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

SKRIPSI

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

Oleh :

BAYU YUDHA HEDY P
NPM : 11.1.01.09.0095

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2 0 1 5

Skripsi oleh :

BAYU YUDHA HEDY P.
NPM : 11.1.01.09.0095

Judul :

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

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

Tanggal : 20 AGUSTUS 2015

Pembimbing I,	Pembimbing II,
BUDIMAN AGUNG P, M.Pd.	**Drs. SUGITO, M.Pd.**
NIDN.0706078801	**NIDN.0004086001**

ii

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh :

BAYU YUDHA HEDY P
NPM : 11.1.01.09.0095

Judul :

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

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada tanggal : 20 AGUSTUS 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

		Tanda tangan
1. Ketua	: Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.	
2. Penguji I	: Drs. Sugito, M.Pd.	
3. Penguji II	: Budiman Agung Pratama, M.Pd.	

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

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

BAYU YUDHA HEDY PURNAMA
11.1.01.09.0095
FKIP - PENJASKESREK
cudoby21@gmail.com
BUDIMAN AGUNG P. M.Pd dan Drs. SUGITO. M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

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 : Sikap penjagaan dan cara bergerak ke arah bola, pasing dan umpan, Spike/*smash*, blok/bendungan, servis, penyelamatan bola.

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

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

Dalam permainan bolavoli, kadang kala bola harus dimainkan dengan menggunakan tenaga yang kuat, kadang kala bola harus dimainkan dengan tenaga yang lemah namun terarah. Kedua macam penggunaan tenaga tersebut akan memungkinkan bola sulit atau mudah untuk dimainkan kembali baik oleh teman seregu atau lawan.

A. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah meliputi variabel penelitian yaitu:

a. Variabel yang berhubungan dengan smash (sebagai variabel terikat) diluar penelitian ini tidak dimasukkan dalam analisis.
b. Penelitian ini hanya mencari korelasi antara tinggi badan, kekuatan otot lengan dan kelentukan (sebagai variabel bebas X) dengan ketepatan smash (sebagai variabel terikat Y)
c. Alat-alat yang digunakan dalam penelitian ini sudah baku.

II. METODE

A. Identifikasi Variabel Penelit

1. Variabel bebas atau independent variabel (X_1)
   Variabel bebas ini memuat tentang tinggi badan. dalam ketepatan *smash*..
2. Variabel bebas atau independent variabel (X_2)
   Variabel bebas yang kedua ini memuat tentang unsur kekuatan
3. Variabel bebas atau independent variabel (X3)
   Variabel bebas yang ketiga ini memuat tentang unsur kelentukan.
4. Variabel terikat atau dependent variabel (Y)
   Variabel ini merupakan variabel terikat yang dipengaruhi oleh variabel bebas

B.Teknik dan Pedekatan Penelitian

Di dalam suatu penelitian masalah metode mempunyai peranan yang sangat penting sebagaimana pengertiannya menurut Sugiyono

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*.

2. Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pengambilan data secara langsung di lapangan melakukan tes

C. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengambilan Data

Instrumen penelitian adalah suatu alat pengumpul data yang dapat berbentuk test, angket/*kuesioner*, untuk pedoman wawancara atau *observasi*. (Sugiyono,2009:17)

Dalam penelitian ini instrument yang digunakan adalah :

a. Pengukuran tinggi badan
b. Tes kekuatan otot lengan dengantes *Modified Push Up*.
c. Tes kelentukan dengan alat ukur *Trunk Flexion*.
d. Tes ketepatan *smash* pada sasaran yang telah di buat dengan angka-angka.

D. Teknik Pengumpulan Data

1. Pelaksanaan Tes Pengukuran Tinggi Badan
2. Pelaksanaan Tes Kekuatan Otot Lengan
3. Pelaksanaan Tes Kelentukan
4. Pelaksanaan Tes Ketepatan *Smash*

E. **Teknik Analisis Data**

Dengan statistik yaitu menggunakan berbagai rumus statistik yang ada. Penelitian statistik ini merupakan penelitian yang menggunakan hipotesa.

Analisis data yang digunakan dengan cara mengkorelasikan hasil tes dari variabel bebas yang berupa tinggi badan, kekuatan otot lengan, dan kelentukan dengan variabel terikat yang berupa ketepatan *smash*.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Dekripsi Data Variabel

Dari hasil pengumpulan data yang telah dilakukan dalam penelitian ini, diperoleh data yang berupa angka-angka atau data yang kuantitatif yang masih perlu diolah. Dalam hal ini penelitian data kasar dari masing-masing variabel.

1. Tinggi Badan

   Dalam penelitian ini tinggi badan merupakan variabel bebas yang dilambangkan (X1) yang skornya bergerak antara 140 sampai dengan 170.

2. Kekuatan Otot Lengan

   Kekuatan adalah kemampuan kondisi fisik menyangkut kemampuan seorang atlet ketika menggunakan otot-otot untuk menerima beban dalam waktu tertentu.(Sajoto 1988:58)

   Dalam penelitian ini kekuatan otot lengan merupakan variabel bebas yang dilambangkan dengan (X2) yang bergerak antara 17 sampai

dengan 37.

3. Kelentukan

Kelentukan adalah kemampuan untuk menggerakkan otot beserta persendian pada seluruh daerah pergerakan.

Dalam penelitian ini kelentukan merupakan variabel bebas yang dilambangkan dengan (X3) yang bergerak antara 5 sampai dengan 17.

4. Ketepatan Smash

Dalam penelitian ini ketepatan *smash* merupakan variabel terikat yang dilambangkan dengan (Y) yang nilainya seharusnya bergerak antara 4 sampai dengan 22.

Pengujian Hipotesa penelitian

1. Pengujian Hipotesis Pertama

Yaitu hubungan tinggi badan terhadap ketepatan *smash*, Pengujian Hipotesis Kedua

Yaitu hubungan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *smash*,

2. Pengujian Hipotesis Ketiga

Yaitu hubungan kelentukan terhadap ketepatan *smash*,

3. Pengujian Hipotesis Keempat

Yaitu hubungan antara tinggi badan, kekuatan otot lengan dan kelentukan terhadap

ketepatan *smash*,

4. Pengujian Koefisien determinasi (R^2)

Yaitu ada hubungan yang kuat antara tinggi badan, kekuatan otot lengan dan kelentukan terhadap ketepatan *smash*.

IV. DAFTAR PUSTAKA

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

Arikunto. 2010. *ProsedurPenelitian(SuatuPendekatan Praktik)*. Jakarta: RinekaCipta.

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

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

Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* : 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 Rujukan berbasis website.

Sajoto, M. 1988. Faktor-Faktor Yang Dapat Mempengaruhi Kekuatan. (Online), tersedia : http://popvollyball.wordpress.com/.../cara-melatih-kekuatan-otot *lengan*. diakses tanggal 10 Juli 2013.

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