JURNAL

HUBUNGAN ANTARA TINGGI LONCATAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN SMASH PADA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI PUTRA SMP NEGERI 1 TANGGUNGGUNUNG

THE RELATIONSHIP BETWEEN HIGH-STEPPING AND ARM MUSCLE STRENGTH WITH THE ABILITY TO SMASH IN EXTRACURRICULAR MEN'S VOLLEYBALL AT JUNIOR HIGH SCHOOL 1 TANGGUNGGUNUNG

Oleh:

ENDRA DWI MUKTI

12.1.01.09.0218

Dibimbing oleh :

1. **Budiman Agung Pratama, M.Pd**
2. **Muhammad Yanuar Rizky, MPd**

PENJASKESREK

ILMU PENDIDIKAN DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2016/2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: Endra Dwi Mukti
NPM	: 12.1.01.09.0218
Telepun/HP	: 081226246108
Alamat Surel (Email)	: endra93@gmail.com
Judul Artikel	: Hubungan Antara Tinggi Loncatan dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Smash Pada Ekstrakurikuler Bola Volly Putra SMP Negeri 1 Tanggunggunung
Fakultas – Program Studi	: FKIP - Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. K.H. Achmad Dahlan, Mojoroto, Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulid 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, 02 Februari 2017
Pembimbing I Budiman Agung Pratama, M.Pd. NIDN. 0706078801	Pembimbing II Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd. NIDN. 0718019003	Penulis Endra Dwi Mukti 12.1.01.09.0218

HUBUNGAN ANTARA TINGGI LONCATAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KEMAMPUAN SMASH PADA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI PUTRA SMP NEGERI 1 TANGGUNGGUNUNG

Endra Dwi Mukti
12.1.01.09.0218
FKIP - Penjaskesrek
Endradwi93@gmail.com
Pembimbing 1 : Budiman Agung Pratama, M.Pd,
Pembimbing 2 : Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Endra Dwi Mukti: Hubungan Antara Tinggi Loncatan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Smash Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMP Negeri 1 Tanggunggunung, Skripsi, Penjaskesrek, FKIP UNP Kediri, 2016.

Penelitian ini dilakukan karena perlu adanya usaha untuk meningkatkan kemampuan smash dalam permainan bola voli khususnya pada ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 1 Tanggunggunung.. Dalam hal ini diperlukan tinggi loncatan dan kekuatan otot lengan yang mendukung kemampuan smash dalam permainan bola voli.
Tujuan penelitian ini adalah: 1**)** untuk mengetahui hubungan antara tinggi loncatan dengan kemampuan *smash***,** 2) untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan *smash*, 3) untuk mengetahui hubungan antara tinggi loncatan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *smash* pada ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 1 Tanggunggunung.
Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMPN 1 Tanggunggunung yang mengikuti ekstrakurikuler bola voly berjumlah 20 siswa. Karena populasinya kurang dari 100 maka seluruh populasi juga dijadikan sampel penelitian.
Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ada 3 macam instrument yaitu tes tinggi loncatan, tes kekuatan otot lengan dan tes kemampuan smash dalam permainan bola voli.
Berdasarkan penyajian data dan pembahasan dapat disimpulkan: 1) Ada hubungan antara tinggi loncatan dengan kemampuan *smash* pada ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 1 Tanggunggunung. 2) Ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan *smash* pada ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 1 Tanggunggunung. 3) Ada hubungan antara tinggi loncatan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *smash* pada ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 1 Tanggunggunung.

KATA KUNCI : Otot tungkai, otot lengan, smash

I. Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan ketrampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan seimbang. (Rahayu, 2013: 1). Melihat dari perkembangan bola voli di dunia yang kian merebak selayaknya kita sebagai generasi bangsa harus mengetahui beberapa olahraga yang sekarang menjadi salah satu tumpuan Indonesia yaitu diantara sekian banyak olahraga yang diminati di Indonesia, dan dilihat dari perkembangannya kini permainan bola voli sudah mendemam ke seluruh pelosok tanah air dan sampai kepedesaan.

Disini peniliti ingin membantu dan mendorong baik dari pihak pelatih maupun siswa agar dapat mengoptimalkan kemampuannya dalam bermain bola voli yaitu mulai dari kondisi fisik, mental maupun teknik dalam bermain bola voli. Di lihat dari segi kemampuannya, banyak faktor yang menghambat dan mempengaruhi perkembangan kemampuan exstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Tanggunggunung baik internal maupupun eksternal, dengan dasar itulah peneliti ingin melakukan penelitian pada ekstrakurikuler bola voli SMP 1 Tanggunggunung.

Faktor-faktor yang menghambat dan mempengaruhi perkembangan prestos exstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Tanggunggunung yaitu diantaranya kurangnya keseriusan dari pihak siswa untuk berlatih. Begitu juga masih kurangnya keseriusan dari pihak guru olahraga dalam membina siswa extrakurikuler bola voli, sehingga penguasaan teknik permainan bola voli masih kurang. Minat dari siswa sendiri untuk serius dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti ekstrakurikuler bola voli juga sangat minim sekali.

Ada beberapa alasan mengapa peneliti melakukan penelitian di SMP Negeri 1 Tanggunggunung, dan alasan penganbilan judul ini di antaranya adalah:

1. Dilihat dari kondisi fisik, mental dan penguasaan teknik dasar dalam bermain bola voli ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Tanggunggunung masih kurang dan sangat minim sekali, sehingga perlu adanya penanganan dan pelatihan yang lebih mendalam lagi.
2. Selain itu SMP Negeri 1 Tanggunggunung juga belum pernah menjadi juara baik di kompetisi maupun lomba bola voli

SMP yang di adakan ditingkat Kabupaten Tulungagung maupun ditingkat Propinsi Jawa Timur.

3. Peneliti juga beralasan mengambil judul ini untuk menguji keterkaitan hubungan yang positif antara 3 variabel yaitu tinggi loncatan, kekuatan otot lengan dan kemampuan *smash* pada permainan bola voli, guna meningkatkan kemampuan *smash* dalam permainan bola voli pada siswa putra ektrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Tanggunggunung.

   Berkaitan dengan hal tersebut di atas peneliti ingin mengetahui lebih dalam tentang pembinaan dan pelatihan bola voli dengan berpusat pada judul tentang "Hubungan Antara Tinggi Loncatan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Smash Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMP Negeri 1 Tanggunggunung".

II. Metode Penelitian

Sesuai dengan masalah yang penulis teliti, bahwa di dalam penelitian ini terdapat variabel yang dapat penulis kemukakan yaitu:

1. Variabel bebas atau *independent* variabel (X_1)

   Variabel bebas ini memuat tentang tinggi loncatan. Tinggi loncatan ini harus dimiliki oleh setiap atlit yang nantinya bisa mendukung dalam kemampuan *smash.*

2. Variabel bebas atau *independent* variabel (X_2)

   Variabel bebas yang kedua ini memuat tentang unsur kekuatan otot lengan. Kekuatan otot lengan ini harus dimiliki oleh setiap atlit yang nantinya juga akan mendukung kemampuan *smash*.

3. Variabel terikat atau *dependent* variabel (Y)

   Variabel ini merupakan variabel terikat yang dipengaruhi oleh variabel bebas diatas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan *smash*.

A. Teknik dan Pedekatan Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pengambilan data secara langsung di lapangan diantaranya adalah tes tinggi loncatan, kekuatan otot lengan dan kemampuan *smash* dalam permainan bola voli. Kuantitatif karena data berupa angka.

2. Teknik Penelitian

Sesuai dengan permasalahan dan hipotesis yang di ajukan maka dalam penelitian ini dilakukan dengan deskripsi analisis yang berarti akan memberikan gambaran menurut apa adanya tentang hubungan atau kontribusi tinggi loncatan dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *smash*.

III. Hasil Penelitian dan Kesimpulan

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Variabel

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
tinggiloncatan	20	45.00	63.00	57.2000	4.95878
ototlengan	20	12.00	30.00	22.3000	4.42600
smash	20	5.00	14.00	8.9000	2.38195
Valid N (listwise)	20				

2. Analisis Data dan Pembahasan

Berdasarkan perhitungan diperoleh nilai *Fhitung* = 25.917 dan pada α = 5% dengan nilai probabilitas sebesar 0,000. Karena nilai probabilitas lebih kecil dari 0,05 (0,000 < 0,05), maka dengan demikian *H0* ditolak sehingga hipotesis *Ha* diterima, yang berarti ada hubungan yang signifikan antara tinggi loncatan terhadap kemampuan smash pada ekstrakurikuler bola voli putra SMPN 1 Tanggunggunung.

B. Kesimpulan

- Ada hubungan antara tinggi loncatan dengan kemampuan *smash* pada ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 1 Tanggunggunung.
- Ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan *smash* pada ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 1 Tanggunggunung.
- Ada hubungan antara tinggi loncatan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *smash* pada ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 1 Tanggunggunung.

IV. Daftar Pustaka

Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Arikunto, S. 2010. *Proses Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.Jakarta: Rineka Cipta.

Djoko Pekik Irianto. 2004. *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.

Furqon. 2009. *Statistika Terapan Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.

Hepy Nopiyanto. 2013. *Sumbangan Panjang Tungkai, Kekuatan Lengan dan Kekuatan Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada pada Mahasiswa IKOR tahun 2012/2013*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang: Skripsi..

http://areaperbedaan.blogspot.com diunduh 21/12/2016

http://deyra.wordpress.com/2012/12/07/praktikum-kekuatan-otot/

Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Cetakan 2. Surakarta LPP UNS dan UNS

Len Krevitz. 2001. *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: PT. Grafindo Persada.

Lutan, R. 1988. *Belajar Ketrampilan Motorik, Pengantar Teori dan Praktek*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pengembangan LPTK.

Nurhasan. 2002. *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Luar Biasa.

Rahayu, T. 2013. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.

Santoso, G. 2007. *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: Prestasi Pustaka

Suharno, H.P. 1981 *Metodik Melatih Permainan Bola Voli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta

Sutrisno dan Kafadi. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2*. Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional

Syarifudin. 2002. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Dikti.

Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada