HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN DAN KELENTUKAN TUBUH DENGAN KETEPATAN SMASH BOLA VOLI PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 NGADILUWIH TAHUN AJARAN 2015/2016

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd.)

Progam Studi Pedidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Disusun Oleh:

DEDHIN HENDRA ARMADHI

NPM : 11.1.01.09.0117

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2016

Skripsi Oleh|:

DEDHIN HENDRA ARMADHI
NPM: 11.1.01.09.0117

Judul:

HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN DAN KELENTUKAN TUBUH DENGAN KETEPATAN SMASH BOLA VOLI PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 NGADILUWIH TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK
FKIP UNP KEDIRI

Tanggal : 4 Januari 2016

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Sugito, M.Pd	Ruruh Andayani Subekti, M.Pd
NIDN: 0004086001	NIDN: 0725018205

ii

Skrisi Oleh :

Dedhin Hendra Armadhi
NPM. 11.1.01.09.0117

Judul :

HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN DAN KELENTUKAN TUBUH DENGAN KETEPATAN SMASH BOLA VOLI PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 NGADILUWIH TAHUN AJARAN 2015 / 2016

Telah Di Pertahankan Di Depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani,Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri
Pada Tanggal : 6 Januari 2016

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Drs.Sugito, M.Pd _____
2. Penguji I : Drs.Setyo Harmono, M.Pd _____
3. Penguji II : Ruruh Andayani Subekti, M.Pd _____

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

iii

HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN DAN KELENTUKAN TUBUH DENGAN KETEPATAN SMASH BOLA VOLI PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 NGADILUWIH TAHUN AJARAN 2015/2016

DEDHIN HENDRA ARMADHI
11.1.01.09.0117
FKIP – Pendidikan Jasmani,Kesehatan dan Rekreasi
Pembimbing 1 : Drs. Sugito, M.Pd Pembimbing 2: Ruruh Andayani Subekti, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

DEDHIN HENDRA ARMADHI.``*HUBUNGAN ANTARA TINGGI BADAN DAN KELENTUKAN TUBUH DENGAN KETEPATAN SMASH BOLA VOLI PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 NGADILUWIH TAHUN PELAJARAN 2015–2016*",Skripsi Universitas Nusantara PGRI Kediri, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan,Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara 1). Tinggi badan dengan ketepatan smash bola voli (rx_1y) . 2). Kelentukan tubuh dengan ketepatan smash bola voli (rx_2y). 3). Tinggi badan, kelentukan tubuh dengan ketepatan smash bola voli $(rx_{12}y)$.

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 SMA NEGERI 1 NGADILUWIH Tahun Pelajaran 2015–2016, dengan mengambil sampel siswa kelas X dengan jumlah siswa 245. Mengingat jumlah populasinya cukup banyak, maka peneliti mengambil sebagian dengan cara pemilihan secara acak atau random sampling. Dari populasi dipilih 30 siswa sebagai sampel penelitian.

Tehnik analisa data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah tehnik stastistik dengan analisa Regresi Korelasi dan disertakan rumus Analisa Prediktot(Drs. Sumanto, MA).Dari hasil penelitian secara keseluruhan dapat diketahui, bahwa taraf signifikan (rx_1y), r-hitung diperoleh nilai 0,758> r-tabel pada taraf signifikan si 1% 0,641 dan 5% 0,514. Taraf signifikan$)$, (rx_2y) r-hitung diperoleh nilai 0,533> r-tabel pada taraf signifikansi 1% 0,641 dan 5% 0,514 sedangkan korelasi$(rx_{12}y)$= 0,738. F-regresi diperoleh nilai = 7,18 sedang f-tabel = 2,95. Dengan demikian dapat disimpulkan `` Ada Hubungan Antara Tinggi Badan dan Kelentukan Tubuh Dengan Ketepatan Smash.``,

Kata Kunci
Tinggi badan,kelentukan tubuh,ketepatan smash bola voli

I. LATAR BELAKANG

Salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat Indonesia adalah permainan bola voli. Dimana permainan ini banyak dilakukan oleh anak - anak, orang dewasa, putra maupun putri hingga laisan masyarakat.

Permainan bola voli di Indonesia berkembang sangat pesat di seluruh lapisan masyarakat, sehingga muncul klub-klub di kota-kota di seluruh Indonesia. Maka dengan dasar itulah pada tanggal 22 januari 1995 didirikan PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia). Sejak saat itu mulai aktif mengembangkan kegiatan - kegiatan bola voli baik dalam maupun luar negeri sampai sekarang.

Secara resmi permainan bola voli masuk acara pertandingan adalah PON II di Jakarta dan PON di Yogyakarta. Setelah tahun 1962 perkembangan bola voli sangat pesat dan menyebar di seluruh pelosok tanah air. Hal ini terlihat adanya peserta - peserta pertandingan dalam kejuaran nasional. Meskipun telah meluas kenyataannya prestasi bola voli di Indonesia belum memuaskan seperti apa yang diharapkan, hal ini penyebabnya sangat kompleks dan perlu pemecahan.

Dalam usaha pemain untuk mencapai prestasi maksimal dalam bermain bola voli, persiapan pemain bukan hanya ditekankan pada penguasaan tehnik saja, tetapi juga kondisi fisik yang baik berkat latihan, merupakan syarat penting, bagi pemain bola voli. Seperti yang telah diungkapkan diatas jelaslah bahwa kondisis fisik pemain perlu penjagaan dan penigkatan secara ajeg untuk menghadapi latihan dan pertandingan. Dalam upaya pencapaian prestasi pemain bola voli perlu adanya program latihan yang baik. Disamping itu si atlit harus memiliki potensi dasar postur / fisik, penguasaan taktik dan tehnik yang baik pula. Adapun tehnik - tehnik dalam permainan bola voli tersebut antara lain smash dan ketepatan smash

a. Smash meliputi :

1) Normal smash
- Seni smash
- Push smash
2) Frontal smash : smash depan
3) Frontal smash twist : smash depan dengan memutar
4) Smash dari pergelangan tangan
5) Dump smash : smash pura - pura

Berdasarkan permasalahan tersebut diatas, maka ada beberapa tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini. Secara garis besar penelitian ini ingin mengetahui hubungan antara fungsi motorik dengan ketepatan smash pada permainan bola voli.

Secara optimal tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran tentang :

1. Hubungan kelentukan tubuh dengan ketepatan smash
2. Hubungan tinggi badan dengan ketepatan smash
3. Hubungan antara tinggi badan dan kelentukan tubuh dengan ketepatan smash

II. METODE

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Istilah variabel- variabel penelitian merupakan istilah yang tidak ketinggalan dalam setiap jenis penelitian. Sebelum variabel-variabel ini diidentifikasikan, terlebih dahulu dikemukakan beberapa pengertian variabel menurut para ahli :

Menurut Sugiono (2013:60) dalam bukunya Metode Penelitian Pendidikan mengemukakan bahwa variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan tiga varibel yaitu dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Dengan melihat pengertian di atas, maka sekarang penulis menentukan variabel bebas dan variabel terikat, yaitu ;

1. Variable bebas tentang tinggi badan (X1)
2. Variable bebas tentang kelentukan tubuh (X2)
3. Variable terikat tentang ketepatan smash (Y)

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Teknik penelitian

Teknik atau metode penelitian adalah suatu cara yang harus ditempuh untuk mengetahui atau meneliti kebenaran secara ilmiah. Yang dipergunakan pada metode ini adalah melalui metode korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Dengan melaksanakan pengukuran tinggi badan, mengukur kelentukan tubuh dan mengukur ketepatan smash.

2. Pendekatan penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiono (2013:7) disebut metode kuantitatif karena ada penelitian berupaa angka-angka dan analisisnya menggunakan statistic. Penelitian ini dilaksanakan dengan variabel yang ada dan antara variabel tersebut saling berhubungan karena hubungan tersebut akan memberikan keterangan mengenai hubungan antara tinggi badan dan kelentukan tubuh dengan ketepatan smash bola voli pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Ngadiluwih tahun ajaran 2015/2016.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diberikan sejalan dengan rumusan masalah, hipotesis serta hasil analisis data yang diperoleh, maka dapatlah diketahui dengan pasti bahwa :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara tinggi badan dengan kelentukan tubuh pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Ngadiluwih Kabupaten Kediri tahun ajaran 2015/2016. Dengan hasil perhitungan data statistik r. Hitung: 0,758
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelentukan tubuh dengan ketepatan smash bola voli pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Ngadiluwih Kabupaten Kediri tahun ajaran 2015/2016. Dengan hasil perhitungan data statistik r. Hitung: 0,533
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara Tinggi badan dan kelentukan tubuh dengan ketepatan smash bola voli pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Ngadiluwih Kabupaten Kediri tahun ajaran 2015/2016. Dengan hasil perhitungan data statistik r. Hitung: 0,738

IV. DAFTAR PUSTAKA

Engkoskosasih. 1994. *Pendidikan jasmani dan kesehatan.* Jakarta: Pakar Raya.

Erlangga

Arma Addullah. 1975-1976. Penyusunan Tes Dan Evaluasi. Yogyakarta

Departemen pendidikan dan kebudayaan republic indonesia. 1976. Petunjuk pendidikan olahraga.

Muhajir, 2004.Pendidikan Jasmani Teori Dan Praktik, Untuk Sma Kelas XI. Jakarta .Erlangga

M. Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga.* Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK

PB.PASI. 1983.Latihan Latihan Mobilitas. jakarta

Poerwadarminto.1976. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka

Suharno hp. 1979.Dasar Dasar Permainan Bola Voli.

Sumanto.1989.Metode Penelitian Social Dan Pendidikan.Yogyakarta, Andang

Keputusan Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri 2012.*Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah*.