HUBUNGAN FLEKSIBILITAS TOGOK DAN PANJANG LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH* DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWI PUTRI KELAS X SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN AJARAN 2015/2016

ARTIKEL SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Nusantara PGRI Kediri untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Program Sarjana Strata 1
Program Studi Pendidikan Jasmani
Kesehatan Dan Rekreasi

OLEH:

BASTIAN
11.1.01.09.1147

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

UNP KEDIRI

2016

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh :

BASTIAN
NPM: 11.1.01.09.1147

Judul:

HUBUNGAN FLEKSIBILITAS TOGOK DAN PANJANG LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH* DALAM PERMAINAN BOLA VOLLY PADA SISWI PUTRI KELAS X SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN AJARAN 2015/2016

Skripsi ini disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal : 12 Maret 2016

Pembimbing I :	Pembimbing II
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd	Drs.Sugito,M.Pd
NIDN. 0015066801	NIDN.0004086001

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh :

BASTIAN
NPM: 11.1.01.09.1147

Judul:

HUBUNGAN FLEKSIBILITAS TOGOK DAN PANJANG LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH* DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWI PUTRI KELAS X SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Skripsi/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK UNP Kediri
Pada tanggal: 7 Agustus 2016

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd
2. Penguji I :Reo Prasetiyo Herpandika,M.Pd
3. Penguji II : Drs. Sugito,M.Pd

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

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

HUBUNGAN FLEKSIBILITAS TOGOK DAN PANJANG LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH* DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWI PUTRI KELAS X SMK PGRI 3 KEDIRI TAHUN AJARAN 2015/2016

BASTIAN
11.1.01.09.1147

FKIP – Penjaskesrek
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd dan Drs. Sugito, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui (1) Hubungan antara fleksibilitas togok dengan kemampuan *smash* dalam permainan bolavoli pada siswi putri kelas X SMK PGRI 3 Kediri. (2) Hubungan antara panjang lengan dengan kemampuan *smash* dalam permainan bolavoli pada siswi putri kelas X SMK PGRI 3 Kediri. (3) Hubungan antara fleksibilitas togok dan panjang lengan dengan kemampuan *smash* dalam permainan bolavoli pada siswi putri kelas X SMK PGRI 3 Kediri. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan studi korelasional. Subyek penelitian ini adalah siswi putri kelas X SMK PGRI 3 Kediri tahun ajaran 2015/2016, sejumlah 15 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan tes dan pengukuran untuk tes fleksibilitas togok dengan *sit and reach*, tes panjang lengan dengan *antropometer*, dan untuk tes kemampuan *smash* dengan kemampuan melakukan *smash* dengan sasaran. Hasil tes dan pengukuran kemudian dianalisis dengan teknik pengolahan data *SPSS*.

Berdasarkan hasil analisis diperoleh koefisien korelasi yang menunjukkan besarnya r_{hitung} secara parsial untuk fleksibilitas togok yaitu sebesar 0,982, untuk panjang lengan yaitu sebesar 0,774. Sedangkan secara simultan diperoleh r_{hitung} sebesar 0,982, hasil tersebut lebih besar jika dibandingkan dengan r_{tabel} yaitu sebesar 0,514. Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas togok dan panjang lengan terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bolavoli pada siswi putri kelas X SMK 3 PGRI Kediri tahun ajaran 2015/2016.

Simpulan penelitian : Ada hubungan antara fleksibilitas togok dan panjang lengan terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bolavoli pada siswi putri kelas X SMK 3 PGRI Kediri. Saran yang dapat disampaikan adalah (1) Fleksibilitas togok dan panjang lengan memberikan sumbangan yang signifikan dengan hasil *smash*, tanpa mengabaikan aspek yang lain ternyata aspek fleksibilitas togok dan panjang perlu diberikan kepada atlet sejak memulai proses latihan.(2) Bagi siswa agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam mengembangkan kemampuan *smash* bola voli. (3) Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan lebih memperluas ruang lingkup penelitian, agar hasil yang diharapkan bisa tercapai dengan tepat.

Kata kunci: Fleksibilitas togok, panjang lengan, kemampuan smash bolavoli.

I. LATAR BELAKANG

Bolavoli merupakan salah satu olahraga permainan yang berkembang di Indonesia. Dalam perkembangannya permainan bolavoli merupakan salsah satu olahraga permainan yang diajarkan di sekolah-sekolah yang terangkum dalam permainan bola besar. Melalui permainan bolavoli yang diajarkan melalui pendidikan jasmani diharapkan para peserta didik memperoleh manfaat baik jasmani maupun rokhani. Suharno HP (1991: 4) menyatakan, "Manfaat bagi jasmani dengan bermain bolavoli yaitu dapat membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan dan kemampuan jasmani. Manfaatnya bagi rokhani yaitu kejiwaan, kepribadian dan karakter akan tumbuh ke arah yang sesuai dengan tuntutan masyarakat".

Tujuan manusia melakukan olahraga itu berbeda-beda, hal ini karena masing-masing manusia melakukan olahraga sesuai dengan tujuan yang diinginkannya. Menurut undang-undang olahraga Tujuan olahraga nasional yaitu memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa. Banyak manusia melakukan olahraga karena untuk rekreasi, yaitu olahraga pengisi waktu luang, kegitan olahraga dilakukan dengan penuh kegembiraan dan santai. Semua berjalan tidak formal baik tempat, sarana dan peraturannya. Manusia melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan, seperti olahraga di sekolah-sekolah untuk memberikan keterampilan gerak para siswa, selain itu manusia melakukan olahraga bertujuan untuk berprestasi.

Pembinaan dan pengembangan olahraga bola voli pada hakekatnya tidak dapat dipisahkan dari pembinaan dan pengembangan olahraga secara nasional sebagimana tertera pada pola pembangunan dan pengembangan olahraga. Pembinaan olahraga bola voli adalah upaya sebagai terobosan untuk meningkatkan akselerasi dalam mengejar ketertinggalan pembinaan dan pembibitan prestasi olahraga.

Prestasi olaraga bolavoli dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti tersedianya pemain usia dini yang baik, pelatih usia dini yang baik sarana dan prasarana yang baik, dan manajemen yang baik pula. Tersedianya pemain dini tidak bisa lepas dari besar pula kemungkinan ditemukan pamain usia dini yang berbakat. Bilamana pemain usia dini yang berbakat telah

ditemukan, maka dibutuhkan pelatih yang berkualitas untuk menangani pemain tersebut. Kegiatan pemain dan pelatih untuk mencapai prestasi akan tercapai bila ditunjang dengan tersedianya sarana dan prasarana yang memadai. Selanjutnya, program latihan yang baik sangat menentukan keberhasilan tujuan yang ingin dicapai.

Teknik-teknik dasar dalam permintaan bolavoli antaranya adalah *passing* atas, *passing* bawah, *servis* atas, *servis* bawah, *lopping*, *blocking* dan yang paling utama adalah teknik untuk menyerang yaitu smash. *Smash* digunakan untuk melancarkan pukulan serangan yang biasa digunakan dalam permintaan bola voli. *Smash* ini sering digunakan sebagai senjata paling ampuh dalam mencetak skor atau nilai. Seorang pemain bolavoli tanpa memiliki kemampuan *smash* yang baik maka kurang bisa dikatakan sebagai pemain yang baik.

Berdasarkan keadaan di lapangan, siswi kelas X di SMK PGRI 3 Kediri dalam melakukan *smash* pada permainan bola voli masih sangat membutuhkan latihan-latihan fisik dalam dalam hal ini fleksibilitas togok dan juga panjang lengan. Siswa belum mampu memukul bola dengan keras sehingga terbentuk *smash* yang sempurna. Siswi kelas X di SMK PGRI 3 Kediri juga belum mengetahui teknik-teknik dalam *smash* sehingga *smash* yang dilakukan siswa masih sering keluar lapangan.

Untuk masalah tersebut harus dicari solusinya, sebab kalau masalah tersebut dibiarkan berlanjutan, maka akan menghambat tujuan ke depan para pemain bolavoli SMK PGRI 3 Kediri dalam meraih prestasi yang diharapkan. Sumber tersebut saya dapatkan langsung dari pelatih SMK PGRI 3 Kediri. Menyikapi hal tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Fleksibilitas Togok Dan Panjang Lengan Terhadap Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli pada Siswi Putri Kelas X SMK PGRI 3 Kediri Tahun Ajaran 2015/2016".

II. METODE

1. Teknik

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode asosiatif yaitu suatu pernyataan yang bersifat berhubungan dua variabel atau lebih dalam bentuk interaksi timbal balik, dalam hal ini diasumsikan adanya hubungan yang saling mempengaruhi.

2. Pendekatan penelitian

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Hal ini digunakan karena data-data yang diperoleh berbentuk angka-angka. Pernyataan kualitatif merupakan data yang diperoleh melalui tes

dan pengukuran yang dilakukan secara langsung dilapangan.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

1) **Hubungan Fleksibilitas Togok Terhadap Kemampuan *Smash* Dalam Permainan BolaVoli pada Siswi Putri Kelas X SMK 3 PGRI Kediri Tahun Ajaran 2015/2016**

Dalam lompat jauh fleksibilitas togok dapat difungsikan sebagai lentingan saat akan melakukan pukulan, selain itu juga berfungsi menambah tenaga pada saat melakukan pukulan terhadap bola agar lentingan pada saat bola dipukul berfungsi dengan baik sesuai yang diharapkan. Tetapi ada hal lain selain kegunaan diatas yang tidak kalah pentingnya yaitu dapat menghemat energi tenaga pada saat bermain.

Kenyataan tersebut dibuktikan dalam penelitian dengan adanya hubungan yang signifikan antara fleksibilitas togok dengan kemampuan *smash* bola voli pada sisiwi putri kelas X SMK 3 PGRI Kediri tahun ajaran 2015/2016. Dengan kenyataan yang terjadi pada saat penelitian diharapkan upaya untuk dapat meningkatkan kemampuan menggunakan lentingan togok dengan memanfaatkan fleksibilitas togok secara efektif pada saat melakukan *smash*.

2) **Hubungan Panjang Lengan Terhadap Kemampuan *Smash* Dalam Permainan BolaVoli pada Siswi Putri Kelas X SMK 3 PGRI Kediri Tahun Ajaran 2015/2016**

Dalam lompat jauh panjang lengan dapat difungsikan sebagai pengungkit pada saat memukul bola, karena dengan lengan yang panjang sedikit banyak akan mempengaruhi keras atau tidaknya bola yang dihasilkan. Seperti hukum Newton II yang berbunyi semakin panjang pengungkit maka sedikit gaya yang dibutuhkan. Tetapi ada hal lain selain kegunaan diatas yang tidak kalah pentingnya yaitu dapat menghemat energi tenaga pada saat bermain.

Kenyataan tersebut dibuktikan dalam penelitian dengan adanya hubungan yang signifikan antara panjang lengan dengan kemampuan *smash* bola voli pada sisiwi putri kelas X SMK 3 PGRI Kediri tahun ajaran 2015/2016. Dengan kenyataan yang terjadi pada saat penelitian diharapkan upaya untuk dapat meningkatkan kemampuan saat awalan akan memukul kemudian ayunan dengan memanfaatkan panjang lengan secara efektif pada saat melakukan *smash*.

3) **Hubungan Fleksibilitas Togok dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Smash* Dalam Permainan BolaVoli pada Siswi Putri Kelas X SMK 3 PGRI Kediri Tahun Ajaran 2015/2016**

Berdasarkan hasil analisis regresi yang telah dihasilkan menunjukkan bahwa

fleksibilitas togok dan power otot tungkai memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan *smash* bola voli pada siswi putri kelas X SMK 3 PGRI Kediri tahun ajaran 2015/2016.

Adanya hubungan fleksibilitas togok terhadap kemampuan *smash* bola voli karena dengan fleksibilitas togok memungkinkan kita melenting untuk menambah tenaga pada saat melakukan pukulan dapan mengarahkan bola ke bidang arah yang kita inginkan dan pukulan yang dihasilkan juga keras. Sehingga saat melakukan pukulan diharuskan memaksimalkan fleksibilitas togok yang dimiliki.

Adanya hubungan panjang lengan terhadap kemampuan *smash* bola voli karena dengan panjang lengan memungkinkan kita pada saat melakukan pukulan dapan mengarahkan bola ke bidang arah yang kita inginkan dan pukulan yang dihasilkan juga keras. Sehingga saat melakukan pukulan diharuskan memaksimalkan panjang lengan yang dimiliki.

Adanya hubungan panjang lengan terhadap kemampuan *smash* bola voli karena dengan panjang lengan memungkinkan kita pada saat melakukan pukulan dapan mengarahkan bola ke bidang arah yang kita inginkan dan pukulan yang dihasilkan juga keras. Sehingga saat melakukan pukulan diharuskan memaksimalkan panjang lengan yang dimiliki.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan data penelitian dan pembahasan yang dituliskan diatas, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Ada hubungan antara fleksibilitas togok sebesar 0,982 terhadap kemampuan *smash* bola voli pada siswi putri kelas X SMK 3 PGRI Kediri tahun ajaran 2015/2016.
2. Ada hubungan antara panjang lengan sebesar 0,774 terhadap kemampuan *smash* bola voli pada siswi putri kelas X SMK 3 PGRI Kediri tahun ajaran 2015/2016.
3. Ada hubungan antara fleksibilitas togok dan panjang lengan sebesar 0,982 terhadap kemampuan *smash* bola voli pada siswi putri kelas X SMK 3 PGRI Kediri tahun ajaran 2015/2016.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Aip Syarifuddin dan Muhadi. 1992. *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Amung Ma'mum & Toto Subroto. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Permainan Bola voli Konsep & Metode Pembelajaran*.

Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bekerjasama Dengan Direktorat jenderal Olahraga.

Andi Suhendro. 1999. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.

A. Sarumpaet, Zulfar Djazet dan Imam Sadikun. 1992. *Permainan Bola Besar*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Barbara L.V. & Bonnie J.F. 1996. *Bola voli Tingkat Pemula*. Alih Bahasa. Monti. Jakarta: Raja Grafindo.

Bompa, O. Tudor. 1990. *Periodization Theory and Methodology of Training*. Kendall/Hant: Departement of Physical Education York University. Toronto. Ontario. Canada.

Depdiknas. 2004. *Kurikulum 2004 Sekolah Menengah Pertama (SMP)*. Pedoman Khusus Pengembangan Silabus Berbasis Kompetesnsi Sekolah Menengah Pertama Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdiknas. Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Pendidikan Lanjutan Pertama.

Dieter Beutelstahl. 2005. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pioner Jaya.

Gerhard Durrwachter. 1990. *Bolavoli Belajar dan Berlatih* Sambil Bermain.Jakarta: PT. Gramedia.

M. Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Press.

Mulyono B. 1992. *Tes dan Pengukuran*. Surakarta: UNS Press.2001. Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani Olahraga. Surakarta: Lembaga pengembangan Pendidikan (LPP) dan UPT UNS Press

M. Yunus. 1992. *Bola voli Olahraga Pilihan*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi

Nosseck. 1982. *General Theory of Training*. Lagos: Pan African Press.

Dr.Albertus Fenanlampir,M.pd.,AIFO. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*: Prinsip-Prinsip dan Penerapan/ Jakarta: Depdiknas. Ditjen Pendidikan Dasar dan Menengah Bekerjasama dengan Ditjen Olahraga.

PBVSI. 1995. *Jenis-Jenis Permainan Bola Voli*. Jakarta: Sekretariat Umum PP.PBVSI.

Russell Pate, R; Clanaghan, Bruce Mc & Rotella, Robert. 1993. *Dasar-*

Dasar Ilmiah Kepelatihan. Semarang: IKIP Semarang Press.

Rusli Lutan dan Adang Suherman. 2000. *Perancanaan Pembelajaran Penjaskes*. Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

Rusli Lutan dkk. 1992. Manusia dan *Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK/IKIP Bandung.

Soedarwo, Soeyati R. dan Sunardi. 1996. *Teori dan Praktik Bola Voli II*. Surakarta : UNS Press.

Soedarwo, Sunardi dan Agus Margono. 2000. *Teori dan Praktek Bola Voli.* Surakarta: UNS Press.

Sudjana.2005. *Metoda Penelitian*. Bandung : Penerbit Tarsito.

Suharno H.P. 1974. *Dasar-dasar Permainan Bola Voli*. Yogyakarta : Percetakan Kaliwangi.

Suharsimi Arikunto. 1991. *Prosedur Penelitian Suatu Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.

Sutrisno Hadi. 1995. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.

Unggul Widya Iswara. (2004). *Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-tangan dengan Kemampuan Ketepatan Servis Floating Siswa Putra di SMA Muhamadiyah 1 Wonosobo*. Skripsi : FIK UNY.

Viera, B.L. dan Fergusson B. J. 1986. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.

Yunus.(1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.