olahraga usaha fisik merupakan suatu perjuangan permainan dan kesempatan ikut serta dalam kegiatan sosial, memberikan kepuasan kepada perorangan dan selera penting tertentu.

Bola voli merupakan suatu cabang olahraga yang telah memasyarakat di zaman sekarang, dan permainan tersebut dilakukan oleh seluruh lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai bapak-bapak dan ibu-ibu.

Penguasaan keterampilan bermain bola voli diperoleh melalui proses belajar keterampilan gerak. Belajar keterampilan gerak mengikat kaidah dalam proses belajar pada umumnya. Belajar merupakan suatu fenomena atau gejala yang tidak dapat diamati secara langsung. Gejala-gejala tersebut hanya dapat diduga atau diketahui dari tingkah laku atau penampilan seseorang. Penampilan merupakan tingkah laku seseorang yang teramati, yang dapat dipergunakan sebagai sarana untuk mengukur hasil belajar. (*Robert N. Singer, 1980*).

Belajar keterampilan gerak merupakan suatu pengaturan kembali pola-pola gerak yang dapat mengakibatkan perubahan tingkah laku sebagai suatu hasil dari proses belajar/latihan yang dapat ditampilkan (*Margaret D. Roob, 1972: 7*). Keterampilan yang ditunjukkan di dalam penampilan gerak seseorang/individu merupakan suatu gejala tentang sesuatu hal yang telah dipelajari.

Di dalam belajar bermain bola voli seseorang akan melakukan gerakan lari mengejar, melompat, memukul dan meraih yang jauh dari badan. Agar dapat melakukan gerakan-gerakan tersebut dengan baik

diperlukan kemampuan fungsi motorik yang baik pula. Perkembangan jasmani dimaksudkan untuk pembentukan sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, dan kesehatan kemampuan jasmani meliputi:

1. *Strength* (Kekuatan)
2. *Flexibility* (Kelentukan)

Kekuatan/*Strength*

Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot dalam kontraksi maksimal untuk mengatasi/melawan beban (*Schmolinsky, dikutip oleh: Vladimir Krejci dan Peter Koch, 1979: 62*). Kekuatan di dalam olahraga merupakan dasar utama untuk bergerak. Dari kekuatan dapat ditimbulkan bermacam-macam aspek di dalam olahrgaa, seperti "*power, force, speed, stamina*" (*Sukintaka, 1978: 14*). Kualitas kekuatan individu ditentukan oleh beberapa faktor, antara lain: volume otot, struktur fibril otot, koordinasi sadar dari saraf otot, dan jenis kelamin. (Radiopoetro, 1983: 38).

Kelentukan/*Flexibility*

Kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk memperluas/memperbesar gerakan suatu sendi (*range of movement int or around the joint*). Jadi kelentukan menyangkut semua sendi pada tubuh manusia. Kualitas kelentukan dipengaruhi oleh: struktur/hubungan tulang, jaringan ikat yang memperkuat sendi, otot dan kulit. Kelentukan diperlukan pada cabang-cabang olahraga yang dipertandingkan, seperti: senam, loncat indah, bola voli, bulutangkis, dan lain-lainnya. (*Drs. Hadi Noegroho, 1986: 9*).

Di dalam aktivitas fisik yang berbeda-beda akan memerlukan unsur-unsur fungsi motorik dengan volume yang tidak sama. Semakin kompleks suatu gerakan/aktivitas akan melibatkan unsur-unsur fungsi motorik yang lebih banyak. Dengan demikian unsur-unsur fungsi motorik berpengaruh dominan terhadap keterampilan suatu cabang olahraga.

Maka dengan itu penguasaan keterampilan bermain bola voli diperoleh melalui proses belajar keterampilan gerak. Belajar keterampilan gerak mengikuti kaidah dalam proses belajar pada umumnya. Belajar merupakan suatu fenomena atau gejala yang tidak dapat diamati secara langsung. Gejala-gejala tersebut banyak dapat diduga atau diketahui dari tingkah laku atau penampilan seseorang. Penampilan merupakan tingkah laku seseorang yang teramati, yang dapat dipergunakan sebagai sarana untuk mengukur hasil belajar. (*Robert N. Singer, 1980*).

Untuk pada melakukan olahraga bola voli dan untuk mencapai prestasi tinggi banyak teknik-teknik yang harus dipelajari. Teknik tersebut antara lain adalah pasing bawah, pasing atas, smash, service dan blocking. Dalam mempertinggi prestasi permainan-permainan bola voli maka teknik ini erat sekali hubungannya dengan

motorquality, kondisi, fisik, teknik dan mental.

Berdasarkan uraian di atas, di dalam aktivitas fisik yang berbeda-beda akan memerlukan unsur-unsur motorik dengan volume yang tidak sama. Semakin komplek suatu gerakan atau aktivitas akan melibatkan unsur-unsur fungsi motorik berpengaruh dominan terhadap keterampilan suatu cabang olahraga.

Berdasarkan hal yang telah terkemukakan di atas, maka perlu diadakan penelitian tentang keterkaitannya salah satu unsur gerak yaitu: pengaruh kekuatan otot kaki dan kelentukan tubuh terhadap kemampuan smash bola voli pada siswa putra kelas XI SMK Negeri 1 Grogol.

B. Metode Penelitian

Sesuai dengan masalah dan hipotesis yang dikemukakan sebelumnya, maka penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan diskriptif analisis. Disebut diskrpitif karena penelitian ini memberikan gambaran sesuai dengan apa adanya tentang pengaruh kekuatan otot kaki dan kelentukan tubuh terhadap kemampuan smash permainan bola voli.

Sedangkan yang dimaksud dengan bersifat analisis karena selain memberikan gambaran secara keseluruhan dan dengan apa adanya, juga akan mengambil kesimpulan yang bersifat inferensial dengan study korelasi maupun kontribusi. Atau dengan kata lain dari hasil analisa statistik inilah akan ditemukan norma korelasi atau angka signifikan perbedaan. Sedangkan untuk teknik pengambilan datanya penulis menggunakan test dan pengukuran.

Adapun pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, yaitu suatu usaha memecahkan masalah-masalah dengan cara menganalisis data kuantitatif.

C. Kesimpulan

Dari hasil yang telah dilakukan pada siswa putra kelas XI SMK Negeri 1 Grogol dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Antara variabel kekuatan otot kaki (x_1) terhadap kemampuan smash bola voli (y) telah ditemukan koefisien korelasi sebesar rx_1y = 0,815 dan r-tabel pada taraf signifikansi 5% sebesar 0,361 berdasarkan hasil ini, maka r-hitung lebih besar dari r-tabel, dengan demikian ada pengaruh kekuatan otot kaki terhadap kemampuan smash bola voli pada siswa putra kelas XI SMK Negeri 1 Grogol tahun pelajaran 2014/2015.
2. Antara variabel kelentukan tubuh (x_2) terhadap kemampuan smash bola voli (y) telah ditemukan koefisien korelasi sebesar rx_1y = 0,840. Dan r-tabel pada taraf signifikan 5% sebesar 0,361. Berdasarkan hasil ini maka r-hitung lebih besar dari r-tabel. Dengan demikian ada pengaruh kelentukan tubuh terhadap

kemampuan smash bola voli pada siswa putra kelas XI SMK Negeri 1 Grogol tahun pelajaran 2014/2015.

3. Antara variabel kekuatan otot kaki (x_1) dan kelentukan tubuh (x_2) terhadap kemampuan smash bola voli telah ditemukan koefisien korelasi sebesar Ry(1,2) = 0,913 dan r-tabel pada taraf signifikan 5% sebesar 0,361. Berdasarkan hasil ini maka r-hitung lebih besar daripada r-tabel, dengan demikian ada pengaruh kekuatan otot kaki dan kelentukan tubuh terhadap kemampuan smash bola voli pada siswa putra kelas XI SMK Negeri 1 Grogol tahun pelajaran 2014/2015.

D. Daftar Pustaka

Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek.* Jakarta: Bina Aksara, 1989.

GBHN, TAP MPR No. 11/MPR/1993.

Hadi, Sutrisno. *Metodologi Research.* Yogyakarta: Andi Offset, 1984.

HP, Suharno. *Ilmu Coaching Umum.* Yogyakarta: FKIP IKIP Yogyakarta, 1982.

Muhajir. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.* Solo: 2004.

Nugroho, Hadi. *Teori Dasar Permainan Bola Voli.* Semarang: 1983.

Nurhasan. *Macam-macam Jenis Tes Olahraga dan Pengukuran Unsur-unsur Gerak dalam Olahraga.* Jakarta: 1985.

Said, Husnan. *Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.* Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta: Balai Pustaka, 1972.

Sarsana, Untung. *Unsur-unsur Kesegaran Jasmani.* Solo: 2004.

Singer. *Ilmu Pengetahuan Melatih.* 1980.

Sosroprodjo, Hermanu. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Meretas Jalan Menuju Sehat.* 1998.

Suhardji, Untung. *Pendidikan Jasmani.* 1993.

Sumanto. *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan.* 1989.

Surrachman, Winarno. *Pengantar Penelitian Dasar Metode Teknik.* Bandung: Tarsito, 1980.