ARTIKEL

Hubungan antara Panjang Lengan, Kelentukan pergelangan tangan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Ketepatan Servis Atas Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMP Negeri 1 Papar Kediri

Oleh:

AHMAD IFAN TAUFIQ

13.1.01.09.0028

Dibimbing oleh :

1. **Drs. Setyo Harmono, M.Pd.**
2. **Wing Prasetya K., M.Pd.**

PROGRAM STUDI PENJASKESREK

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENGETAHUAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

TAHUN 2018

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: AHMAD IFAN TAUFIQ
NPM	: 13.1.01.09.0028
Telepun/HP	: 085745627717
Alamat Surel (Email)	:ahmadifantaufiq@gmail.com
Judul Artikel	: Hubungan antara Panjang Lengan, Kelentukan pergelangan tangan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Ketepatan Servis Atas Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMP Negeri 1 Papar Kediri
Fakultas – Program Studi	: FKIP - PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi	:UNP KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl KH Achmad Dahlan 76 Mojoroto Kediri

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 dite mukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri,21 Agustus 2018
PEMBIMBING I	PEMBIMBING II	Penulis,
Drs. H . Setyo Harmono, M.Pd NIDN.0727095801	Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd. NIDN.0709099001	Ahmad Ifan Taufiq NPM 13.1.01.09.0028

Hubungan antara Panjang Lengan, Kelentukan pergelangan tangan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Ketepatan Servis Atas Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMP Negeri 1 Papar Kediri

Ahmad Ifan Taufiq
13.1.01.09.0028
FKIP - PENJASKESREK
ahmadifantaufiq@gmail.com
Drs. Setyo Harmono, M.Pd. dan Wing Prasetya K., M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalag (1) Untuk mengetahui hubungan antara panjang lengan dengan ketepatan servis atas pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Papar Kediri (2) Untuk mengetahui hubungan antara kelentukan pergelangan tangan dengan ketepatan servis atas pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Papar Kediri. (3)Untuk mengetahui hubungan antara koordinasi mata-tangan dengan ketepatan servis atas pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Papar Kediri.

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa : (1)Ada hubungan yang signifikan antara panjang lengan dengan ketepatan servis atas pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Papar Kediri, dengan nilai rx1.y = 0,524 > r(0.05)(16) = 0,497. (2) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan servis atas pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Papar Kediri, dengan nilai rx2.y = 0,625 > r(0.05)(16) = 0,497. (3) Ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-tangan dengan ketepatan servis atas pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Papar Kediri, dengan nilai rx2.y = 0,576 > r(0.05)(16) = 0,497.(4) Ada hubungan yang signifikan antara panjang lengan, kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan dengan ketepatan servis atas pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Papar Kediri, dengan nilai F hitung 3,628 > F tabel pada taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan yaitu 3,239, dan Ry(x1.x2.x3) = 0,675 > R(0.05)(16) = 0,497

KATA KUNCI : panjang lengan, bola voli, ekstrakurikuler, kelentukan pergelangan tangan, koordinasi mata tangan

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan adalah suatu yang sangat mempengaruhi kehidupan manusia, khususnya di masyarakat. Dengan adanya pendiddikan manusia dapat memahami sesuatu hal yang sebelumnya belum dipahami. Pendidkan dapat mengakibatkan seorang mengerti tentang pengetahuan, ketrampilan dan kreatifitasnya. Pendidikan yaitu usaha manusia yang di tempuh manusia sendiri baik secara sadar maupun tidak sadar ,namun pendidikan tersebut melalui proses dan berlaku secara terus menerus. Dalam kehidupan sehari haripun manusia juga berproses dalam belajar walaupun bukan ilmu pendidikan secara formal di dalam kelas saja. Akan tetapi dalam proses belajar ilmu pendidikan pastilah aka nada beberapa kendala pada prosesnya, sehingga manusia di tuntut berproses dalam mendapatkan pendidikanya tersebut.

Proses pendidikan yang sebenarnya yaitu rangkaian interaksi antara makluk hidup khususnya manusia, yang mengajarkan ilmu yang disebut pengajar atau sering kita sebut sebagai seorang guru.Salah satu pendidikan yang sering di abaikan pada kehidupan sehari hari adalah pendidikan jasmani. Kebanyakan orang mengganggap bahwa pendidikan jasmani tidak perlu di pelajari dengan sungguh-sungguh. Hal tersebut dibuktikan bahwa tidak ada lembaga bimbingan yang mengajarkan pendidikan jasmani. Padahal apabila kita mengkaji lebih dalam tentang pentingnya pendidikan jasmani, pendiddikan jasmani merupakan pendidikan yang penting guna mendidik manusia tentang pentingnya pendidikan terhadap kebugaran jasmani dan kesehatan.

Sekolah sekolah dari tingkat sekolah dasar hingga sekolah tingkat atas yang kita kenal dengan sekolah SD sampai dengan sekolah tingkat atas yang sering dikenal dengan SMA dan MA atau Sekolah Kejuruan, Pasti mengajarkan pendidikan olahraga sebagai mata pelajarannya, walaupun dengan jam pelajaran hanya seminggu sekali selama, 2 kali 45 menit, akan teapi pelajaran tersebut wajib diikuti oleh siswa tanpa terkecuali.

Memang sangatlah berbeda materi pelajaran pendidikan jasmani dengan pendidikan lainya. Pendidikan jasmani lebih banyak melibatkan pembelajaran secara praktik dibandingkan dengan pembelajaran teori. Hal tersebut tentu menjadikan pendidikan jasmani haruslah dilakukan dengan praktik ,dikarenakan inti dari pembelajaran pendidikan jasmani adalah melibatkan gerak jasmani atau gerak tubuh dalam proses pembelajatannya. Begitu juga aspek dalam pendidikan jasmani yang sering kita semua ketahui, aspek dalam pendidikan jasmani

bukanlah aspek yang mudah. Siswa bahkan dituntut dpat mencapai aspek aspek dalam pendidikan jasmani tersebut dengan hasil yang sesuai dengan Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM). Dalam praktiknya, siswa dan guru harus bekerjasama dalam artian, pendidikan jasmani tersebut mengharuskan praktik langsung dalam memenui aspek aspek yang diajarkan guru dan siswa harus memahami dan mempraktikan secara benar agar mendapatkan hasil yang sesuai dengan aspek aspek yang ditargetkan pada materi pendidikan jasmani tersebut.

Banyak usaha yang dilakukan guru guna meningkatkan hasil belajar pada bidang pendidikan jasmani, diantaranya dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Dengan adanya jam ekstra tersebut siswa dapat bekajar secara focus materi pendidikan jasmani tersebut di dalam ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler tersebut merupakan aktivitas yang digunakan siswa untuk dapat memaksimalkan bakat, dan minatnya dalam berprestasi. Selain demikian potensi siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut dapat digali dan disalurkan dengan baik. Sesuai dengan karakter masing-masing

SMP Negeri 1 Papar Kediri dalam merupakan sekolah yang didalamnya terdapat beberapa atlet dari berbagai cabang olahraga di Kediri, siswa yang memiliki bakat dan minat dalam bidang olahraga dapat menyalurkan bakatnya di dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut, sehingga dapat memaksimalkan potensi siswa. Akan tetapi dengan adanya ekstrakurikuler di bidang olahraga bukan berarti kegiatan tersebut sudah menjadikan pendidikan jasmani di bidang tersebut maksimal, tentu saja baanyak pencapaian yang masih jauh dari kata maksiimal dengan demikian haruslah ada upaya yang lebih maksimal untuk dapat meningkatkan kualitas dari pada pendidkan jasmani tersebut.

Pendapat yang dikemukaan dari Yudha M. Saputra (1999: 6), Kegiatan ekstrakurikuler sendiri adalah kegiatan pendidikan di luar pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya.

Ada beberapa kegiatan olahraga yang ada di SMP Negeri 1 Papar Kediri adalah sepak bola, futsal, bola voli, bola basket maupun atletik. Salah satu yang dimitai siswa pada SMP Negeri 1 Papar adalah ekstrakurikuler bola voli. Hal tersebut dibuktikan banyaknya peminat ekstrakurikuler bola voli yang aada si SMP

Negeri 1 Papar dengan jumlah paling banyak dengan kegiatan ekstrakurikuler lainya.

Dalam bukunya Bonnie Robinson (1997: 12) bolavoli adalah permainan di atas lapangan persegi empat yang lebarnya 900cm dan panjangnya 1800 cm, dibatasi oleh garis selebar 5 cm, ditengah-tengahnya dipasang jaring selebar 90 cm terbentang dan mendaki sampai pada ketinggian 243 cm dari bawah (khusus anak laki-laki dan anak perempuan 224 cm). Terdapat 6 orang pemain, tiga berada di bagian belakang dari pertengahan lapangan dan sisanya berada di depan. Tiap-tiap pemain berada pada bagian umum lapangan untuk berlindung.

Permainan bola voli yang di mainkan seperti yang kita tau, merupakan permainan yang sudah di atuar sesuai dengan aturan permainan bola voli. Selain bentuk lapangan dan aturan aturan dalam permainan bola voli, tentu banyaklah teknik teknik didalamnya yang digunakan untuk memenangkan permainan bola voli tersebut. Salah satu teknik permainan bola voli adalah servis atas, servis atas yang diamati oleh peneliti dari observasi yang dilakukan di SMP Negeri Papar sangat berbeda dari apa yang diharapkan oleh penneliti. Dari tes yang dilakukan, beberapa peserta ekstrakurikuler masih salah dalam melakukan teknik servis atas. Padahal servis atas juga merupakan bagian terpenting dan komponen dari permainan bola voli.

Selain banayaknya teknik yang ada pada permainan bola voli, juga kurangnya latihan yang dilakukan siswa secara focus dan benar maka ada beberapa teknik yang kurang dikuasai oleh siswa, diantaranya yang paling mencolok adalah teknik servis atas. Banyak peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Papar Kediri yang juga menjadi peserta ekstrakurikuler bola voli.

Pengusan teknik dasar dalam permainan bola voli merupakan suatu hal yang dapat mempengaruhi dalam kemenangan permainan bola voli. Dalam permain bola voli banyak dasar dasar permainan bola voli yang mulai di ajarkan oleh pelatih dan guru agar anak dapat mengenal teknik- teknik dasar tersebut. Oleh karena begitu pentingnya teknik dasar permainan bola voli maka peneliti selain melakukan penelitian tentang salah satu teknik dasar permainan bola voli yaitu servis atas , peneliti juga mengamati teknik dasar lainya. Akan tetapi tidak se-sepesifik pada teknik servis atas.

Pada jaman yang yang semakin global, servis bukanlah suatu serangan untuk memulai pertandingan, melainkan sebuah serangan awal yang mematikan pihak lawan dengan tujuan mencetak angka atau skor. Dengan demikian servis

yang kuat, khususnya servis atas merupakan serangan yang kuat dalam menghasilkan skor perlu diperhatikan dalam pelatihan serta hubungan-hubungannya dengan bagian organ tubuh yang bersinggungan langsung dengan kemampuan servis atas diantaranya, panjang lengan, kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan.

Pendapat yang dikemukakan oleh Ahmadi (2007 :20) kelebihan servis atas adalah bola sulit diterima pemain lawan karena bola tidak bergerak dalam satu lintasan turun dan kecepatan bola tidak teratur. Kecepatan bola yang tidak teratur merupakan suatu keuntungan yang dapat dimanfaatkan dengan semaksimal mungkin, dengan demikian harus dimanfaatkan dengan baik untuk mencetak angka. Peneliti mengamati dari hasil observasinya di SMP Negeri 1 Papar Kabupaten Kediri, dalam melakukan suatu gerakan servis atas yang baik maka diperlukan panjang lengan, kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan.

Berdasarkan observasi peneliti di SMP Negeri 1 Papar tidak sedikit siswa masih banyak siswa belum mampu dlam melakukan teknik servis atas dengan baik pada sasaran hal ini diamati peneliti karena kurangnya panjang lengan, kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan.

Dalam melakuka teknik servis atas yang bagus haruslah memerlukan latihan serta kemampuan yang khusus. Diantaranya panjang lengan yang dimiliki peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri Papar. Sedangkan tenagaatau power yang digunakan memerlukan gerak pergelangan tangan serta memerlukan koordinasi mata tangan guna ketrampilan dalam melakukan kegiatan servis atas.

Siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri Papar tergolong banyak, hal tersebut diketahui dari jumlahnya yang relative banyak dengan jumlah anggota ekstrakurikuler sebanyak 30 orang.

Namun dari semua peserta ekstrakurikuler memiliki kemampuan serta karakteristik yang berbeda beda. Sehingga perlu diadakan penelitian tentang hunungan kemampuan servis atas dengan variable yang dirasa mempengarui oleh kemampuan servis atas tersebut.

Berdasarkan kajian tersebut maka peneliti akan lebih dalam lagi melakukan penelitian tentang *"Hubungan antara Panjang Lengan, Kelentukan pergelangan tangan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Ketepatan Servis Atas Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMP Negeri 1 Papar Kediri"*

II. METODE

Penelitian ini jenis penelitian yang dipilih adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif dengan format deskriptif bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, berbagai situasi, atau berbagai variabel yang timbul di masyarakat yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi (Bungin, 2010:44). Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan data hasil observasi aktivitas belajar siswa selama mengikuti pembelajaran dalam permainan bola voli pada ketepatan servis atas, dan respons siswa terhadap hubungan latihan power otot tungkai,kelentukan otot punggung dan koordinasi mata tangan.

Penelitian ini dilakukan pada siswa SMP Negeri 1 Papar Jawa Timur yang beralamatkan di Jalan Raya Papar No. 119 Kecamatan Papar, Kediri, jawa Timur

Waktu penelitian yang akan dilakukan di SMP Negeri 1 Papar Kediri akan dilakukan dengan beberapa tahapan agar mendapatkan hasil yang sesui dengan yang di harapkan.Untuk perencannaan penelitianakan disajikan dalam sebuah table perencanaan penelitian. Sehingga teknik penelitian di mana informasi dikumpulkan dari sejumlah sampel berupa teknik tes dan pengukuran dirasa sebagai cara yang tepat untuk mendapatkan data dari sejumlah unit atau individu dalam penelitian. Untuk memahami penelitian perlu ditempuh langkah-langkah yang sistematis dan kerangka kerja yang logis

III. HASIL DAN KESIMPULAN

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

1. Ada hubungan yang signifikan antara panjang lengan dengan ketepatan servis atas pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Papar Kediri, dengan nilai rx1.y = 0,524 > r(0.05)(16) = 0,497.
2. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan servis atas pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Papar Kediri, dengan nilai rx2.y = 0,625 > r(0.05)(16) = 0,497.
3. Ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata-tangan dengan ketepatan servis atas pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Papar Kediri, dengan nilai rx2.y = 0,576 > r(0.05)(16) = 0,497.

4. Ada hubungan yang signifikan antara panjang lengan, kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan dengan ketepatan servis atas pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Papar Kediri, dengan nilai F hitung 3,628 > F tabel pada taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan yaitu 3,239, dan Ry(x1.x2.x3) = 0,675 > R(0.05)(16) = 0,497

IV. PENUTUP

Hasil penelitian ini mempunyai implilkasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait dengan bidang olahraga, khususnya bolavoli, yaitu bagi guru atau pelatih dan pemain yang akan meningkatkan ketepatan servis atas, agar memperhatikan dan meningkatkan faktor kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan. Hal ini dikarenakan ketiga variabel ini mempunyai hubungan yang positif dan signifikan serta memberikan kontribusi yang nyata terhadap ketepatan servis atas, sehingga dengan meningkatkan latihan pada ketiga faktor ini ketepatan servis atas seseorang akan meningkat. Dengan demikian implikasi dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

A. Secara teoritik

Dapat menunjukan bukti-bukti secara ilmiah mengenai hubungan kekuatan otot lengan koordinasi mata-tangan dengan ketepatan servis atas, sehingga dapat dijadikan acuan dalam merencanakan dan melaksanakan program latihan. Selain itu juga dapat memberikan sumbangan yang bermanfaat kepada guru olahraga dan terutama pelatih olahraga cabang olahraga bolavoli untuk memberikan informasi dalam praktik di lapangan.

B. Secara praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi dan bahan perbandingan bagi penelitian di masa yang akan datang. Agar dalam masa yang akan datang permainan bola voli semakin maju dan berkembang dan mendapatkan prestasi yang memuaskan.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk pengembangan perbaikan penyusunan program latihan untuk mencari bakat dan bibit atlet yang dapat meningkatkan ketepatan servis atas pemain bola voli Indonesia dan pelaksanaan di klub-klub bola voli, khususnya dilingkup ekstrakurikuler sekolah.

C. DAFTAR PUSTAKA

Yudha M. Saputra. (1999). *Pengembangan Kegiatan Motorik KO dan Ekstrakurikuler.* Depdikbud.

Pearce, John A. Dan Richard B. Robinson. 1997. *Manajemen Strategik: Formulasi, Implementasi dan Pengendalian.Jilid 1*. Jakarta: Binarupa Aksara.

Ahmadi, Abu. 2007. *Psikologi Sosial.* Jakarta: Rineka Cipta

Bungin, Burhan. 2010.*Metode Penelitian Kualitatif. Rajawali Pers*. Jakarta