ARTIKEL

HUBUNGAN TINGGI BADAN, KEKUATAN OTOT PERUT, DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN AKURASI *SMASH* BOLAVOLI PADA ATLET BOLAVOLI PUTRI KOTA KEDIRI TAHUN 2018

Oleh:

TITA LUFTIANA CHARDYNAL

14.1.01.09.0207

Dibimbing oleh :

1. **Mokhammad Firdaus, M.Or.**
2. **Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd.**

PROGRAM STUDI PENJASKESREK

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

TAHUN 2018

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: Tita Luftiana Chardynal
NPM	: 14.1.01.09.0207
Telepon/HP	: 085733550684
Alamat Surel (Email)	: luftianaardy@gmail.com
Judul Artikel	: Hubungan Tinggi Badan, Kekuatan Otot Perut, dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Akurasi *Smash* Bolavoli Pada Atlet Bolavoli Putri Kota Kediri Tahun 2018.
Fakultas – Program Studi	: FKIP - Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl.K.H.Achmad Dahlan No.76 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 ditemukan ke tidak sesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 24 Juli 2018
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Mokhammad Firdaus, M.Or	Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd	Tita Luftiana Chardynal
NIDN. 0713018804	NIDN. 0718019003	NPM .14.1.01.09.0207

JUDUL

HUBUNGAN TINGGI BADAN, KEKUATAN OTOT PERUT, DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN AKURASI *SMASH* BOLAVOLI PADA ATLET BOLAVOLI PUTRI KOTA KEDIRI TAHUN 2018

TITA LUFTIANA CHARDYNAL
14.1.01.09.0207
FKIP – Penjaskesrek
luftianaardy@gmail.com
Mokhammad Firdaus, M.Or.
Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Bolavoli merupakan salah satu olahraga di dunia yang paling berhasil, populer, penuh persaingan sekaligus menyenangkan. Gerakan-gerakannya cepat, menegangkan dan seru. Bolavoli merupakan gabungan dari beberapa elemen yang tumpang tindih satu sama lain tetapi itu malah membuatnya menjadi permainan yang unik. Permainan olahraga bolavoli membutuhkan tempo yang cepat, sehingga untuk memainkan bola sangat terbatas. Penelitian ini bertujuan (1)Adakah hubungan antara tinggi badan dengan akurasi smash bolavoli pada atlet bolavoli putri Kota Kediri tahun 2018? (2)Adakah hubungan antara kekuatan otot perut dengan akurasi smash bolavoli pada atlet bolavoli putri Kota Kediri tahun 2018? (3)Adakah hubungan antara kekuatan otot lengan dengan akurasi smash bolavoli pada atlet bolavoli putri Kota Kediri tahun 2018? (4)Adakah hubungan antara tinggi badan, kekuatan otot perut, dan kekuatan otot lengan dengan akurasi smash bolavoli pada atlet bolavoli putri Kota Kediri tahun 2018?. Jenis penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif. Objek Penelitian ini adalah atlet bolavoli putri Kota Kediri. Populasi ini adalah seluruh atlet bolavoli putri Kota Kediri. Sampel yang terpilih dari populasi adalah atlet bolavoli putri Kota Kediri jumlah 14 atlet sebagai penelitian. Kesimpulan dari penelitian ini adalah (1)Ada hubungan antara tinggi badan dengan akurasi smash bolavoli pada atlet putri bolavoli kota kediri. Karena nilai signifikan sebesar 0,584 <0,05 atau nilai rhitung 0,160 > 0,532 rtabel, maka H0 ditolak H1 diterima. (2)Ada hubungan antara antara kekuatan otot perut dengan akurasi smash bolavoli pada atlet putri bolavoli Kota Kediri. Karena nilai signifikan sebesar 0,277 < 0,05 atau nilai rhitung 0,312 > 0,532 rtabel, maka H0 ditolak H2 diterima. (3)Ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan akurasi smash bolavoli pada atlet putri bolavoli kota kediri. Karena nila signifikan sebesar 0,480 < 0,05 atau nilai rhitung 0,206 > 0,532 rtabel, maka H0 ditolak H2 diterima. (4)Ada hubungan antara tinggi badan, kekuatan otot perut dan kekuatan otot lengan dengan akurasi smash bolavoli pada atlet putri bolavoli Kota Kediri. Karena nilai signifikan sebesar 0,488 < 0,05 atau nilai 0,871 Fhitung > 3,34 Ftabel, maka H0 ditolak H3 diterima. Besarnya tinggi badan, kekuatan otot perut dan kekuatan otot perut dengan akurasi smash bolavoli pada atlet putri bolavoli Kota Kediri sebesar 20,7% dan sisanya yaitu -79,3% dijelaskan variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

KATA KUNCI : Tinggi Badan, Kekuatan, Akurasi, *Smash.*

I. LATAR BELAKANG

Salah satu olahraga bola besar yang banyak digemari oleh masyarakat adalah bolavoli. Permainan ini digemari karena dapat dilakukan oleh semua kalangan masyarakat baik anak-anak, dewasa, laki-laki maupun perempuan. Bolavoli merupakan salah satu olahraga di dunia yang paling berhasil, populer, penuh persaingan sekaligus menyenangkan. Gerakan-gerakannya cepat, menegangkan dan seru. Bolavoli merupakan gabungan dari beberapa elemen yang tumpang tindih satu sama lain tetapi itu malah membuatnya menjadi permainan yang unik.

Dalam olahraga voli, tinggi badan memang menjadi salah satu kriteria penting yang akan sangat menentukan kualitas permainan dari atlet tersebut. Umumnya seorang pemain voli memiliki tubuh yang tinggi, atlet voli pria rata-rata memiliki tinggi badan 170 cm sedangkan untuk puteri 160 cm, semakin tinggi postur tubuh, tentu akan semakin bagus. Tinggi badan akan mempengaruhi tingginya raihan pemain baik dalam sikap anatomis dan sikap saat meloncat untuk mengatasi ketinggian net dalam bermain. Apabila atlet voli memiliki postur tubuh yang tinggi, maka mereka pun akan lebih maksimal dalam meloncat, melakukan smash dan mengatasi ketinggian net di lapangan voli.

Pada saat bermain bolavoli, agar mendapatkan *point* dari pihak lawan salah satu caranya yaitu dengan melakukan penyerangan berupa *smash*. *Smash* harus dilakukan dengan cepat, tepat, dan keras agar bola yang diarahkan ke lawan susah ditebak dan diterima. Faktor penentu keberhasilan seseorang *smasher* saat akan bertindak memukul diperlukan *timing*/akurasi, meliputi : akurasi saat melakukan awalan, akurasi saat meloncat dan akurasi saat memukul bola.

Guna mendukung sarana dan prasarana untuk permainan bolavoli ditengah-tengah masyarakat, program kegiatan ekstra kurikuler atau klub

pembinaan olahraga juga ikut andil dalam peningkatan pretasi di sekolah di bidang olahraga, salah satunya adalah pembinaan prestasi Pemusatan Pelatihan Kota (Puslatkot) cabang olahraga bolavoli Kota Kediri. Puslatkot cabang olahraga bolavoli merupakan pembinaan pendidikan jasmani olahraga untuk permainan bolavoli dibawah naungan Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Kota Kediri dengan mengintensifkan latihan dan uji tanding, tujuan utamanya yaitu memperbaiki segala kekurangan dan mempertahankan pencapaian prestasi terbaik atlet bolavoli yang berstatus kependudukan di Kota Kediri yang dipersiapkan untuk Pekan Olahraga Provinsi (Porprov), Kejuaraan Daerah antar Klub U-19, dan *event* kejuaraan daerah lainnya.

Selain meningkatkan prestasi di bidang olahraga, program Puslatkot dari KONI ikut serta membantu membangun semakin kuatnya olahraga menjadi gaya hidup masyarakat khususnya para remaja melalui permainan bolavoli. Selain itu kehidupan remaja akan semakin terarah melalui olahraga permainan ini akan semakin memperkuat eksistensi diri dan pribadi yang unggul karena prestasi yang dimiliki. Atlet yang bergabung di Puslatkot merupakan gabungan dari pemain muda berbakat pilihan dari sekolah, klub, dan yang berkependudukan Kota Kediri yang sudah mengikuti berbagai kejuaraan tingkat daerah maupun nasional. Peserta didik bervariasi dengan umur rata-rata masih berstatus pelajar SMP dan SMA baik putra maupun putri.

Meskipun kemampuan sudah terasah dengan latihan dan jam terbang yang tinggi, pada saat pertandingan seringkali pada saat bermain di lapangan penulis mengamati atlet bolavoli khususnya pemain putri yang tergabung di Puslatkot Kota Kediri yang rata-rata masih duduk di bangku SMP dan SMA pada saat mengambil keputusan dalam penempatan bola *smash* dari para pemain terkadang masih dapat ditebak atau dibendung oleh lawan. Latihan teknik dan kondisi fisik merupakan hal yang penting guna mencapai prestasi yang optimal. Disamping itu, keterampilan dalam akurasi *smash* sangat dibutuhkan bagi seorang pemain untuk mengetahui dimana posisi yang pertahanannya lemah, posisi yang kosong atau tidak di*cover* pertahanannya, dan celah yang sulit dijangkau lawan.

Dari latar belakang tersebut diatas, penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai : "Hubungan Antara Tinggi Badan, Kekuatan Otot Perut, dan Kekuatan Otot Lengan dengan Akurasi *Smash* Bolavoli Atlet Bolavoli Putri Kota Kediri Tahun 2018".

II. METODE

A. Variabel Penelitian

Istilah variabel dapat diartikan bermacam-macam. Dalam tulisan ini variabel diartikan sebagai segala sesuatu yang akan menjadi obyek pengamatan penelitian. Sering pula dinyatakan variabel penelitian itu sebagai faktor-faktor yang berperanan dalam peristiwa atau gejala yang diteliti.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan empat variabel antara variabel bebas dan variabel terikat. Adapun variabel bebas yaitu tinggi badan yang dilambangkan X_1, kekuatan otot perut dilambangkan dengan X_2, dan kekuatan otot lengan dilambangkan X_3. Sedangkan variabel terikat adalah akurasi *smash* bolavoli yang selanjutnya dilambangkan Y.

B. Teknik Penelitian Dan Pendekatan Penelitian

1. Teknik Penelitian

Berdasarkan permasalahan dan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dilakukan dengan analisis yang akan memberikan gambaran tentang hubungan atau korelasi antara tinggi badan, kekuatan otot perut, kekuatan otot lengan dengan akurasi *smash*. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mendeteksi sejauh mana variasi-variasi pada suatu faktor berkaitan dengan variasi-variasi pada satu atau lebih faktor lain berdasarkan pada koefisien korelasi. Rancangan penelitian yang digunakan peneliti dalam pengambilan data yaitu dengan metode tes dan pengukuran dengan prosedur penelitian meliputi pengukuran dua variabel atau lebih dari satu sampel subjek.

2. Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini analisis pendekatan yang digunakan adalah analisis data kuantitatif, yaitu dengan cara pengambilan data secara langsung di lapangan menggunakan tes, diantaranya tes tinggi badan,

kekuatan otot perut dan kekuatan otot lengan dengan akurasi *smash*.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Simpulan

Dari hasil analisa data yang dilakukan, dapat disampaikan kesimpulan dan saran sebagai berikut :

1. Ada hubungan antara tinggi badan dengan akurasi *smash* bolavoli pada atlet putri bolavoli Kota Kediri. Karena nilai signifikan sebesar 0,584 <0,05 atau nilai r_{hitung} 0,160 > 0,532 $r_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_1 diterima.
2. Ada hubungan antara antara kekuatan otot perut dengan akurasi *smash* bolavoli pada atlet putri bolavoli Kota Kediri. Karena nilai signifikan sebesar 0,277 < 0,05 atau nilai r_{hitung} 0,312 > 0,532 $r_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_2 diterima.
3. Ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan akurasi *smash* bolavoli pada atlet putri bolavoli Kota Kediri. Karena nila signifikan sebesar 0,480 < 0,05 atau nilai r_{hitung} 0,206 > 0,532 $r_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_2 diterima.
4. Ada hubungan antara tinggi badan, kekuatan otot perut dan kekuatan otot lengan dengan akurasi *smash* bolavoli pada atlet putri bolavoli Kota Kediri. Karena nilai signifikan sebesar 0,488 < 0,05 atau nilai 0,871 F_{hitung} > 3,34 $F_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_3 diterima. Besarnya tinggi badan, kekuatan otot perut dan kekuatan otot perut dengan akurasi *smash* bolavoli pada atlet putri bolavoli Kota Kediri sebesar 20,7% dan sisanya yaitu -79,3% dijelaskan variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Admin. 2018. Teknik Smash Permainan Bolavoli. (Online). tersedia: Www.tuliat.com/teknik-smash-permainan-bola-voli/ , diunduh tanggal 8 Januari 2018

Alihamdan. Teknik Dasar Permainan Bolavoli yang Harus Diketahui. (Online). tersedia: Https: //alihamdan.id/teknik-dasar-bola-voli/, diunduh 8 Desember 2017

_____.Bagian-Bagian Otot Perut dan Fungsinya. (Online). Tersedia: Http://hisham.id/2015/06/bagian-bagian-otot-perut-dan-fungsinya.html, diunduh 8 Desember 2017

Barbara L. Viera, Bonnie Jill Ferguson. Tanpa Tahun. Bolavoli. Terjemahan

Monti. 2004. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.

Beritametro.co.id. 2016. KONI Kediri Tingkatkan Kemampuan Atletnya dengan Puslatkot. (online). tersedia: https://www.kedirikota.go.id/read/DalamBerita/2016/07/13/3/7/1084/KONI%20Kediri%20Tingkatkan%20Kemampuan%20Atletnya%20dengan%20Puslatkot, diunduh 5 Mei 2018.

Bungin, H.M. Burhan. 2012. Metodologi penelitian kuantitatif : komunikasi, ekonomi, dan kebijakan publik serta ilmu-ilmu sosial lainnya (Edisi Kedua). Jakarta : Prenada Media.

Departemen Pendidikan Nasional. 1999. Petunjuk Tes Keterampilan Bola Voli Usia 13 - 15 Tahun. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Kesegaran.

Faruq, M., Muhammad. Seri Olahraga dan Kesehatan untuk Pelajar : Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bolavoli. Jakarta : Grasindo.

Fernanlampir, Albertus., Faruq, M. Muhyi. 2015. Tes & Pengukuran dalam Olahraga. Yogyakarta: Andi.

Gujarati, Damodar. 2001.Ekonomi Dasar.Alih bahasa Sumarno Zain. Jakarta. Erlangga.

Halim, Ichsan Nur. 2004. Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani. Makassar: Universitas Negeri Makassar.

Irianto, Djoko Pekik. 2002. Dasar Kepelatihan. Yogyakarta: FIK UNY.

Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat (LPPM) Universitas Nusantara PGRI Kediri. 2017. Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah : Tesis,Skripsi, dan Tugas Akhir. Kediri: UN PGRI Kediri.

Ma'mun, A., Subroto, T.. 2001. Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Permainan Bolavoli: Konsep dan Metode Pembelajaran. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.

Maksum, Ali. 2009. Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Surabaya : Unesa University Press.

_____. 2012. Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Surabaya: Unesa University Press.

Peraturan Resmi Bolavoli Tahun 2015 – 2016. 2016. Jakarta : PBVSI

Purnama, Bayu Y.H. 2015. Hubungan Antara Tinggi Badan, Kekuatan Otot Lengan, Dan Kelentukan Terhadap Ketepatan Smash Pada Klub Bolavoli Putri Kota Kediri. Skripsi. Tidak dipublikasikan. Kediri: Penjaskesrek UN PGRI Kediri.

Putra, Ardhana Purnama. 2015. Peningkatan Kemampuan Akurasi Smash Bolavoli dengan Metode Target Games Peserta didik kelas VII SMP Negeri 4 Kalasan Sleman. Skripsi. Tersedia: http://eprints.uny.ac.id/32436/1/SKRIPSI_Ardhana%20Purnama%20Putra.pdf. Yogyakarta: Penjaskesrek Universitas Negeri Yogyakarta. Diunduh 15 Mei 2018

Setiawan, Andre. 2015. Hubungan Antara Postur Tubuh Dan Keterbelajaran Gerak Pada Siswa Kelas V Dan VI (Usia 10-12 Tahun) Sekolah Dasar Negeri 1 Sidosari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2014/2015. Tersedia: Digilib.unila.ac.id/13702/14/bab/2011.pdf, diunduh 8 Desember 2017

Snell, Richard S.. 2007. Anatomi Klinis Berdasarkan Sistem (Suwahjo, A., Antoni, Y., & Liestyawan.(Eds.). Terjemahan: Sugiharto, Liliana. 2011. Jakarta : EGC

Sulastriani, Reni. 2009. Menjadi Pemain Voli Andal. Bogor : Be Champion.

Syaifuddin. 2010. Atlas Berwarna Tiga Bahasa Anatomi Tubuh Manusia. Jakarta: Salemba Medika.

Viera ,B. L., Ferguson, B. J. Tanpa Tahun. Bolavoli. Terjemahan Monti. 2004. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

Widiastuti. 2017. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: Rajawali Pers.