

HUBUNGAN ANTARA POSTUR TUBUH DAN KELENTUKAN TERHADAP KETEPATAN SMASH BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA SMPN 4 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

ARTIKEL SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Penjaskesrek Pada FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri



Disusun Oleh:

MAYA SETYOWATI NPM: 13.1.01.09.0514P

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



HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh:

MAYA SETYOWATI NPM: 13.1.01.09.0514P

Dengan Judul:

HUBUNGAN ANTARA POSTUR TUBUH DAN KELENTUKAN TERHADAP KETEPATAN SMASH BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA SMPN 4 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk Diajukan kepada :Panitia Ujian Skripisi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri

Tanggal: 18 Mei 2015

Pembimbing I:

Drs. SÚGITO, M.Pd.

Pembimbing II:

Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd.



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh:

MAYA SETYOWATI NPM: 13.1.01.09.0514P

Dengan Judul:

HUBUNGAN ANTARA POSTUR TUBUH DAN KELENTUKAN TERHADAP KETEPATAN SMASH BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA SMPN 4 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/ Sidang Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri

| Tanggal | |
|---------|--|
| | |

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.

Penguji I : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.

Penguji II : Drs. Sugito, M.Pd.

Dekan Pie IP

Dekan Pie IP

De Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.

NITON 0716046202



HUBUNGAN ANTARA POSTUR TUBUH DAN KELENTUKAN TERHADAP KETEPATAN SMASH BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA SMPN 4 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

Maya Setyowati
NPM. 13.1.01.09.0514P
FKIP – Prodi Penjaskesrek
Dosen Pembimbing 1 : Drs. Sugito, M.Pd.
Dosen Pembimbing 2 : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Gerak merupakan salah satu tanda kehidupan dan manusia merupakan makhluk paling sempurna diantara kehidupan lainnya, sehingga memungkinkan untuk melakukan aktivitas gerak Salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat Indonesia adalah permainan bolavoli. Persiapan pemain bukan hanya ditekankan pada penguasaan teknik dan taktik saja, akan tetapi juga faktor yang lain ikut mempengaruhi di dalamnya. Maka dari itu penyusun memilih faktor postur tubuh dan kelentukan, serta ketepatan smash. Dengan memperhatikan faktor-faktor tersebut diharapkan prestasi permainan bola voli akan lebih baik.

Faktor-faktor untuk mencapai prestasi maksimal adalah kondisi fisik yang meliputi : Kelentukan (Fleksibility) yaitu kemampuan seseorang untuk memperluas gerakan suatu sendi (Range of mevement in or araund the joint). Postur tubuh yaitu keadaan tinggi badan seseorang atlit bola voli khususnya seorang smasher dimana postur membantu untuk menjangkau lebih tinggi di atas net, disamping kemampuan fisik serta teknik-teknik yang lain.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara postur tubuh dengan ketepatan smash bola voli dan kelentukan dengan ketepatan smash bola voli serta hubungan keduanya dengan ketepatan smash bola voli.

Secara umum penelitian ini berguna sebagai bahan pertimbangan dalam pembinaan dan peningkatan prestasi bola voli dan secara khusus bagi peneliti sendiri yaitu sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar kesarjanaan dalam disiplin ilmu keolahragaan.

Penelitian ini mengambil tempat atau lokasi di SMPN 4 Kediri tahun ajaran 2014/2015 dengan mengambil sampel siswa putra. Mengingat jumlah siswa dari populasinya yang cukup, maka peneliti mengambil sebagian dengan cara pemilihan secara acak atau random sampling. Dari populasi dipilih 30 siswa sebagai sampel penelitian. Teknik analisa data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah teknik statistik dengan analisa regresi korelasi dan disertakan rumus analisa prediktor.

Dari hasil penelitian secara keseluruhan dapat diketahui, bahwa taraf signifikan rx1y, r hitung diperoleh nilai 0,758 > r tabel pada taraf signifikansi 1% = 0,463 dan 5% = 0,361. taraf signifikan rx_2y , r hitung diperoleh nilai 0,533 > r tabel pada taraf signifikansi 1% = 0,463 dan 5% = 0,361 sedangkan korelasi $rx_{12}y = 0,886$. F regresi diperoleh nilai = 11,21 sedang f tabel = 3,25. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa "Ada hubungan antara postur tubuh dan kelentukan dengan ketepatan smash pada siswa putra SMPN 4 Kediri tahun ajaran 2014/2015".

Kata Kunci: Postur tubuh, kelentukan, ketepatan smash bolavoli



I. LATAR BELAKANG

Gerak merupakan salah satu tanda kehidupan dan manusia merupakan makhluk paling sempurna diantara kehidupan lainnya, sehingga memungkinkan untuk melakukan aktivitas gerak. Kesempurnaan itu disamping bentuk fisik juga pikiran yang tidak dimiliki oleh makhluk lain, sehingga kedua ciri tersebut menurut kodratnya juga tumbuh dan berkembang sesuai dengan lingkungannya dimana mereka tinggal. Dengan demikian untuk melakukan aktivitas-aktivitas fisik guna menunjang pertumbuhan, maka mereka melakukan olahraga.

Salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat Indonesia adalah permainan bolavoli. Dimana permainan ini banyak dilakukan oleh anakanak, orang dewasa, putra maupun putri hingga lapisan masyarakat. Dalam usaha pemain untuk mencapai prestasi maksimal dalam bermain bolavoli, persiapan pemain bukan hanya ditekankan pada penguasaan teknik dan taktik saja, tetapi juga kondisi fisik yang baik berkat latihan, merupakan syarat penting bagi pemain bolavoli. Seperti yang telah diungkapkan di atas jelaslah bahwa kondisi fisik pemain perlu penjagaan dan peningkatan secara rutin untuk menghadapi latihan dan pertandingan.

Dalam upaya pencapaian prestasi pemain bolavoli perlu adanya program latihan yang baik. Di samping itu si atlit harus memiliki potensi dasar postur/fisik, penguasaan taktik dan teknik yang baik pula. Adapun teknik-teknik dalam permainan bolavoli tersebut antara lain smash dan ketepatan smash.

1. Smash meliputi:

- a. Normal smash:
 - Semi smash
 - Push smash
- b. Frontal smash: smash depan
- c. Frontal smash twisrt : smash depan dengan memutar
- d. Smash dari pergelangan tangan
- e. Dump smash: smash pura-pura

2. Ketepatan smash

Yaitu ketepatan dalam melakukan smash bolavoli tepat pada sasaran yang dikehendaki dan dapat mematikan lawan. Dengan keterangan ini jelaslah bahwa teknik-teknik dalam permainan bolavoli sangat menunjang meskipun seorang atlit sudah menguasai teknik bolavoli belum cukup dikatakan sempurna namun masih membutuhkan faktor-faktor yang lain. Hal ini masih banyak terjadi klub-klub yang mengandalkan taktik, tetapi juga perlu dalam kematangan teknik. Maka taktik individu merupakan dasar melakukan permainan bolavoli, dan juga perlu mendapat perhatian serius dalam latihanlatihan individu. Teknik atlit dapat berkembang dengan baik apabila



kemampuan-kemampuan faktor penentu lebih tinggi tingkatannya.

Adapun faktor penentu keberhasilan seorang atlit dapat disebutkan sebagai berikut :

- a. Kemampuan fisik yang optimum
- b. Penguasaan teknik tinggi secara otomatis
- c. Kemampuan fisik, aksi,kstabilan emosi dan kemauanyang tinggi dari pemain
- d. Kematangan juara yang tinggi

(Suharno HP, 1999:53)

Faktor-faktor untuk mencapai prestasi maksimalm adalah kondisi fisik yang meliputi:

a) Kelentukan (Fleksibility)

Yaitu kemampuan seseorang untuk memperluas gerakan suatu sendi (Range of mevement in or araund 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, misalnya bolavoli, loncat indah, senam, bulu tangkis dan lainnya.

b) Postur tubuh

Keadaan tinggi badan seseorang atlit bolavoli khususnya seorang smasher dimana postur membantu untuk menjangkau lebih tinggi di atas net, disamping kemampuan fisik serta teknik-teknik yang lain.

Latihan-latihan kelentukan tubuh, vaitu senam, khususnya pengendoran, peragangan, permainan dan latihan dengan teman. Sedangkan postur tubuh merupakan bentuk dasar fisik atlit sebagai penunjang menjangkau ketinggian lompatan smash. Untuk membantu pencapaian bentuk postur tubuh ideal bisa melakukan latihanlatihan peregangan pengendoran.

Kemampuan fisik sangat diperlukan dalam permainan bolavoli khususnya seorang smasher, sebab di dalam melakukan smash dibutuhkan kemampuan fisik yang berkaitan dengan postur untuk jangkauan lompatan yang lebih tinggi, dan kelentukan tubuh yang luwes untuk mengenai sasaran bolavoli, maka timbul masalahnya : "Adakah hubungan antara postur, kelentukan tubuh dengan smash pada permainan bolavoli."

II. METODE

Untuk menganalisa data menggunakan teknik statistik analisis



regresi korelasi yang rumusnya sebagai berikut:

$$Rxy_2y = \sqrt{\frac{(a_1.\Sigma x_1y + (a_2.\Sigma x_2y)}{\Sigma y^2}} dan$$

$$Rxy2y = \frac{\sum xy}{(\sum x^2)(\sum y^2)}$$
 (Drs. Sumanto,

MA)

Sedangkan langkah-langkahnya sebagai berikut :

- 1. Mencari Mean = $X = \frac{\sum X}{N}$
- 2. Mencari standar deviasi $= \sqrt{\frac{\sum fx^2}{N} \frac{\sum fx^2}{N}}$
- 3. Mencari T skor = $50 + 50 \frac{(x X)}{SD}$
- 4. Mencari korelasi postur tubuh dengan ketepatan smash (rx1y)
- Mencari korelasi kelentukan dengan ketepatan smash (rx2y)
- Mencari korelasi postur tubuh, kelentukan dengan ketepatan smash (rx12y).
- 7. Mencari F regresi.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Hasil

Berdasarkan hasil pengetesan rx₁y tentang "Hubungan antara postur tubuh dengan ketepatan smash" yang ternyata signifikan, maka (Ho) diterima, yaitu : Ada hubungan antara postur tubuh dengan ketepatan smash.

2. Berdasarkan hasil pengetesan rx₂y tentang "Hubungan antara postur tubuh, kelentukan dengan ketepatan smash" yang ternyata signifikan, maka (Ho) ditolak dan (Ha) diterima. Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa : "Ada hubungan antara postur tubuh, kelentukan dengan ketepatan smash".

B. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh mengenai "Hubungan antara postur tubuh, kelentukan dengan ketepatan smash bolavoli siswa putra SMP Negeri 4 Kediri tahun ajaran 2014/2015" diperoleh hasil sebagai berikut :

- 1. Ada hubungan antara postur tubuh dengan ketepatan smash pada permainan bolavoli, sehingga permainan bolavoli selain menuntut penguasaan teknik juga memperhitungkan postur tubuh.
- 2. Ada hubungan kelentukan tubuh dengan ketepatan smash pada permainan bolavoli. Dengan demikian latihan otototot untuk membentuk kelentukan dalam menunjang ketepatan smash dalam permainan bolavoli sangat dibutuhkan.
- Ada hubungan antara postur tubuh, kelentukan dengan ketepatan smash dalam permainan bolavoli.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arma Abdullah, 1975-1976. *Penyusunan Tes dan Evaluasi*. Yogyakarta.



- Chew G.H. tt. Kelompok Kelas Pemain Tinggi.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. 1976. Petunjuk Pendidikan Olahraga.
- Deiter Beustahl, 1986. *Belajar Bermain Bolavoli*. Bandung: Pioner.
- Harsono.1988. *Coaching dan Aspek–Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta

 Depdikbud Dikti P2LPTK Jakarta.
- Lukman OT, 1990. *Kinesiologi*. Surabaya : FPOK IKIP Surabaya.
- Mochamad Sajoto, 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta.
- PB. PASI, 1983. *Latihan-latihan Mobilitas*. Jakarta.
- Soekardjo, 1988. Evaluasi Hasil Belajar di Bidang Keolahragaan. Surabaya: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- Sujana, <u>Metode Statistik</u>, Penerbit Tarsito Bandung.
- Sugiono.2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif.* Tarsito : Bandung
- Suharno, 1983. Dasar-dasar Permainan Bolavoli.
- Sumanto, 1980. *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*,
 Yogyakarta : Andang Offset.
- Sutrisno, Hadi. <u>Statistik Jilid II Cetakan Ke</u>
 <u>Enam.</u> Yayasan Penerbit Fakultas
 Psykologi UGM Yogyakarta, 1983.
- Wiyata TJ. <u>Pedoman Penulisan Tesis dan</u> <u>Skripsi</u>, IKIP PGRI KEDIRI.

WS. Winkel, <u>Psykologi Pendidikan dan</u>
<u>Evaluasi Hasil Belajar</u>, Penerbit
Gramedia Jakarta, 1985.