HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN, KEKUATAN OTOT LENGAN, DAN KELENTUKANDENGAN KETEPATAN SMASH PADA *CLUB* BOLA VOLI PUTRI JUNIOR MITRA UTAMA KABUPATEN KEDIRI

ARTIKEL 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 :

BERBUDI BOWO LEKSONO
NPM : 11.1.01.09.0096

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh :

BERBUDI BOWO LEKSONO
NPM : 11.1.01.09.0096

Judul :

HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN, KEKUATAN OTOT LENGAN, DAN KELENTUKAN DENGAN KETEPATAN SMASH PADA *CLUB* BOLA VOLI PUTRI JUNIOR MITRA UTAMA KABUPATEN KEDIRI

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

Tanggal: 04 Januari 2016

Pembimbing I,	Pembimbing II,
Drs. Sugito, M.Pd	**Drs. Selamet Junaidi, M.Pd**
NIDN.0004086001	NIDN.0015066801

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh :

BERBUDI BOWO LEKSONO
NPM : 11.1.01.09.0096

Judul :

HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN, KEKUATAN OTOT LENGAN, DAN KELENTUKAN DENGAN KETEPATAN SMASH PADA *CLUB* BOLA VOLI PUTRI JUNIOR MITRA UTAMA KABUPATEN KEDIRI

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada Tanggal : 04 Januari 2016

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :			Tanda Tangan
1. Ketua	:	Drs. Sugito, M.Pd	.....
2. Penguji I	:	Wasis Himawanto, M.Or	.....
3. Penguji II	:	Drs.Slamet Junaidi, M.Pd	.....

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN, KEKUATAN OTOT LENGAN, DAN KELENTUKANDENGAN KETEPATAN SMASH PADA *CLUB* BOLA VOLI PUTRI JUNIOR MITRA UTAMA KABUPATEN KEDIRI

Berbudi Bowo Leksono
NPM : 11.1.01.09.0096
FKIP – Penjaskesrek
Email: BerbudiBowo.Leksono@gmail.com
Drs. Sugito, M.Pd [1] dan Drs. SelametJunaidi, M.Pd [2]
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI

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, dankelentukan 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 dengan ketepatan smash

I. LATAR BELAKANG

Permaianan bola voli 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 bentangkan di atas lapangan dengan ukuran tertentu.

Prinsip bermain bola voli 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.

Untuk menjadi pemain yang berkualitas tinggi diperlukan penguasaan teknik ketrampilan bagus, dan di dukung dengan program latihan yang berkelanjutan dan menyeluruh.(Mutohir,T.C.dkk 2013 :4)

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dalam melakukan teknik smash tinggi badan sangat penting karena harus memiliki kekuatan, koordinasi, keseimbangan,kelentukan serta ketepatan, sehingga faktor tinggi badan itu sangat berhubungan dengan teknik *smash* dalam permainan bola voli. Tinggi badan berguna untuk menghalangi lawan saat melakukan penyerangan dalam usaha pemain untuk memasukkan bola kedaerah lawan. Atlet yang berbadan tinggi lebih banyak menguntungkan untuk tim.

Meskipun demikian pada kenyataannya peneliti melihat dibeberapa turnamen-turnamen bola voli putri, belum tentu orang yang bertubuh tinggi memiliki ketepatan *smash* yang baik dibanding orang yang bertubuh pendek, maka diperlukan latihan-latihan khusus seperti latihan kekuatan, terutama kekuatan otot lengan agar dapat menghasilkan pukulan yang keras, dan kelentukan, baik itu kelentukan pols tangan ataupun kelentukan anggota tubuh yang lain untuk menghindari cidera saat bermain.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas maka penulis merasa perlu untuk melakukan penelitian terhadap masalah tersebut agar dapat diketahui secara pasti **"Hubungan Antara Tinggi Badan, Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Dengan Ketepatan Smash Pada bola voli Putri Junior Mitra Utama Kabupaten Kediri.''**

II. METODE

Sesuai dengan permasalahan dan hipotesis yang di ajukan maka dalam penelitian ini dilakukan dengan deskripsi analisis yang berartiakan 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 variable atau lebih dari satu sampel subjek.

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.

Dalam penelitian ini peneliti ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Sehingga disini dapat disebut yang menjadi penelitian populasi adalah semua atlet BV Putri Junior Mitra Utama Kediri sebanyak 30 atlet. Pengambilan sampel dalam penelitian ini,menggunakan jenis random sampling,dimana semua populasi dalam penelitian ini digunakan sebagai sample.

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan teknik tes lapangan dengan mengadakan pengukuran pada sampel.

Pengukuran dilakukan pada variable bebas yang terdiri dari tinggi badan, kekuatan otot lengan,dan kelentukan terhadap variabel terikat yaitu ketepatan *smash* yang kemudian akan di bentuk raw skor.

1. Pelaksanaan Tes Pengukuran Tinggi Badan
   a. Tujuan tes ini adalah untuk mengukur tinggi badan.
   b. Alat atau fasilitas yang digunakan adalah
      1). Alat Pengukur Tinggi Badan
      2). Formulir pencatatan hasil tes.
   c. Pelaksanaan tes
      1). Lepas sepatu atau alas kaki.
      2). Teste berdiri tegak dekat dinding, sikap kedua kaki rapat, pandangan lurus ke depan.
      3). Ukur tinggi badan dari tumit sampai puncak tengkorak dengan alat pengukur tinggi badan.
      4). Peneliti mencatat tinggi badan teste dalam satuan (cm).

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Hasil

Tabel
Data Tentang Tinggi Badan, Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Terhadap Ketepatan *Smash*

No.	Nama	X_1	X_2	X_3	Y
1.	Indri	165	25	7	21
2.	Masninda	170	35	17	24
3	Tara	166	26	16	21
4.	Nilam	167	28	15	20
5.	Nisa	156	24	8	6
6.	Resti	166	31	11	20
7.	Bela	163	25	6	21
8.	Mela	168	32	10	18
9.	Naya	154	21	8	10
10.	Puput	155	26	9	7
11	Lila	151	26	9	5
12.	Erin	163	23	10	21
13.	Ester	153	19	5	9
14.	Dea	159	22	10	12
15.	Eny	157	32	8	12
16.	Titin	162	26	9	14
17.	Rahayu	161	23	9	15
18.	Nina	153	25	7	5
19.	Ela	159	26	6	12
20.	Iyes	140	20	5	4
21.	Lingga	157	23	11	10
22.	Elin	155	22	10	8
23.	Khusnl	158	18	7	9
24.	Ida	153	23	6	8
25.	Denok	145	21	9	4
26.	Putri	154	20	6	9
27.	Ayu	149	19	5	7
28.	Vya	162	30	13	20
29.	Ririn	161	31	14	21
30.	Indah	159	30	13	7
∑ Jumlah :		4751	752	205	380

TABEL Hasil perhitungan hipotesis pertama

N	r – Hitung	r – Tabel 5%	Signifikan/Non signifikan
30	0,75	0,361	Signifikan

Tabel
Hasil perhitungan hipotesis kedua

N	r – Hitung	r – Tabel 5%	Signifikan/Non signifikan
30	0,57	0,361	Signifikan

Tabel
Hasil perhitungan hipotesis ketiga

N	r – Hitung	r – Tabel 5%	Signifikan/Non signifikan
30	0,75	0,361	Signifikan

Tabel
Hasil perhitungan koefisien determinasi

N	R^2 – Hitung	Taraf kriteria	Kriteria
30	0,38	>0,5 - 0,75	Korelasi Kuat

Pembahasan

Dari hasil 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.*

   Sehingga faktor tinggi badan sangat berhubungan dengan tehnik *smash* dalam permainan bola voli.
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 bola voli,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 bola voli 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*.

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.

Kesimpulan

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 *Club* Bola Voli Putri Mitra Utama Kabupaten Kediri
2. Ada hubungan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan smash pada *Club* Bola Voli Putri Mitra Utama Kabupaten Kediri
3. Ada hubungan kelentukan terhadap ketepatan smash pada *Club* Bola Voli Putri Mitra Utama Kabupaten Kediri
4. Ada hubungan antara tinggi badan, kekuatan otot lengan dan kelentukan terhadap ketepatan smash pada *Club* Bola Voli Putri Mitra Utama Kabupaten Kediri.

IV. DAFTAR PUSTAKA

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

Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian(Suatu Pendekatan 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 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.

http://www.docstoc.com/docs/73512513/penjas diakses tanggal 10 Juli 2013.

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.