HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN TOGOK TERHADAP KEMAMPUAN SMASH DALAM PERMAINAN SMASH BOLA VOLI PADA SISWA PURA KELAS VIII SMP PGRI 1 KEDIRI TAHUN AJARAN 2016/2017

ARTIKEL SKRIPSI
Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Jurusan PENJASKESREK FKIP UN PGRI Kediri

DISUSUN OLEH :
ADI DHARMA SAPUTRA
12.1.01.09.0045

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2016

Skripsi Oleh:

ADI DHARMA SAPUTRA
NPM : 12.1.01.09.0045

Judul

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN TOGOK TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH* DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP I PGRI KEDIRI TAHUN AJARAN 2016/2017

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/SidangJurusan Penjaskesrek
FKIP Universitas UN PGRI Kediri Kediri

Tanggal : 25 Juli 2016

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. SUGITO, M.Pd	**MOKHAMMAD FIRDAUS, M.Or**
NIDN. 0004086001	NIDN. 0713018804

Skripsi Oleh:

ADI DHARMA SAPUTRA
NPM : 12.1.01.09.0045

Judul

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN TOGOK TERHADAP KEMAMPUAN *SMASH* DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP I PGRI KEDIRI TAHUN AJARAN 2016/2017

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP Univeritas UN PGRI Kediri
Pada tanggal : 7 Agustus 2016

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Drs. Sugito, M.Pd
2. Penguji I : Puspodari, M.Pd
3. Penguji II : Mokhammad Firdaus, M.Or

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

ABSTRAK

Adi Dharma Saputra: Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Togok Terhadap Kemampuan Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP 1 PGRI Kediri, Skripsi, Penjaskesrek, FKIP UN PGRI Kediri, 2016.

Kata Kunci: Daya Ledak otot tungkai, kelentukan togok, kemampuan smash.

Penelitian ini dilatar belakangi hasil observasi pada siswa SMP PGRI 1 Kota Kediri menyatakan bahwa prestasi pada siswa SMP PGRI 1 Kota Kediri tercatat kurang berprestasi khususnya dalam bidang olahraga bolavoli terbukti dengan hasil yang kurang memuaskan. Ada permasalahan yang timbul siswa selalu kalah dalam pertandingan yaitu saat melakukan smash atau serangan lemahnya otot tungkai siswa sehingga lompatannya tidak maksimal dan smash atau serangan jarang masuk kedaerah lawan.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) Adakah hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan smash dalam permainan bolavoli pada siswa putra kelas VIII SMP PGRI 1 Kediri Tahun Ajaran 2016/2017? (2) Adakah hubungan antara kelentukan togok dengan kemampuan smash dalam permainan bolavoli pada siswa putra kelas VIII SMP PGRI 1 Kediri Tahun Ajaran 2016/2017? (3) Adakah hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kelentukan togok dengan kemampuan smash dalam permainan bolavoli pada siswa putra kelas VIII SMP PGRI 1 Kediri Tahun Ajaran 2016/2017?.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu suatu penelitian yang menggambarkan data keadaan sebenarnya. Data berupa angka-angka yang menjumlahkan. Data itu dengan sendirinya akan mengetahui tentang tujuan dari penelitian tersebut sehingga bisa ditemukan hasil yang validitas.

Kesimpulan dari penelitian in adalah: (1) Ada hubungan yang berarti antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan smash permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII SMP 1 PGRI Kediri TahunAjaran 2016/2017. (2) Ada hubungan yang berarti antara kelentukan togok dengan kemampuan smash permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII SMP 1 PGRI Kediri TahunAjaran 2016/2017. (3) Ada hubungan yang berarti antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan togok dengan kemampuan smash permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII SMP 1 PGRI Kediri TahunAjaran 2016/2017.

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan untuk pelaksanaan smash atas dipengaruhi oleh unsur kondisi fisik terutama seklai berkaitan dengan kelentukan togok yaitu kelentukan badan. Untuk meningkatkan kemampuan smash yang optimal dalam melakukan smash, unsur kelentukan togok harus menjadi perhatian serius bagi para guru dan pelatih dalam membina para atlet.

1. Latar Belakang

Sasaran pencapaian proses pendidikan melalui Penjasorkes diarahkan dengan menitik beratkan dan mengoptimalkan pembelajaran olahraga dalam bentuk permainan beregu yaitu salah satunya permainan Bola Voli, di samping permainan Bola Basket dan bola kaki terpilihnya permainan bola voli sebagai alatpencapaian sasaran dan tujuan – tujuan pendidikan karena dengan pembelajaranpermainan bola voli akan mampu memfasilitasi terbentuknya pengetahuan(kognitif), dan lain – lain, bahkan kepribadian dan emosional siswa dengan baik.

Olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyakmendapat perhatian dari para pengikut dan penggemarnya serta mengalami perkembangan pesat dari tahun ketahun. Pemerintah indonesia telah mengupayakan untuk meningkatkan olahraga bola voli tersebut melalaui pendidikan jasmani ataupun pendidikan olahraga. Disamping itu juga olahraga bola voli telah mempunyai orgnisasi-organisasi dengan tujuan untuk membina, mendidik, serta mencari pemain bola voli yang profesional untuk mengharumkan nama bangsa dimata dunia nasional maupun internasional.

Asal mulanya bola voli hanya sebagai olahraga “iseng”, tapi sekarang permainan bola voli sudah berkembang menjadi salah satu jenis olahraga yang paling digemari di dunia. Betapa tidak, saat ini bola voli telah tercatat sebagai olahraga yang menempati urutan kedua paling digemari di dunia, dengan pemainmencapai lebih dari 140 juta orang. Sampai sekarang organinasi induk olahraga ini *volleyball federation* (IVBF), beranggotakan lebih dari 180 negara Nuril Ahmadi, (2007:1).

Melihat dari perkembangan Bola voli di dunia yang kian merebak selayaknya pula kita sebagai generasi bangsa harus mengetahui beberapa olahragayang sekarang menjadi salah satu tumpuan Indonesia yaitu diantara sekian banyakolahraga yang diminati Bola voli salah satu yang di gemari bahkan sudah mendemam ke seluruh pelosok dan tidak ketinggalan di pedesaan. Untuk itu kita harus menanamkan pada peserta didik kita mengenai Pentingnya ilmu Bola voli serta sejarah singkat Bola Voli.

Pendidikan dasar bola voli merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas spiritual sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Menurut Syafruddin (2004:11) "olahraga bola voli merupakan olahraga permainan yang membutuhkan latihan – latihan terarah dan sistematis seperti faktor kondisi fisik, teknik, taktik, dan sikis". Kerja sama keempat faktor ini menentukan prestasi atau kemampuan dalam pertandingan terutama kondisi fisik. Hal senada juga dikatakan oleh yunus (1997:61) "persiapan fisik harus sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi". Adapun unsur-unsur kondisi fisik menurut Nuril Ahmadi (2007:65-66) meliputi : "kecepatan *(speed*), ketepatan *(accurancy)*, kekuatan *(strengh)*, kelenturan (*flexsibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), daya tahan (*endurance*) dan koordinasi (*coordination*)."

2. METODE

Penelitian ini akan menggunakan metode *deskriptif*. Deskripsi maksudnya melukiskan dan menafsirkan keadaan yang ada sekarang. Penelitian ini berkenaan dengan kondisi atau hubungan yang ada, praktek-praktek yang sedang berlaku, keyakinan, sudut pandang, atau sikap yang dimiliki, proses-proses yang sedang berlangsung, pengaruh-pengaruh yang sedang dirasakan atau kecenderungan-kecenderungan yang sedang berkembang.

Tujuan penelitian deskriptif ialah melukiskan keadaan sesuatu atau yang sedang terjadi pada saat penelitian berlangsung. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif yaitu suatu penelitian yangmenggambarkan data keadaan yang sebenarnya. Data berupaangka-angka yang dijumlahkan. Data itu dengan sendirinya akan mengetahui tentang tujuan dari penelitian tersebut sehingga bisa ditemukan hasil yang validitas.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Data penelitian

Tabel 4.8 Rangkaian Hasil Analisis Regresi antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Togok dengan Kemampuan smash

Sumber Variasi	R Square	Sum of Square	df	Mean Square	F_{hitung}	Sig
X1 dengan Y	0,224	1,965	1	1,965	1,701	0,009
X_2 dengan Y	0,275	2,949	1	2,949	2,259	0,004
X_{123} dengan Y	0,361	14,242	3	4,747	4,887	0,008

3.2 Pembahasan

Merujuk pada hasil perhitungan dan analisis data penelitian, terlihat ada hubungan yang berarti antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan togok mempunyai hubungan yang positif dan berarti dengan kemampuan smash permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII SMP 1 PGRI Kediri Tahun Ajaran 2016/2017**.** Berkaitan dengan hal tersebut,

selanjutnya akan dibahas hal-hal sebagai berikut:

1. **Daya ledak otot tungkai dengan kemampuan smash permainan bola voli**

Daya ledak otot tungkai merupakan daya dorong dari gerakan lanjutan lengan yang membuat hasil pukulan terhadap bola lebih kuat. Dengan demikian jelaslah bahwa daya ledak otot tungkai mempunyai hubungan yang erat dan mempunyai peranan yang penting dalam menunjang keberhasilan pelaksanaan smash pada permainan bola voli.

Tanpa memiliki daya ledak otot tungkai yang baik, jangan mengharapkan atlet dapat melakukan kemampuan smash dengan baik. Daya ledak otot tungkai yang baik memberikan dampak positif berkaitan dengan penggunaan daya dalam melakukan suatu lompatan.

Dengan memiliki daya yang lebih besar, akan lebih menguntungkan pada saat akan memukul bola. Daya ledak otot tungkai berfungsi untuk memberi lompatan yang tinggi pada waktu melakukan lompatan pada waktu smash, bisa mempertahankan kemampuan melakukan teknik-teknik permainan bola pada set-set yang panjang.

Berdasar pada hasil analisis data daya ledak otot tungkai memberikan sumbangan keberhasilan sebesar 22,4% terhadap kemampuan melakukan smash pada permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII SMP 1 PGRI Kediri Tahun Ajaran 2016/2017.

Berorientasi pada hasil tersebut, keberhasilan melakukan smash 78,6% ditentukan oleh aspek lain diluar komponen kondisi fisik terutama kekuatan otot kaki.

2. **Kelentukan togok dengan Kemampuan smash pada permainan bola voli**

Kelentukan togok berperan untuk mengurangi terjadinya cedera pada otot dan sendi, membantu mengembangkan kelincahan dan bisa menjangkau bola-bola yang jauh.

Berdasarkan pada hasil analisis data kelentukan togok memberikan sumbangan keberhasilan sebesar 27,5% terhadap kemampuan melakukan smash pada permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII SMP 1 PGRI Kediri Tahun Ajaran 2016/2017.

Berorientasi pada hasil tersebut, kemampuan melakukan smash pada permainan bola voli sebesar 72,5% ditentukan oleh aspek lain diluar komponen postur tubuh terutama kelincahan.

3. **Daya ledak otot tungkai dan Kelentukan togok dengan**

Kemampuan smash permainan bola voli.

Berorientasi pada hasil penelitian ditemukan ada hubungan antara daya ledak otot tungkai dan kelentukan togok dengan kemampuan smash permainan bola voli. Hal ini dikarenakan untuk melakukan smash pada permainan bola voli ada faktor yang membutuhkan daya ledak otot tungkai dan kelentukan togok. Jika kekuatan daya ledak otot tungkai sebagai penggerak atau pendorong tidak kuat maka hasil pukulan terhadap bola tidak akan sampai melewati net. Didukung dengan kelentukan togok berperan untuk mengurangi terjadinya cedera pada otot dan sendi, membantu mengembangkan kelincahan dan bisa menjangkau bola-bola yang jauh.

Berdasar pada hasil analisis data daya ledak otot tungkai dan kelentukan togok secara bersama-sama memberikan sumbangan keberhasilan sebesar 36,1% terhadap keberhasilan melakukan kemempuan smash pada permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII SMP 1 PGRI Kediri Tahun Ajaran 2016/2017

Berorientasi pada hasil tersebut, keberhasilan smash sebesar 63,9% ditentukan oleh aspek lain diluar komponen daya ledak otot tungkai dan kelentukan togok.

DAFTAR PUSTAKA

Sukintaka, 2004. *Filosofi, Pembelajaran, DanTeori Pendidikan Jasmani.*

Faruq Muhyi M, 2008. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Dan Olahraga Bola Voli.* Surabaya.

Ismaryati. 2008. *Test dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta; LPP UNS

Mulyono Biyakto Atmojo. 2010. *Test dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani/Olahraga*. Surakarta; LPP UNS dan UNS press

Bambang Soenarko. 1993. *Pengantar Statistika*. Kediri;IKIP PGRI

Bambang Soenarko. 1999. *Pokok-Pokok Statistika Inferensial*. Kediri; FPIPS – IKIP PGRI

Moeslim M, 1995. *Tes dan Pengukuran Kepelatihan.*

Arikunto S, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta.

Suharno, 1993. *Metodologi Pelatihan.* Jakarta

Musyafikul A, 1992. *Penelitian Pendidikan Suatu Pengantar Metodologi Penelitian dan Teknik Penulisan Skripsi.* Lingkup Mahasiswa IKIP.

Harsono, 1993. *Latihan Kondisi Fisik.* Jakarta.

Universitas Nusantara PGRI Kediri,2012, Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah

http://pembelajaran-pendidikan.blogspot.com/2012/05/teknik-dasar-dalam-permainan-bola-voli.html. *Artikel Pendidikan Dan Pembelajaran Untuk Guru.*

http://id.wikipedia.org/wiki/Bola_voli. *Sejarah Dan Tehnik Permainan Bola Voli.*