ARTIKEL

HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI, KELENTUKAN OTOT PUNGGUNG DAN KOORDINASI MATA TANGAN DENGAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH PESERTA EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI SMA NEGERI 4 KEDIRI

Oleh:

RIOVANY MAHARDIKA PUTRA

13.1.01.09.0079

Dibimbing oleh :

1. **Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.**
2. **Dhedhy Yuliawan, M.Or**.

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UN PGRI KEDIRI

2018

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Lengkap	: RIOVANY MAHARDIKA PUTRA
NPM	: 13.1.01.09.0079
Telepun/HP	: 083846590841
Alamat Surel (Email)	: riovanyroy@gmail.com
Judul Artikel	: HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI, KELENTUKAN OTOT PUNGGUNG DAN KOORDINASI MATA TANGAN DENGAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH PESERTA EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI SMA NEGERI 4 KEDIRI
Fakultas – Program Studi	: FKIP- PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi	: UN PGRI KEDIRI
Alamat PerguruanTinggi	: Jl. KH. Achmad Dahlan No. 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 dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri,21 Agustus 2018
Pembimbing I, Ruruh Andayani Bekti, M.Pd NIDN.0725018205	Pembimbing 2, Dhedhy Yuliawan, M.Or NIDN.0723038705	Penulis, Riovany Mahrdika Putra NPM 13.1.01.09.0079

HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI, KELENTUKAN OTOT PUNGGUNG DAN KOORDINASI MATA TANGAN DENGAN KEMAMPUAN PASSING BAWAH PESERTA EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI SMA NEGERI 4 KEDIRI

RIOVANY MAHARDIKA PUTRA
13.1.01.09.0079
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
riovanyroy@gmail.com

RURUH ANDAYANI BEKTI, M.Pd
DHEDHY YULIAWAN, M.Or
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh teknik dasar bolavoli sangat membutuhkan peranan kondisi fisik untuk menunjang keberhasilannya, teknik *passing* bawah peserta ekstrakurikuler masih kurang baik, dapat dilihat ketika menerima serangan *passing* masih tidak bisa dikendalikan arah bolanya. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: (1) Adakah hubungan antara *power* otot tungkai dengan Kemampuan *passing* bawahdalampermainan bolavoli peserta ekstrakurikuler SMAN 4 Kota Kediri, (2) Adakah hubungan antara kelentukan otot punggung dengan Kemampuan *passing* bawahdalampermainan bolavoli peserta ekstrakurikuler SMAN 4 Kota Kediri?, (3) Adakah hubungan antara koordinasi mata tangan tungkai dengan Kemampuan *passing* bawahdalampermainan bolavoli peserta ekstrakurikuler SMAN 4 Kota Kediri?, (4) Adakah hubungan secara bersamaan antara *power* otot tungkai, kelentukan otot punggung, dan koordinasi mata tangan dengan Kemampuan *passing* bawahdalampermainan bolavoli peserta ekstrakurikuler SMAN 4 Kota Kediri?

Penelitian ini menggunakan penelitian korelasi tanpa perlakuan.Sampel dari penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 4 Kota Kediri sebanyak 16 siswa. Instrumen peneltian ini menggunakan *vertical jump, bright up test*, lempar tangkap bola, dan tes *passing* bawah bolavoli. Teknik analisis data menggunakan analisis statistic SPSS 16 IBM.

Hasil dari penelitian ini dalah: (1) Ada hubungan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler SMAN 4 Kota Kediri, dengan sumbangan positif sebesar 67,3 % dan nilai signifikansi p sebesar 0.000 < 0.05. (2) Ada hubungan antara kelentukan otot punggung dengan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler SMAN 4 Kota Kediri, dengan sumbangan positif sebesar 71,9 % dan nilai signifikansi p 0.000 < 0.05. (3) Ada hubungan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler SMAN 4 Kota Kediri, dengan sumbangan positif sebesar 62,9 % dan nilai signifikansi p 0.000 < 0.05. (4) Ada hubungan antara *power* otot tungkai, kelentukan otot punggung dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA N 4 Kota Kediri dengan koefisien korelasi sebesar 0.761 dan sumbangan sebesar 86,8 % dan 13,2 % dari variabel diluar penelitian.

KATA KUNCI : *Power otot tungkai,*kelentukan otot punggung, koordinasi mata tangan, kemampuan *passing* bawa

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan sudah menjadi salah satu pokok kebutuhan dalam kehidupan manusia. Hal ini disebabkan tuntutan akan kelangsungan hidup manusia sebagai makhluk sosial. Disamping itu pemenuhan kebutuhan tersebut memberikan ciri khas sebagai makhluk hidup. Dunia pendidikan mrupakan wadah sebagai mengembangkan segala aspek yang muncul dari manusia. Salah satunya untuk mengembangkan masing-masing aspek adalah adalah pendidikan jasmani. Dalam mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga peran dari pendidikan jasmani menjadi lebih nyata. Dalam rangka menyelenggarakan pendidikan digunakan sebagai proses untuk membina untuk keberlangsungan seumur hidup, pendidikan jasmani mengambil peran dalam memberikan kesempatan kepada individu dalam melibatkan diri secara langsung melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembelajaran dalam pendidikan jasmani memilki tujuan untuk menambah pengalaman belajar yang diarahkan pada pembinaan membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Seluruh proses pembelajaran pendidikan jasmani tidak lepas dari campur tangan seorang guru. Sebagai pendidik guru memberikan proses belajar berbagai keterampilan gerak dasar, berbagai teknik dan strategi, intrakurikuler maupun ekstrakurikuler, internalisasi nilai-nilai yang mengandung *sportivitas*, jujur, kerjasama serta kebiasaan pola hidup sehat. Seluruh aktivitas gerka tersebut msuk dalam cakupan pendidikan jasmani yang memilki berbagai materi untuk memberikan pengalaman gerak. Salah satunya adalah permainan bolavoli.

Bola voli merupakan salah satu olahraga yang kompetitif dan rekreasi yang paling sukses dan populer di dunia. Dengan metode cepat, sangat menarik dan pergerakannya yang lincah, menunjukkan kemampuan terbaik, kreatifitas,semangat dan estetika. Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah dikenal di Indonesia. Bolavoli adalah olahraga yang cara memainkannya dipukul langsung menggunakan tangan. Permaianan bolavoli termasuk cabang olahraga yang sudah memasyarakat, banyak digemari oleh masyarakat untuk olahraga rekreasi mengisi waktu luang, olahraga prestasi dan

olahraga pendidikan. Permaianan bolavoli sangat banyak peminatnya tidak terbatas pada tingkatan usia remaja saja, tapi juga anak-anak dan orang tua, pria maupun wanita. Hal ini disebabkan karena bolavoli mudah ditemukan dilingkungan masyarakat baik di pedesaan maupun di perkotaan, di kalangan bawah maupun kalangan atas.Permainan bolavoli berpedoman pada prinsip teknis, fisik dan psikis. Prinsip teknis dimaksudkan bahwa dalam permainan bolavoli perlu menguasai berbagai macam teknik yang ada seperti teknik pukulan, dan olah kaki yang ditampilkan dalam permainan, sedangkan prinsip fisik dimaksudkan bahwa permainan bolavoli memerlukan kondisi fisik yang baik seperti kecepatan, kekuatan, kelincahan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, Kemampuan, kebugaran agar selalu siap untuk mempertahankan permainanya, sedangkan prinsip psikis dimaksudkan dalam permainan bolavolimembutuhkan unsur-unsur psikis sepertipersepsi, kesenangan, kegembiraan,semangat, sportifitas dalam bermain bolavoli.

Pencapaian prestasi yang optimal dalam bolavolimemang tidak semudah yang dibayangkan, harus bercucuran keringat dalam latihan fisik ataupun latihan teknik. Pemain bolavoli yang baik harus dituntut memiliki fisik khusus, harus bergerak cepat harus lincah, memiliki daya tahan yang baik dan memiliki jiwa *sportifitas*. Sedangkan latihan tehnik dalam bermain bolavoli diantaranya meliputi tehnik pukulan, olah kaki, sikap atau posisi dan lain-lain. Maka dari kedua unsur tersebut yaitu fisik dan teknik harus beriringan atau sejalan satu sama lainya supaya berimbang, artinya apabila hanya teknik saja yang baik sedangkan kondisi fisiknya kurang baik maka, seorang pelatih akan mengalami kesulitan untuk menciptakan atau mencetak suatu atlet yang mempunyai prestasi bolavoli yang optimal sangat ditentukan oleh kemampuan fisik dalam cabang olahraga bolavoli.

Kegiatan belajar mengajar di sekolah tidak hanya melibatkan kegiatan intrakurikuler saja, tetapi juga melalui kegiatan ekstrakurikuler. Dalam pelaksanaannya, siswa diarahkan untuk memilih macam-macam ekstrakurikuler yang dilaksanakan oleh sekolah sesuai dengan minat, bakat, dan keterampilan siswa. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang dilaksanakan oleh sekolah diharapkan dapat melahirkan bibit-bibit olahragawan yang nantinya dapat dibina untuk berprestasi di tingkat regional, nasional, maupun internasional. Agar pembinaan prestasi olahraga dapat direncanakan dengan baik, maka perlu diketahui lebih

dahulu minat siswa terhadap kegiatan ekstrakurikuler khususnya cabang bolavoli. Berbeda dengan kegiatan intrakurikuler yang dilaksanakan pada jam sekolah, ekstrakurikuler dilaksanakan diluar jam sekolah. Dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga perlu diyakinkan terhadap siswa bahwa kegiatan olahraga di luar jam pelajaran sangat baik dan efektif guna meningkatkan dan menunjang kualitas hasil dalam cabang olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler juga dapat dijadikan sebagai tempat untuk menampung dan mengembangkan potensi yang dimiliki oleh siswa, baik secara formal maupun non formal. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan jalur pembinaan, dalam satu sistem terpadu terutama dalam memperkuat landasan pembinaan prestasi olahraga agar regenerasi prestasi terus tercipta dan berlangsung pada kegiatan di sekolah dengan baik.

Keterampilan bermain bolavoli yang baik merupakan tujuan dari pelaksanaannya ekstrakurikuler tersebut. Untuk mencapai keterampilan bermain yang bagus, maka dibutuhkan komponen-komponen fisik untuk menunjang keberhasilan meningkatkan keterampilan bermain bolavoli. Keterampilan tidak semata-mata tercipta, namun dibutuhkan pelatihan yang baik dan faktor yang menunjang adalah komponen fisik. Komponen fisik yang paling berperan dalam keterampilan bermain bolavoli adalah diantaranya *power* otot tungkai, Kelentukan otot punggung, dan koordinasi mata tangan. *Power* otot tungkai digunakan sebagai penunjang gerakan-gerakan yang eksplosif pada permainan bolavoli seperti loncat, melangkah kekanan dan kekiri. Kelentukan otot punggung digunakan sebagai penunjang teknik *passing* khususnya *passing* bawah. Sedangkan untuk korrdinasi mata tangan digunakan untuk keberhasilan *timing* ketika melakukan pukulan. Melihat dari penjelasan ini maka kondisi fisik sangat dibutuhkan untuk menunjang keberhasilan setiap gerakan dalam bolavoli.

Seorang pemain bolavoli tingkat pemula agar mampu menguasai tehnik dengan baik maka perlu menguasai terlebih dahulu kemampuan teknik dasar.Seperti yang dikatakan oleh Muhammad Riza Pranopik (2017: 32), “ada 5 macam teknik dasar bolavoli, yaitu: (1) teknik servis, (2) teknik *passing* bawah, (3) teknik *passing* atas, (4) teknik *smash*, (5) teknik menghadang (*block*). Dari masing-masing teknik dasar bolavoli diperlukan komponen kondisi fisik untuk menunjang keberhasilannya. Dalam penelitian ini kajian untuk kondisi fisik adalah *power* otot tungkai, kelentukan otot punggung dan koordinasi mata tangan.

Penelitian ini juga mengkaji tentang *passing* bawah sebagai variabel penelitiannya. Hal ini dikarenakan sesuai dengan masalah yang ditemukan dari observasi peneliti di SMAN 4 Kediri. Selama observasi yang dilakukan peneliti ditemukan beberapa masalah antara lain sebagai berikut: Masalah pertama yang ditemukan peneliti adalah sarana dan prasarana latihan memadai namun prestasi tidak sesuai harapan. Hal ini sangat bertolak belakang antara harapan dan kenyataannya. Sarana dan prasarana ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 4 Kota Kediri sangat memadai, sehingga dapat menunjang keberhasilan proses latihan, selanjutnya akan memberikan prestasi yang bagus dan sesuai dengan harapan. Masalah yang kedua adalah pelatih memberikan pelatihan teknik bolavoli, namun teknik *passing* bawah siswa ektrakurikuler masih kurang baik. Hal ini ditunjukan ketika siswa melakukan *game* siswa mengalami kesulitan ketika melakukan *passing* bawah. Arah bola tidak bisa dikontrol ketika melakukan *passing* bawah. Hal ini diduga faktor kondisi fisik yang mengakibatkan kurang baiknya *passing* bawah. Selain itu program latihan yang tidak terstruktur dan terukur dari pelatih menunjukan bahwa kompetensi pelatih kurang memadai.. Karena pengalaman dari pelatih hanyalah sebagai pemain dan kurang mengusai ilmu kepelatihan.

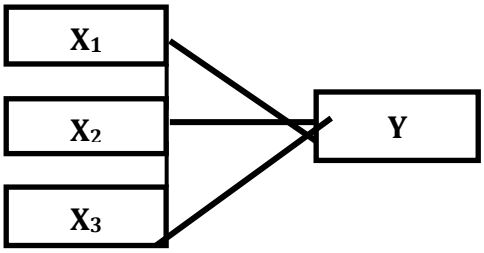
Melihat dari penjelasan di atas dan hasil dari observasi, maka peneliti memilki dasar untuk meneliti tentang kondisi fisik dan teknik dasar. Maka dalam pengambilan judul dalam penelitian ini peneliti ingin mengkaji beberapa kondisi fisik dan salah satu teknik dasar yang persentasenya banyak digunakan dalam permainan bolavoli. Maka judul penelitian ini adalah Hubungan antara *Power* otot tungkai, Kelentukan Otot Punggung dan Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan *Passing* bawah dalam Permainan Bolavoli pada Peserta Ekstrakurikuler SMA N 4 Kota Kediri.

II. METODE

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, karena dalam penelitian ini terdapat beberapa kecenderungan karakteristik deskriptif yang dikuantiatifkan maka pendekatan penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif.

Teknik penelitian ini menggunakan penelitian korelasional dengan menghubungkankan variabel bebas

dengan terikat tanpa memberikan perlakuan.Lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 3. Bagan Korelasi

Keterangan : X_1 : *Power* Otot Tungkai

X_2 : Kelentukan Otot Punggung

X_3 : Koordinasi Mata Tangan

Y : Kemampuan *Passinga* Bawah Bolavoli

III. HASIL DAN KESIMPULAN

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

1. Ada hubungan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler SMAN 4 Kota Kediri, dengan sumbangan positif sebesar 67,3 % dan nilai signifikansi p sebesar 0.000 < 0.05.
2. Ada hubungan antara kelentukan otot punggung dengan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler SMAN 4 Kota Kediri, dengan sumbangan positif sebesar 71,9 % dan nilai signifikansi p 0.000 < 0.05.
3. Ada hubungan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler SMAN 4 Kota Kediri, dengan sumbangan positif sebesar 62,9 % dan nilai signifikansi p 0.000 < 0.05.
4. Ada hubungan antara *power* otot tungkai, kelentukan otot punggung dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan *passing* bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli SMA N 4 Kota Kediri dengan koefisien korelasi sebesar 0.761 dan sumbangan sebesar 86,8 % dan 13,2 % dari variabel diluar penelitian.

IV. PENUTUP

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan-keterbatasan penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi pelatih untuk memberikan latihan yang lebih bervariasi lagi dan mengkaji tentang faktor

kondisi fisik sebagai upaya untuk meningkatkan *passing* bawah.

2. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian ini.

V. DAFTAR PUSTAKA

Andun Sudijandoko. 2010. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Yang Efektif dan Berkualitas*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia.

Arsil, 2010. *Pembinaan Kondisi Fisik. Padang*: Wineka Media. FIK UNP

Beutelstahl, B. 2011. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pionir Jaya

Ilmuwiki. 2018. *Ukuran lapamgan, Net, Bola Permainan Voli. Teknik Dasar Voli. Sejarah Singkat Voli.* Diunduh pada 04 Januari 2018, Pukul 20.56 WIB. Di https://www.ilmuwiki.com/2018/02/ukuran_lapangan_net_bola_permainan_voli.html

Bhineka. 2017. *Molten Bola Voli Size 1 [V1M300] - White/Red/Green*. Diunduh pada 04 Januari 2018, Pukul 20.56 WIB. Di https://www.bhinneka.com/products/sku00715121/molten_bola voli_size1_v1m300_whiteredgreen

Biakto Atmojo, Mulyono. 2010. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani/ Olahraga*. Surakarta: UNS Press

Bramasto. 2015. *Modul Penjaskes Bola Besar-Bolavoli Kelas X*. Diakses pada 23 Januari 2018, pukul 23.45 WIB di https://gustiarab.files.wordpress.com/2013/05/permainan-bola-voli.pdf.

Depdiknas. 1999. *Petunjuk Tes Keterampilan Bola Voli Usia 13-15 tahun.* Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.

Depdiknas .2006. *Permendiknas No 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi.* Jakarta : Depdiknas.

Dhedhy Yuliawan. 2016. *Pembentukan Karakter Anak dengan Jiwa Sportif Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.*JURNAL SPORTIF ISSN : 2477-3379. VOL. 2 NO. 1 MEI 2016.

Harre, D. 2008. *Principle Of Sport Training Introduction To Theory And Methode Of Trainning*. Berlin: Sport Verlag.

Harsono. 1988. *Codching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Choahing*. Jakarta :Depdikbud

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

Ismaryati. 2006. *Tes & Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS.

Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*, UNS Surakarta

Melwin H. William. 1990. *Life Tine Fitness and Wellness*. Second EditionDubuque. WM. C BrownPublishers.

ME, Winarno, dkk. 2013. *Teknik Dasar Bermain Bolavoli*. FIK: Universitas Negeri Malang.

M. Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.

Muhammad Riza Pranopik. 2017. *Pengembangan Variasi Latihan Smash Bola Voli*. Jurnal Prestasi Vol. 1 No. 1, Juni 2017: 31-33.

Nurhasan. 1999. *Buku Materi Pokok Tes dan Pengukuran*. Jakarta:Penerbit Karunika Jakarta Universitas Indonesia

Setiadi. 2007. *Anatomi & Fisiologi Manusia Edisi Pertama*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

SB, Pranathadi. 2006. *Sliding ke Depan Dalam Permainan Bolavoli*. Jumal Olahraga Prestasi; Volume 2, Nomor 1, Januari 2006: 93-109

Sri Haryono, Feddy Setio Pribadi dan Anggit Wicaksono. 2013.*Pengembangan JumpPower Metersebagai Alat Pengukur Power Tungkai*. Jurnal IPTEKOlahraga.

Suhadi dan Sujarwo. 2009. *Volley Ball for All (Bolavoli untuk Semua)*. FIK: UNY.

Suharno, HP. 1993. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Bandung. PT. Karya Ilmu.

Sugiyanto. 1998. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Sukintaka. 1992. *Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes*. Jakarta: Direktorat. Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Pendidikan Tinggi

Sumosardjuno, Sadoso. 1994. *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: PT. Gramedia

Syafruddin. 2011.*Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: FPOK IKIP.