HUBUNGAN ANTARA POSTUR TUBUH, KELENTUKAN DENGAN KETEPATAN SMASH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA KELAS VII-A SMP ISLAM AL HIKMAH MAYONG KABUPATEN JEPARA TAHUN AJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Program Studi Penjaskesrek

Oleh :

HERU VIDI ATMOKO
NPM: 11.1.01.09.0713

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

Skripsi oleh:

HERU VIDI ATMOKO
NPM: 11.1.01.09.0713

Judul:

HUBUNGAN ANTARA POSTUR TUBUH, KELENTUKAN DENGAN KETEPATAN SMASH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA KELAS VII-A SMP ISLAM AL HIKMAH MAYONG KABUPATEN JEPARA TAHUN AJARAN 2014/2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjaskesrek
FKIP UNP Kediri

Tanggal: ……..

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Setyo Harmono, M.Pd	Drs. Slamet Junaidi, M.Pd
NIDN. 0727095801	NIDN. 0015066801

Skripsi oleh:

HERU VIDI ATMOKO
NPM: 11.1.01.09.0713

Judul:

HUBUNGAN ANTARA POSTUR TUBUH, KELENTUKAN DENGAN KETEPATAN SMASH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA KELAS VII-A SMP ISLAM AL HIKMAH MAYONG KABUPATEN JEPARA TAHUN AJARAN 2014/2015

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

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia penguji:

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd
2. Penguji I : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd
3. Penguji II : Drs. Setyo Harmono, M.Pd

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

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

HUBUNGAN ANTARA POSTUR TUBUH, KELENTUKAN DENGAN KETEPATAN SMASH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA KELAS VII-A SMP ISLAM AL HIKMAH MAYONG KABUPATEN JEPARA TAHUN AJARAN 2014/2015

HERU VIDI ATMOKO
NPM: 11.1.01.09.0713

FKIP – Penjaskesrek

Dosen Pembimbing I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.

Dosen Pembimbing II : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Dalam upayanya para pemain untuk mencapai prestasi maksimal dalam bermain bola voli, 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.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara 1). Postur tubuh dengan ketepatan smash bola voli (rx_1y); 2). Kelentukan dengan ketepatan smash bola voli (rx_2y); 3). Postur tubuh, kelentukan 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 SMP Islam Al Hikmah Mayong Kabupaten Jepara tahun ajaran 2014/2015, dengan mengambil sampel siswa kelas VII-A dengan jumlah siswa 308. Mengingat jumlah siswa dari populasinya yang cukup banyak, 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 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 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, kelentukan dengan ketepatan smash”.

Kata kunci: postur tubuh, kelentukan, smash, bola voli

I. Latar Belakang Masalah

Gerak merupakan salah satu tanda kehidupan dan manusia merupakan makhluk paling sempurna di antara kehidupan lainnya, sehingga memungkinkan untuk melakukan aktivitas gerak. Kesempurnaan itu di samping bentuk fisik juga pikiran yang tidak dimiliki oleh makhluk lain, sehingga kedua ciri tersebut menurut kodratnya juga tumbuh dan berkembang sesuai dengan lingkungannya di mana 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 bola voli. Di mana permainan ini banyak dilakukan oleh anak-anak, orang dewasa, putra maupun putri hingga lapisan 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 itulah mulai aktif mengembangkan kegiatan-kegiatan bola voli baik dalam maupun luar negeri sampai sekarang.

Secara resmi permainan bola voli masuk acara pertandingan adalah pada 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 kejuaraan 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 teknik dan taktik saja, tetapi juga kondisi fisik yang baik berkat latihan, merupakan syarat penting bagi pemain bola voli (Suharno HP., 1979:9). Seperti yang telah diungkapkan di atas jelaslah bahwa kondisi fisik pemain perlu penjagaan dan peningkatan secara ajeg untuk menghadapi latihan dan pertandingan.

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

a. Kelentukan (fleksibeliti)

   Yaitu kemampuan seseorang untuk memperluas gerakan suatu sendi (Range of movement 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: bola voli, loncat indah, senam, bulu tangkis dan lainnya.

b. Postur tubuh

Keadaan tinggi badan seseorang atlit bola voli khususnya seorang smesher di mana postur membantu untuk menjangkau lebih tinggi di atas net, di samping kemampuan fisik serta teknik-teknik yang lain.

Tujuan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama adalah membantu siswa untuk peningkatan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penalaran sikap positif, serta kemampuan gerak dasar dan berbagai aktivitas jasmani agar dapat :

1. Tercapainya pertumbuhan dan perkembangan jasmani khususnya tinggi dan berat badan harmonis.
2. Terbentuknya sikap dan perilaku seperti: disiplin, kejujuran, kerjasama, mengikuti peraturan dan ketentuan yang berlaku.
3. Menyenangi aktivitas jasmani yang dapat dipakai untuk pengisian waktu luang serta kebiasaan hidup sehat.
4. Mengerti manfaat pendidikan jasmani dan kesehatan, dan tercapainya kemampuan dalam penampilan gerakan yang lebih baik secara seksama.
5. Meningkatkan kesehatan, kesegaran jasmani, keterampilan, gerak dasar dan keterampilan dasar cabang olahraga (GBPP, 1993:1)

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, merumuskan tujuan pendidikan dalam buku “Petunjuk Mengajar Pendi-dikan Olahraga Di Tingkat Lanjutan Atas (1975/1976), menyebutkan sebagai berikut, “Membentuk warga negara yang berkepribadian, berwatak, berketerampilan, bermoral, sehat jasmani dan rohani, mampu berdiri sendiri untuk merumuskan, mempertahankan dan mengisi kemerdekaan sesuai dengan cita-cita bangsa”.

Sesuai dengan tujuan pendidikan tersebut, maka bimbingan seperti kelentukan pada permainan bola voli juga memerlukan bimbingan dan latihan, hal ini dikarenakan memegang peranan penting dalam upaya untuk mencapai kelentukan yang maksimal perlu adanya latihan yang teratur.

Latihan-latihan kelentukan tubuh, yaitu senam, khususnya pengendoran, peregangan, 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 latihan-latihan peregangan pengendoran.

Kemampuan fisik sangat diperlukan dalam permainan bola voli 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 bola voli, maka timbul masalahnya: "Adakah hubungan antara postur, kelentukan tubuh dengan smash pada permainan bola voli".

II. METODOLOGI PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Pada penelitian ini peneliti menggunakan tiga variabel antara varibel bebas dan variabel terikat. Adapun variabel bebas yaitu postur tubuh yang dilambangkan X_1 dan kelentukan yang dilambangkan X_2. Sedangkan variabel terikat adalah ketepatan smash bola voli yang selanjutnya dilambangkan Y.

B. Metode Penelitian

Yang dipergunakan pada metode penelitian ini adalah melalui metode survey, dengan pengambilan data metode kuantitatif. Dengan melaksanakan tes dan pengukuran postur tubuh, kelentukan dan ketepatan smash bola voli.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

1. Berdasarkan hasil pengetesan rx_1y tentang "Hubungan antara postur tubuh dengan ketepatan smash" yang ternyata signifika, maka (Ho) diterima, yaitu: Ada hubungan antara postur tubuh dengan ketepatan smash.
2. Berdasarkan hasil pengetesan rx_2y tentang "Hubungan antara postur tubuh, kelentukan dengan ketepatan smash" yang ternyata signifikan, maka (Ho) ditolak dan (Ha) diterima. Dengan kata lain dapat disimpul-kan, bahwa: "Ada hubungan antara postur tubuh kelentukan dengan ketepatan smash".

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh mengenai "Hubungan antara postur tubuh, kelentukan dengan ketepatan smash bola voli siswa kelas VII-A SMP Islam Al

Hikmah Mayong Kabupaten Jepara Tahun ajaran 2014/2015" diperoleh hasil sebagai berikut:

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

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.

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. 1983. GBPP Penjaskes SLTP/SLTA. Jakarta.

Deiter Beustahl. 1986. Belajar Bermain Bola Voli. Bandung: Pioner.

Lukman OT. 1990. Kinesiologi. Surabaya: FPOK IKIP Surabaya.

Mochamad Sajoto. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Jakarta.

PB. PASI. 1983. Latihan-latihan Mobilitas. Jakarta.

Suharno HP. 1979. Dasar-dasar Permainan Bola Voli.

Sumanto. 1989. Metode Penelitian Sosial dan Pendidikan. Yogyakarta: Andang Offset.