HUBUNGAN ANTARA POSTUR TUBUH DAN KELENTUKAN TERHADAP KETEPATAN SMASH BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 KRAS KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2016

ARTIKEL SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Penjaskesrek
Pada FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri

Disusun Oleh :

NINGGAR MAYA TANJUNG
NPM: 11.1.01.09.1380

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2016

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

NINGGAR MAYA TANJUNG
NPM : 11.1.01.09.1380

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA POSTUR TUBUH DAN KELENTUKAN TERHADAP KETEPATAN SMASH BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 KRAS KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2016

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk Diajukan kepada :Panitia Ujian Skripisi Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri

Tanggal : _____

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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

NINGGAR MAYA TANJUNG
NPM : 11.1.01.09.1380

Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA POSTUR TUBUH DAN KELENTUKAN TERHADAP KETEPATAN SMASH BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 KRAS KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2016

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/ Sidang Skripsi
Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNP Kediri

Tanggal : _____

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

		Tanda tangan
1. Ketua	: Drs. Slamet Junaidi, M.Pd	
2. Penguji I	: Bu. Puspodari, M.Pd	
3. Penguji II	: Drs. Sugito, M.Pd	

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

HUBUNGAN ANTARA POSTUR TUBUH DAN KELENTUKAN TERHADAP KETEPATAN SMASH BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 KRAS KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2016

NINGGAR MAYA TANJUNG
NPM. 11.1.01.09.1380
FKIP – Prodi Penjaskesrek
Dosen Pembimbing 1 : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
Dosen Pembimbing 2 : Drs. Sugito, 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 SMP Negeri 1 Kras Kabupaten Kediri Tahun 2016 dengan mengambil sampel siswa putra kelas VIII. Mengingat jumlah siswa dari populasinya yang cukup, 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 prediktor.

Dari hasil penelitian secara keseluruhan dapat diketahui, bahwa taraf signifikan rx1y, 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 pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kras Kabupaten Kediri Tahun 2015”.

Kata Kunci : Postur tubuh, kelentukan, smash bola voli, SMP Negeri 1 Kras

I. LATAR BELAKANG

Gerak merupakan salah satu tanda kehidupan dan manusia merupakan makhluk paling sempurna diantara kehidupan lainnya, sehingga memungkinkan untuk melakukan aktivitas gerak. Kesempurnaan itu disamping bentuk fisik juga pikiran yang tidak dimiliki oleh makhluk lain, sehingga kedua ciri tersebut menurut kodratnya juga tumbuh dan berkembang sesuai dengan lingkungannya dimana 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. Dimana permainan ini banyak dilakukan oleh anak-anak, orang dewasa, putra maupun putri hingga lapisan masyarakat. 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 rutin untuk menghadapi latihan dan pertandingan.

Dalam upaya pencapaian prestasi pemain bola voli perlu adanya program latihan yang baik. Di samping itu si atlit harus memiliki potensi dasar postur/fisik, penguasaan taktik dan teknik yang baik pula. Adapun teknik-teknik dalam permainan bola voli tersebut antara lain smash dan ketepatan smash.

Latihan-latihan kelentukan tubuh, yaitu senam, khususnya pengendoran, peragangan, 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. METODE

Untuk menganalisa data menggunakan teknik statistik analisis regresi korelasi yang rumusnya sebagai berikut :

$$Rxy_2y = \sqrt{\frac{(a_1.\Sigma x_1 y + (a_2.\Sigma x_2 y)}{\Sigma y^2}} \text{ dan}$$

$$Rxy2y = \frac{\Sigma xy}{(\Sigma x^2)(\Sigma y^2)}$$ (Drs. Sumanto, MA)

Sedangkan langkah-langkahnya sebagai berikut :

1. Mencari Mean = $X = \frac{\Sigma X}{N}$
2. Mencari standar deviasi $= \sqrt{\frac{\Sigma fx^2}{N} - \frac{\Sigma fx^2}{N}}$
3. Mencari T skor $= 50 + 50\frac{(x - X)}{SD}$
4. Mencari korelasi postur tubuh dengan ketepatan smash (rx1y)
5. Mencari korelasi kelentukan dengan ketepatan smash (rx2y)
6. Mencari korelasi postur tubuh, kelentukan dengan ketepatan smash (rx12y).
7. Mencari F regresi.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Hasil

1. Berdasarkan hasil pengetesan rx_1y tentang "Hubungan antara postur tubuh dengan ketepatan smash" yang ternyata signifikan, 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 disimpulkan bahwa : "Ada hubungan antara postur tubuh, kelentukan dengan ketepatan smash".

B. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh mengenai "Hubungan antara postur tubuh, kelentukan dengan ketepatan smash bola voli siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Kras Kabupaten Kediri Tahun 2016" 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.*

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

Harsono.1988. *Coaching dan Aspek–Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta Depdikbud Dikti P2LPTK Jakarta.

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

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

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

Soekardjo, 1988. *Evaluasi Hasil Belajar di Bidang Keolahragaan*. Surabaya : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Sujana, Metode Statistik, Penerbit Tarsito Bandung.

Sugiono.2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif*. Tarsito : Bandung

Suharno, 1983. *Dasar-dasar Permainan Bola Voli.*

Sumanto, 1980. *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan,* Yogyakarta : Andang Offset.

Sutrisno, Hadi. Statistik Jilid II Cetakan Ke Enam. Yayasan Penerbit Fakultas Psykologi UGM Yogyakarta, 1983.

Wiyata TJ. Pedoman Penulisan Tesis dan Skripsi, IKIP PGRI KEDIRI.

WS. Winkel, Psykologi Pendidikan dan Evaluasi Hasil Belajar, Penerbit Gramedia Jakarta, 1985.