ARTIKEL

HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN, KOORDINASI MATA TANGAN, DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KETEPATAN *PASSING* BAWAH BOLA VOLI PADA SISWA LAKI-LAKI EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMK CANDA BHIRAWA PARE TAHUN 2017

Oleh:

D. MAGA NUR PRIADMA

13.1.01.09.0192

Dibimbing oleh :

1. **ARDHI MARDIYANTO INDRA P.,M.Or**
2. **WEDA, M.Pd**

PROGRAM STUDI

FAKULTAS

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

TAHUN 2018

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: D. MAGA NUR PRIADMA
NPM	: 13.1.01.09.0192
Telepun/HP	: 085335655608
Alamat Surel (Email)	: Priadma777@gmail.com
Judul Artikel	: HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN, KOORDINASI MATA TANGAN, DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KETEPATAN *PASSING* BAWAH BOLA VOLI PADA SISWA LAKI-LAKI EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMK CANDA BHIRAWA PARE TAHUN 2017
Fakultas – Program Studi	: FKIP - PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi	: UN PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. KH. Ahmad Dahlan. 76 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. Artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarism.
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, 30 Januari 2018
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Ardhi Mardiyanto Indra P.,M.Or NIDN. 0711038802	Weda, M.Pd NIDN. 0721088702	D. Maga Nur Priadma NPM. 13.1.01.09.0192

D.Maga Nur Priadma | 13.1.01.09.0192
FKIP - PENJASKESREK
simki.unpkediri.ac.id
|| 1||

HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN, KOORDINASI MATA TANGAN, DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KETEPATAN *PASSING* BAWAH BOLA VOLI PADA SISWA LAKI-LAKI EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMK CANDA BHIRAWA PARE TAHUN 2017

D. Maga Nur Priadma
13.1.01.09.0192
FKIP - PENJASKESREK
Priadma777@gmail.com
Ardhi Mardiyanto Indra P.,M.Or dan Weda, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

D. Maga Nur Priadma. Hubungan Antara Keseimbangan, Koordinasi Mata Tangan, Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Ketepatan *Passing* Bawah Bola Voli Pada Siswa Laki-Laki Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMK CANDA BHIRAWA PARE Tahun 2017, Skripsi, Penjaskesrek, Fkip UNP Kediri, 2018.

Penelitian ini sangat bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keseimbangan, koordinasi mata tangan, serta kekuatan otot lengan dengan *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrajurikuler bola voli di SMK CANDA BHIRAWA PARE Tahun 2017.

Penelitian ini di SMK CANDA BHIRAWA PARE Tahun 2017 masih belum mengetahui *passing* bawah yang baik kebanyakan hasil *passing* bawah kurang memuaskan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan keseimbangan, koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan dengan ketepatan *passing* bawah bola voli di SMK CANDA BHIRAWA PARE Tahun 2017.

Penelitian ini menggunakan korelasional, yaitu penelitian yang dilakukan untuk mencari tahu ada hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Populasi yang digunakan di penelitian ini siswa laki-laki ekstrakurikuler di SMK CANDA BHIRAWA PARE yang mengikuti berjumlah 14 siswa dan seluruh akan dibuat untuk subyek penelitian. Teknik pengumpulan data menggunakan *survey*, dengan teknik pengambilan data menggunakan tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berupa keseimbangan dilakukan dengan melakukan *stork stand*, koordinasi mata tangan dilakukan dengan lempar tangkap bola tennis, dan kekuatan otot lengan dengan melakukan *push-up* untuk *passing* bawah bola voli dikumpulkan dengan melakukan *passing* bawah selama 60 detik. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi dan korelasi, baik secara sederhana, maupun ganda, melalui uji prasyarat normalitas dan linearitas.

Hasil penelitian ini memperoleh bahwa, ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan ketepatan *passing* bawah Bola Voli di SMK CANDA BHIRAWA PARE, dimana r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} yaitu (r_{hitung} 0.181 < 0.532 r_{tabel}), ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan ketepatan *passing* bawah Bola Voli di SMK CANDA BHIRAWA PARE, dimana r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} yaitu (r_{hitung} 0.230 < 0.532 r_{tabel}), ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan *passing* bawah Bola Voli di SMK CANDA BHIRAWA PARE, dimana r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} yaitu (r_{hitung} 0.325 < 0.532 r_{tabel}), ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan, koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan dengan ketepatan *passing* bawah Bola Voli di SMK CANDA BHIRAWA PARE, dimana f_{hitung} lebih besar dari f_{tabel} yaitu (F_{hitung} 1390 < 3.71 F_{tabel})

KATA KUNCI : Keseimbangan, Koordinasi mata tangan, dan Kekuatan otot lengan, *passing* bawah.

I. LATAR BELAKANG

Keadaan pendidikan sekarang memiliki sasaran yang pedagogis, Oleh karena itu pendidikan sangatlah kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga serta kesehatan. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, ketrampilan berfikir krisis, stabilitas, emosional, ketrampilan, penalaran dan tindakan moral melalui aktifitas jasmani dan olahraga.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, ketrampilan motorik pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai–nilai (sikap, mental, emosional, sportifitas, spiritual, sosial) serta membiasakan pola hidup yang sehat berfungsi untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas dan psikis yang seimbang. Melatih atau mendidik hampir sama, hanya saja mendidik siswa dituntut cukup mengerti dan prakteknya juga tidak diajurkan, untuk bisa beda dengan melatih, jika melatih siswa atau atlit harus bisa dan benar–benar bisa menguasai cabang olahraga yang diikutinya. Setiap gerakan yang diajarkan diikuti oleh siswa dan semua mencoba sehingga mengerti tehnik–tehnik olahraga tersebut dan dapat diikuti menjadi ketrampilan yang baik bagi siswa

Berdasarkan penjelasan diatas, bahwa olahraga yang dianjurkan dalam bidang studi penjaskesrek harus sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak didik yang diajarkan atau dilatih. Pada dasarnya Bola Voli adalah olahraga yang sangat menyenangkan dan menarik, menegangkan, penuh dengan kejutan–kejutan yang tak terduga dan itupun indah. Tidak hanya diluar negeri akan tetapi di negara kita Indonesia olahraga ini juga banyak sekali untuk angka peminatnya. Laki–laki, perempuan bisa jadi pemain dalam olahraga ini, hal ini membuktiakn bahwa olahraga voli sangatlah bersahabat di kalangan semuanya. Permainan Bola Voli adalah bentuk permainan yang termasuk dalam “Cabang Olahraga Permainan Voli”, yang artinya pukulan langsung atau memukul Bola Voli dan dimainkan oleh regu yang masing–masing regu terdiri dari 6 orang pemain, setiap regunya berusaha untuk dapat menyerang satu sama lain, memukul dan menjatuhkan bola tersebut ke daerah lapangan lawan.

Dalam permainan Bola Voli, fisik yang kuat tidak terlepas dari peran komponen–komponen biomotorik yakni unsur kecepatan, kekuatan, kelincahan, waktu reaksi, keseimbangan dan kelincahan. Namun permainan Bola Voli

mempunyai fisik yang kuat saja tidak cukup, harus didukung dengan tehnik bermain yang benar dan tepat seperti tehnik memukul bola (*hit the ball*), tehnik menghadang pukulan dan tehnik *passing* serta tehnik melakukan *service*. Pada permainan bola saat ini dukungan mental yang kuat memiliki peran strategis, karena tantangan masing–masing pemain tidak hanya pada fisik saja namun psikologis atau mental, artinya tidak mudah putus asa, penuh semangat dan kompak, kepribadian pemain sangat menentukan untuk meraih prestasi.

Bola Voli sebagai olahraga ditanah air kita ini kiranya sudah cukup jelas dalam segi positif maupun segi negatif. Apabila hal-hal kurang menguntungkan itu diimbangi dengan tindakan –tindakan sepadan, posisi Bola Voli sekarang yang menguntungan di prioritas sebagai cabang olahraga di Indonesia. Dari kesenjangan yang ada tersebut, maka panulis melakukan strategi agar para pemain melakukan *passing* bawah tersebut dengan benar.

Berdasarkan observasi dan wawancara kepada siswa SMK CANDA BHIRAWA PARE pada saat ekstrakurikuler sangat digemari. Hasil observasi juga menunjukan bahwa pemain masih belum memiliki *passing* bawah dengan baik, banyak hasil *passing* bawah tidak bagus atau sajian bola kurang tenang masil melenceng dari perkiraan kemudian posisi tangan masih belum tepat, sehingga *passing* yang dihasilkan hanya sekedar terkena dan sajian kurang bagus untuk diolah.

Pada saat melakukan *passing* bawah diperlukan daya tahan otot lengan dan koordinasi matatangan yang bagus untuk meningkatkan hasil bola atau sajian bola yang tenang. Melakukan *passing* bawah juga memerlukan keseimbangan badan yang memadai, karena keseimbangan badan dalam Bola Voli juga sangat penting dan mutlak.

Penguasaan terhadap gerakan suatu teknik *passing* bawah tersebut harus dipahami agar dapat meningkatkan ketrampilan siswa dalam melakukan *passing* bawah. Siswa perlu memahami pentingnya melatih koordinasi mata tangan dan kekuatan otot lengan saat melakukan *passing* bawah. Siswa juga perlu memahami bahwa keseimbangan badan juga merupakan factor yang memepengaruhi kemampuan siswa dalam melakukan *passing* bawah.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas penulis merasa perlu untuk melakukan penelitian untuk memeberikan kejelasan kepada peneliti dan siswa tentang pentingnya keseimbangan, koordinasi matatangan, daya tahan otot lengan dalam melakukan *passing* bawah dengan judul "Hubungan Antara KESEIMBANGAN, KOORDINASI MATATANGAN, DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KETEPATAN *PASSING* BAWAH BOLA VOLI PADA SISWA LAKI – LAKI

EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMK CANDA BHIRAWA PARE TAHUN 2017".

II. METODE

Suatu penelitian, khususnya pada dibidang ilmu pengetahuan pada umumnya bisa untuk menemukan, mengembangkan, atau menguji kebenaran. Menemukan berarti berusaha mendapatkan suatu untuk mengisi kekosongan atau kekurungan. Mengembangkan adalah memperluas atau menggali lebih dalam apa yang sudah tertera, sedangkan menguji kebenaran dilakukan jika apa yang sudah ada yang masih diragukan kebenarannya (Sutrisno, 1986: 3).

Penelitian dapat didefinisikan sebagai usaha–usaha untuk menemukan, mengembangkan, dan menguji kebenarannya suatu pengetahuan, usaha mana dilakukan dengan menggunakan metode–metode ilmiah. Pelajaran yang memperbincangkan motode – metode ilmiah untuk penelitian. (Sutrisno, 1986: 3)

Penjabaran variabel-variabel tersebut dapat diuraikan sebagai berikut yaitu :

1. Keseimbangan yang dilambangkan dengan (X1)
2. Koordinasi mata tangan yang dilambangkan dengan (X3)
3. Kekuatan otot lengan yang dilambangkan dengan (X3)
4. Ketepatan *Passing* bawah bola voli yang dilambangkan dengan (Y1)

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Teknik penelitian merupakan factor yang penting dalam penelitian karena setiap penelitian memerlukan teknik yang tepat, ketepatan penentuan dan penerapan teknik penelitian dapat menghindari kemungkinan timbulnya penyimpangan sehingga data yang diperoleh bener-benar obyektif dan dapat dipertanggung jawabkan.

Sesuai dengan judul penelitian yaitu "HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN, KOORDINASI MATA TANGAN, DAN KEKUATAN OTOT LENGAN DENGAN KETEPATAN *PASSING* BAWAH BOLA VOLI PADA SISWA LAKI-LAKI EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMK CANDA BHIRAWA PARE TAHUN 2017".

Penelitian dilaksanakan di SMK CANDA BHIRAWA PARE. Penelitian ini dilakukan setelah mendapatkan persetujuan dari pihak Kajur sampai terselesaikannya penulisan laporan dan penggandaan naskah laporan. Pengambilan data akan dilakukan di lapangan bola voli Stadion CANDA BHIRAWA PARE.

Berikut data hasil tes keseimbangan, koordinasi mata tangan, dan kekuatan otot lengan dengan ketepatan *passing* bawah

bola voli yang bis dilihat pada tabel berikut:

No	Nama	Keseimbangan	Koordinasi Mata tangan	Kekuatan otot lengan	*Passing* bawah
1	HDY	15	17	15	33
2	DF	13	16	16	34
3	RIZL	26	16	14	31
4	DM	13	14	20	29
5	BYU	16	15	19	20
6	GL	20	16	19	21
7	PTA	12	18	20	26
8	DR	13	15	20	27
9	DMI	14	17	19	32
10	MI	10	16	19	30
11	RIL	15	14	20	28
12	PTY	15	17	21	30
13	NZR	14	16	20	35
14	PPI	12	16	19	30

Sesuai dengan judul yang diteliti yaitu: Hubungan Antara Keseimbangan, Koordinasi Mata Tangan, Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Ketepatan *Passing* Bawah Bola Voli Pada Siswa Laki-Laki Ekstrakurikuler Bola Voli Di Smk Canda Bhirawa Pare Tahun 2017. Maka bedasarkan penelitian bab 1 dan hasil penelitian sebagai berikut :

1. Ada hubungan antara keseimbangan dengan ketepatan *passing* bawah Bola Voli pada siswa laki – laki ekstrakurikuler Bola Voli di SMK CANDA BHIRAWA PARE Tahun 2017.
2. Ada hubungan antara koordinasi mata tangan dengan ketepatan *passing* bawah Bola Voli pada siswa laki – laki ekstrakurikuler Bola Voli di SMK CANDA BHIRAWA PARE Tahun 2017.
3. Ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan *passing* bawah Bola Voli pada siswa laki – laki ekstrakurikuler Bola Voli di SMK CANDA BHIRAWA PARE Tahun 2017.
4. Ada hubungan antara kesembangan, koordinasi mata tangan, dan kekuatan otot lengan dengan ketepatan *passing* bawah Bola Voli pada siswa laki – laki ekstrakurikuler Bola Voli di SMK CANDA BHIRAWA PARE Tahun 2017.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Durrwachter .1988. *Belajar dan berlatih sambil bermain bola voli*. Jakarta :gramedia

Durrwachter. 1982. *Melakukan tehnik dasar bola voli*. Jakarta : direktoran pembinaan luar biasa

Fenanlampir 2014. *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset

Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalm Coacing*. Jakarta : dipdikbud.

http://olahraga.kompasiana.com/sport/2011/11/02persembahan-tradisi-emas-bolavoli-putra (di unduh pada tanggal 11 november 2017 pada pukul 07.30 WIB)

http://www.flvb.org/en/volleyball/history.asp (di unduh pada tanggal 1 desember 2017 pada pukul 12.37 WIB)

http://www.topendsports.com/testing/images/yoga-pose.gif (di unduh pada

tanggal 20 desember 201 pada pukul 22.40 WIB)

Ismaryati. 2008. *Tes dan pengukuran olahraga*. Surakarta : UNS press

Muhyi, 2013. *permainan bola voli (konsep teknik strategi & modifikasi)*. Surabaya :graham pustaka media utama

Mutohir, Muhyi dkk, 2013, *Permainan Bola Voli KONSEP TEKNIK STRATEGI&MODIFIKASI*, Graha Bentoel, Surabaya.

Nurhasan. 2005. *Aktifitas Kebugaran*. Jakarta: Direktorat pembinaan luar biasa.

Rusli. 2000. *Dasar – Dasar Kepelatihan*. Dirjen pendidikan dasar dan menengah depdikbud.

Rusli. 2000. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Dirjen pendidikan dasar dan menengah : depdikbud

Sajoto. 1988. *Penguatan Dan Pembinaan Kondisi Fisik* . Semarang. IKIP Semarang

Sugiyono 2006 . *Statistika untuk penelitian* .Bandung : alfabeta

Sugiyono 2013. *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D)*. bandung : alfabete

Suharno. 1981 . *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Suharno. 1979. *Dasar - dasar permainan bola volley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta

Sutrisno. 2000. *Statistik II*. Yogyakarta: andi Offset

Syaifudin. 2006. *Anatomi Fisiologi Untuk Mahasiswa Keperawatan*. Jakarta : penerbit buku kedokteran EGC

Syaifudin. 2002. *Ilmu kepelatihan dasar*. Departemen pendidikan dan kebudayaan dirjen dikti : jakarta