JURNAL

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN DENGAN KETEPATAN *SMASH* PADA PERMAINAN BOLAVOLI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI DI MTS WAHID HASYIM BLITAR

RELATIONSHIP BETWEEN THE MUSCLE POWER ARM FLEXIBILITY WITH PRECISION AND SMASH GAME OF THE STUDENT EXTRACURRICULAR VOLLEYBALL AT MTS WAHID HASYIM BLITAR

Oleh:

MUHIBUDIN BADRONI
NPM : 12.1.01.09.0086

Dibimbing oleh :

1. **Drs. Setyo Harmono , M.Pd.**
2. **Weda,M.Pd.**

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

2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: MUHIBUDIN BADRONI
NPM	: 12.1.01.09.0086
Telepon/HP	: 085784207942
Alamat Surel (Email)	: -
Judul Artikel	: HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN DENGAN KETEPATAN *SMASH* PADA PERMAINAN BOLAVOLI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI DI MTS WAHID HASYIM BLITAR
Fakultas – Program Studi	: FKIP – Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi	: UN PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. K.H. Ahmad Dahlan No. 76, Mojoroto, Kediri, Jawa Timur 64112

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. Artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis**)** dan bebas plagiarisme;

b. Artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, Januari 2017
Dosen Pembimbing I Drs.SETYO HARMONO,M.P.d NIDN.0727095801	Dosen Pembimbing II WEDA, M.Pd NIDN.0721088702	Penulis, **MUHIBUDIN BADRONI** NPM. 13.1.0109.0086

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN DENGAN KETEPATAN *SMASH* PADA PERMAINAN BOLAVOLI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI DI MTS WAHID HASYIM BLITAR

MUHIBUDIN BADRONI
NPM : 12.1.01.09.0086

FKIP - PENJASKESREK
Pembimbing I : Dra. Setyo Harmono, M.Pd.
Pembimbing II : Weda, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi adanya upaya untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan, kelentukan dengan ketepatan smash pada permainan bolavoli siswa ekstrakurikuler bolavoli MTs Wahid Hasyim Setinggil. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional, yaitu penelitian yang bertujuan mencari tahu ada tidaknya hubungan antar variabel bebas dengan variabel terikat. Populasi dari penelitian ini siswa putra MTs. Wahid Hasyim yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoliyang berjumlah 20 siswa,yang seluruhnya digunakan sebagaisubyek penelitian. Teknik pengumpulan data menggunakan survey, dengan teknik pengambilan data menggunakan tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa untuk kekuatan otot lengan dilakukan dengan *pushup*, untuk tes kelentukan dilakukan dengan menggunakan tes *sit and reach*, untuk ketepatan *smash* dilakukan dengan bola dilambungkan/ diumpan dekat atas jaring ke arah *teste*. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi dan korelasi, baik secara sederhana, maupun ganda, melalui uji prasyarat normalitas danl inearitas.
Permasalahan penelitian ini adalah 1) Ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan *smash* permainan bolavoli pada siswa ekstrakurikuler bolavoli MTs Wahid Hasyim. 2) Ada hubungan antara kelentukan tubuh dengan ketepatan smash permainan bolavoli pada siswa ekstrakurikuler bolavoli MTs Wahid Hasyim. 3) Ada hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh dengan ketepatan *smash* permainan bolavoli pada siswa ekstrakurikuler bolavoli MTs Wahid Hasyim.
Hasil penelitian memperoleh bahwa, ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan *smash* siswa ekstrakurikuler bolavoli MTs Wahid Hasyim, dimana t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu (thitung > ttabel dan p > 0,05), ada hubungan yang signifikan antara kelentukan tubuh dengan ketepatan smash siswa ekstrakurikuler bolavoli MTs Wahid Hasyim, dimana t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu (thitung > ttabel dan p > 0,05), ada hubungan yang segnifikan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh dengan ketepatan smash siswa ekstrakurikuler bolavoli MTs Wahid Hasyim dimana t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu (thitung > ttabel dan p > 0,05).

Kata Kunci : kekuatan otot lengan, kelentukan dan*smash*

I. LATAR BELAKANG

Masyarakat dan pemerintah sangat mengharapkan agar olahraga perbolavolian Indonesia berkembang dan berprestasi, sehingga dapat menjadi kebanggaan bagi bangsa. akan tetapi tidaklah mudah untuk mencapai prestasi tersebut. Pemerintah didukung masyarakat perlu mengambil langkah-langkah kongkrit untuk menunjang prestasi olah raga bolavoli. Langkah-langkah yang perlu dilakukan diantaranya yaitu peningkatan pengadaan sarana dan prasarana, pemanduan bakat, peningkatan kualitas pembinaan dan sebagainya.

Olah raga adalah sebagai alat untuk membina dan mengningkatkan kesegaran jasmani, rohani dan kesehatan dalam usaha untuk meningkatkan kesanggupan bangsa dan terselenggaranya persatuan dan kesatuan bangsa di dunia. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sudarno (1992:9), sebagai berikut : "Kesegaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien tanpa kelelahan yang berarti dan tubuh masih mempunyai tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi aktif"

Ahli-ahli pendidikan jasmani menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kapasitas fungsional total seseorang untuk melakukan suatu kerja tertentu dengan hasil baik untuk memuaskan dan tanpa kelelahan yang berarti kesegaran jasmani bercirikan semua bagian tubuh dapat berfungsi secara efisien saat tubuh menyesuaikan diri dengan tuntutan sekitar.

Usaha pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga merupakan rangkaian yang paling berkaitan dengan usaha-usaha peningkatan prestasi olahrga, antara lain pembinaan fisik, tehnik, taktik, dan mental olahragawan. Pembinaan sistim latihan dan pertandingan, pembinaan sistim pembibitan serta penelitian di bidang ilmu pengetahuan dan tehnologi mutakhir guna menciptakan atlit-atlit yang berprestasi.

Berlandaskan dari latar belakang masalah tersebut diatas, maka dalam kehidupan modern saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga. Olahraga permainan merupakan olahraga yang mempunyai nilai tinggi dan banyak mendatangkan kesenangan.

Pengertian permainan bolavoli merupakan cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh enam orang setiap

regu.Permainan ini akan berjalan dengan baik apabila setiap pemain minimal telah menguasai tehnik dasar permainan bolavoli.

Permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan di sekolah. Guru Pendidikan Jasmani perlu mengajarkan permainan bolavoli secara benar dan intensif kepada siswa sesuai dengan kurikulum yang berlaku sekarang. Para guru Pendidikan Jasmani harus memberikan dorongan atau motivasi, agar anak gemar melakukan permainan bolavoli, sehingga dapat berprestasi. Hal ini akan menjadi dasar bagi perkembangan prestasi bolavoli.

Dalam sejarah permainan bolavoli pada saat awal ditemukan dan diberi nama dengan Mintonette. Permaianan bolavoli pertama kali ditemukan oleh William G. Morgan yang lahir pada tahun 1870 di Lockport, New York. Disaat itu Morgan bekerja sebagai seorang instruktur pendidikan jasmani (*Director of Phsycal Education*) tepatnya pada tahun 9 Februari 1895, di *Holyoke, Massachusetts* Amerika Serikat . (http://dikatama.com/sejarah-permainan-bola-voli/)

Inspirasi datang ketika Morgan bertemu dengan James Naismith adalah Pencipta olahraga bola basket yang lahir pada tanggal 6 November 1861. Saat itu terciptalah olahraga baru yang bernama Mintonette. Morgan adalah lulusan *Springfield College* of YMCA dan selama hidupnya Morgan selalu mendedikasikannya sebagai instruktur pendidikan jasmani. Morgan juga menciptakan permainan ini kurang lebih membutuhkan waktu selama empat tahun dengan melakukan kombinasib dari berbagai macam jenis permaianan.

Permainan bolavoli berkembang di berbabagai negara termasuk di Indonesia. Masuknya permainan bolavoli dimulai ketika masuknya masa penjajahan belanda melalui jalur perdagangan pada tahun 1928. Perkembangan permainan bolavoli sangatlah begitu cepat di Indonesia, hal ini desebabkan karena kebutuhan olahraga rakyat indonesia yang begitu besar. Maka dari itu permainan bolavoli masuk dalam pertandingan pekan olahraga nasional (PON) ke 2 pada tahun 1952 yang diadakan di kota Jakarta. Sampai saat ini bolavoli termasuk cabang olahraga resmi yang selalu ada disetiap kejuaraan di Indonesia. Induk organisasi yang ada di Indonesia yaitu persatuan bolavoli seluruh indonesia (PBVSI) berdiri pada tanggal 22 Januari 1955. Dan yang

menjabat sebagai ketuanya adalah W. J. Latumenten. Kemudian setelah berdirinya induk organisasi Indonesia berdiri, maka pertama kali diadakan sebuah kongres dan kejuaraan nasional yaitu pada tanggal 28 sampai 30 Mei 1955 yang diselenggarakan di Jakarta. (http://dikatama.com/sejarah-permainan-bola-voli/). Bolavoli adalah permainan cabang olahraga yang telah menjadi permainan rakyat baik itu tua maupun muda, laki-laki maupun perempuan sampai pelosok desa.

Semakin berkembangnya permainan bolavoli maka akan mengalami beberapa perkembangan baik secara tehnik maupun taktik. Salah satu bentuk tehnik yang harus dikuasai dalam permainan bolavoli adalah Smash.

Smash merupakan teknik dasar yang efektif untuk menentukan dalam pembuatan nilai / *score* untuk mencapai kemenangan. Sedangkan untuk dapat melakukan smash dengan baik maka atlet harus memiliki kekuatan otot lengan serta kelentukan gerak yang baik pula.

Dari uraian diatas maka peneliti ingin mengetahui seberapa besar hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan dengan ketepatan smash permainan bolavoli pada siswa putra khususnya siswa Ekstrakurikuler MTs Wahid Hasyim Blitar,adapun variabel yang akan diteliti dari beberapa item tes yaitu Kekuatan otot lengan dan kelentukan.

II. METODE

Dalam suatu penelitian masalah metode mempunyai peranan yang sangat penting sebagaimana pengertian yang dikemukakan oleh Winarno Surahmad :"Metode merupakan cara utama yang dipergunakan untuk menguji serangkaian hipotesa dengan menggunakan cara/teknik serta alat tertentu". (Winarno Surahmad, 1978:17)

1. Teknik penelitian

Sesuai dengan permasalahan dan hipotesa yang diajukan maka peneliti ini dilakukan dengan deskripsi analisis yang berarti akan memberikan gambaran menurut apa adanya tentang hubungan/kontribusu kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh terhadap ketepatan smash dalam permainan bola voli. Penelitian ini digunakan untuk mengetahui besar hubungan antara variabel-variabel yang terlihat dalam penelitian tersebut. Besarnya koefisien korelasi dipengaruhi oleh variabilitas nilai–nilai yang dikorelasikan pengungkapan data penelitian dilakukan dengan teknik test dan

pengukuran pra survey dengan prosedur penelitian meliputi pengukuran dua variabel atau lebih dari satu sampel subyek.

2. **Pendekatan penelitian**

Dalam penelitian ini pendekatan yang dipergunakan adalah pendekatan penelitian kuantitatif dengan mengambil data secara langsung di lapangan dengan melalukan tes kekuatan otot lengan, kelentukan dan ketepatan *passing* atas.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

1. Terdapat pengaruh kekuatan otot lengan dengan kemampuan melakukan ketepatan *Smash*.

Setelah dilakukan penelitian variabel kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *Smash*, maka dari hasil data yang diperoleh membuktikan bahwa kekuatan otot lengan berpengaruh pada ketepatan *Smash* pada bolavoli. Terdapat pengaruh sebesar 6,9% di MTs. Wahid Hasyim Blitar. Oleh karena itu untuk meningkatkan ketepatan *smash* maka akan lebih baik bila keuatan otot lengan ditingkatkan.

2. Terdapat pengaruh kelentukan dengan ketepatan *Smash*.

Setelah dilakukan pembuktian dengan mengadakan penelitian. Dapat diperoleh bahwa variabel kelentukan togok mempunyai pengaruh sebesar 6,5% terhadap ketepatan *Smash* pada bolavoli di MTs. Wahid Hasyim Blitar. Hal ini sependapat dengan Harsono (1988: 163) yang menyatakan bahwa kelentukan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang sendi. Jadi orang yang fleksibel adalah orang yang mempunyai ruang yang luas dalam sendi-sendinya dan mempunyai otot-otot yang elastis.

Oleh karena itu gerakan ketepatan *smash* pada bolavoli juga membutuhkan kelntukan untuk sempurnanya gerakan ketepatan *smash* pada bolavoli. Gerakan senam yang mayoritas menggunakan kemampuan sendi yang mampu menciptakan sempurnanya suatu gerakan *smash.*

3. Terdapat pengaruh kekuatan otot lengan dan kelentukan dengan ketepatan *smash*.

Dari kedua variabel kekuatan otot lengan yang mempunyai pengaruh paling besar terhadap kemampuan ketepatan *smash*. Sedangkan kedua variabel tersebut mempunyai pengaruh terhadap ketepatan *smash* pada bolavoli

sebesar 13,7%. Pada siswi di MTs. Wahid Hasyim Blitar.

Setelah dilakukan penelitian ini maka akan menjadi pedoman bagi para guru maupun pelatih untuk menjadi panduan dalam upaya peningkatan prestasi ketepatan *smash* pada bolavoli.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan *smash* bolavoli peserta ekstrakurikuler MTs Wahid Hasyim Setinggil, yang ditunjukkan dengan $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan $p > 0,05$.
2. Ada hubungan antara kelentukan tubuh dengan ketepatan *smash* atas bolavoli peserta ekstrakurikuler MTs Wahid Hasyim Setinggil, yang ditunjukkan dengan $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan $p > 0,05$.
3. Ada hubungan antara kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh dengan ketepatan *smash* bolavoli peserta ekstrakurikuler MTs Wahid Hasyim Setinggil, yang ditunjukkan dengan $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan $p > 0,05$.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Agus Mahendro. 2000. *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Jakarta: Universitas Terbuka Press.

Hadi, Sutrisno. 1983. *Metodologi Pendidikan Jasmani*, Fakultas UGM Yogyakarta.

Hadi, Sutrisno. 1993. *Statistik 1*. Yogyakarta: Andi Affset.

Harsono. 1988. *Panduan Kepelatihan*. Jakarta: KONI.

Hasan, Nur. 1986. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Karunia Press Universitas Terbuka.

Hasan, Nur. 2007. *Penilaian Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Universitas Jakarta Press.

Nuril, Ahmadi. 2007. *Tentang Taktik Permainan Bola voli*. Yogyakarta: Press Yogyakarta.

Roediyanto. 1986. *Perkembangan dan Pengajaran Teknik dan Taktik Bola Voli* Semarang.

Sajoto, Moch. 1995. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Press.

Sudarno. 1992. *Kesegaran Jasmani S.T.O*. Yogyakarta.

Sudjadi. 1996. *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. http://ch1ples.wordpress.com.

Sugiono. 1995. *Pengertian Populasi dan sampel*. Malang: FIK IKIP Malang.

Suharno Hp. 1978. *Dasar Permainan Bola Voli*, Jakarta: UNJ.

Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Terori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.

Surahmad, Winarno. 1978. *Metode Hipotesis*. Prees Universitas Terbuka Jakarta.

Yunus. 1992. *Kebugaran Jasmani*. Malang: FIK IKIP Malang.