JURNAL

HUBUNGAN ANTARA KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN DAN TINGGI LOMPATAN DENGAN HASIL *SMASH* BOLAVOLI PADA SISWA PUTRA SMP 1 PGRI KEDIRI

RELATIONSHIP BETWEEN THE ESTABLISHMENT OF HAND AND HIGH GROWTH WITH SMASH BOLAVOLI RESULTS IN STUDENTS PUTRA SMP 1 PGRI KEDIRI

Oleh:
FENDI WAHYU NUGROHO
NPM. 12.1.01.09.0372

Dibimbing Oleh:

1. **Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.**
2. **Ardhi Mardiyanto Indra P, M.Or.**

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2018

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	:	FENDI WAHYU NUGROHO
NPM	:	12.1.01.09.0372
Telepon/HP	:	08155668286
Alamat Surel (Email)	:	fendiwahyu1273@gmail.com
Judul Artikel	:	HUBUNGAN ANTARA KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN DAN TINGGI LOMPATAN DENGAN HASIL *SMASH* BOLAVOLI PADA SISWA PUTRA SMP 1 PGRI KEDIRI.
Fakultas – Program Studi	:	FKIP – PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi	:	Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	:	Jln. KH. Ahmad 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 ini telah diteliti untuk diterbitkan 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, Januari 2018
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. **NIDN.001550668010**	**Ardhi Mardiyanto Indra P, M.Or** **NIDN.0711038802**	**Fendi Wahyu Nugroho** **NPM. 12.1.01.09.0372**

HUBUNGAN ANTARA KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN DAN TINGGI LOMPATAN DENGAN HASIL *SMASH* BOLAVOLI PADA SISWA PUTRA SMP 1 PGRI KEDIRI

FENDI WAHYU NUGROHO
NPM. 12.1.01.09.0372
FKIP – PGSD
email: fendiwahyu1273@gmail.com
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.[1] dan Ardhi Mardiyanto Indra P, M.Or.[2]
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelentukan pergelangan tangan dan tinggi lompatan dengan hasil *smash* bolavoli pada siswa putra SMP 1 PGRI Kediri. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif, dengan menggunakan teknik korelasi.Populasi dalam penelitian adalah pemain voli SMP 1 PGRI Kediri Tahun 2017 sejumlah 30 siswa. Sampel dalam penelitian yang digunakan sebanyak 30 siswa dengan teknik pengambilan sampel sampling jenuh.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: "Ada hubungan antara kelentukan pergelangan tangan dan tinggi lompatan dengan hasil *smash* bolavoli pada siswa putra SMP 1 PGRI Kediri". Hal ini dilihat dari hasil analisis menunjukkan bahwa nilai F_{hitung} sebesar = 9,043 >F_{tabel} = 3,33 dengan nilai sig. 0,001< 0,05 (taraf signifikan 5%) maka H_0 ditolak atau Ha diterima. Berarti ada hubungan yang signifikan antara kelentukan pergelangan tangan dan tinggi lompatan dengan *smash*.

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini disarankan bahwa:1) Dalam upaya peningkatan hasil *smash* dalam permainan bolavoli hendaknya para pelatih dan guru pendidikan olahraga harus memperhatikan komponen kondisi fisik yang dominan seperti kelentukan pergelangan tangan dan tinggi lompatan, karena kedua komponen ini sangat berperan dalam menentukan hasil *smash* dalam permainan bolavoli.2) Bagi peneliti selanjutnya, kiranya penelitian ini dapat dilanjutkan dalam permasalahan yang lebih luas dengan jumlah sampel yang lebih besar, sehingga dapat memberikan sumbangan pemikiran kepada pelatih, guru pendidikan olahraga maupun pemain guna meningkatkan prestasi dalam olahraga bolavoli

Kata kunci: kelentukan, lompat, *smash.*

I. LATAR BELAKANG

Olahraga adalah sebagai salah satu alat untuk membina dan meningkatkan kesegaran jasmani, rohani, dan kesehatan dalam usaha untuk meningkatkan kesanggupan bangsa dan terselenggaranya persatuan dan kesatuan bangsa. Salah satu dari cabang olahraga yang menarik adalah bolavoli. Permainan bolavoli merupakan cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh enam orang setiap regu, permainan ini akan berjalan dengan baik apabila setiap pemain minimal telah menguasai teknik dasar bolavoli (Ari, 2012: 15).

Menurut Subroto (2012: 133) "permainan bolavoli ini melatih pelakunya untuk belajar menangkap dan mengolah informasi, dan selanjutnya memutuskan. Dengan demikian permainan bolavoli melatih ketrampilan berpikir".

Seorang atlet untuk dapat menguasai permainan bolavoli dengan baik dan sempurna, maka diperlukan penguasaan teknik dasar secara baik pula. Adapun teknik dasar dalam permainan bolavoli adalah: Servis (*service*), umpan (*passing/ Set-Up*), Smes (*Smash*), Bendungan (blok) (Munasifah, 2013: 26).

Menurut M. Yunus (dalam Ari, 2012: 18) "*Smash"* adalah "pukulan yang utama dalam penyerangan mencapai kemenangan".

Dalam pelaksanaan teknik *smash* diperlukan beberapa faktor-faktor penentu, yaitu: melakukan langkah awalan, melakukan tolakan untuk meloncat, memukul bola saat melayang di udara, saat mendarat kembali setelah memukul bola.

Untuk dapat memiliki kemampuan *smash* bolavoli yang baik, maka seseorang pemain harus memadukan berbagai kemampuan kondisi fisik yang diduga dapat menunjang ketrampilan melakukan *smash* bolavoli dengan baik yakni kelentukan pergelangan tangan dan tinggi lompatan.

Menurut Harsono (2013: 163) "kelentukan" adalah "kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi". Sedangkan menurut Sajoto (2013: 58) "kelentukan" adalah "keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktifitas tubuh dengan pengukuran seluas-luasnya". Kelentukan pergelangan tangan memiliki peranan penting dalam permainan bolavoli, pemain dengan kelentukan yang lebih baik akan dapat menempatkan bola ke arah sasaran yang diinginkan.

Selain memiliki kelentukan pergelangan tangan yang baik, tinggi lompatan juga dapat menunjang ketrampilan melakukan *smash* bolavoli. Menurut Djumidar (2014: 65), "lompatan" adalah "suatu gerakan mengangkat tubuh dari satu titik ke titik yang lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki atau tubuh

lainnya dengan keseimbangan yang baik".

Dari observasi awal peneliti dengan seorang guru olahraga yang ada di SMP 1 PGRI Kediri mengatakan bahwa siswa belum maksimal saat melakukan *smash* dalam permainan bolavoli, hal ini dikarenakan kurangnya peningkatan kelentukan pergelangan tangan pemain bolavoli dan kurangnya peningkatan tinggi lompatan pada saat melakukan *smash*. Pergelangan tangan siswa sangat kaku dalam melakukan pukulan *smash*, sehingga *smash* yang dilakukan dapat berbalik masuk ke daerah sendiri setelah terhalang *block* dari pihak lawan. Untuk menentukan sasaran dalam gerakan *smash* sangat tergantung pada kelentukan pergelangan tangan dari para pemain yang melakukan *smash*.

Pemain yang memiliki kelentukan pergelangan tangan yang baik pasti dapat mengarahkan bola ke bidang tujuan yang diinginkan. Selain itu pada saat bermain bolavoli ada beberapa siswa yang kurang sempurna dalam melakukan *smash*, *smash* yang dilakukan menghasilkan bola masuk ke daerah lawan tetapi bola yang masuk tersebut selalu melewati garis serang lawan sehingga lawan dengan mudah menerima dan mengembalikan bola. Hasil yang kurang sempurna tersebut disebabkan karena lompatan yang dilakukan pemain bolavoli saat melakukan *smash* kurang tinggi, sehingga bola yang berada di atas net tidak dapat terjangkau dengan baik oleh telapak tangan. Apabila bola yang berada di atas net tidak terjangkau dengan baik oleh telapak tangan, maka *smash* yang dilakukan pemain tersebut tidak akan menghasilkan *smash* yang curam ke bawah.

Berdasarkan uraian di atas mendorong penulis untuk melakukan penelitian yang berjudul **"Hubungan Antara Kelentukan Pergelangan Tangan dan Tinggi Lompatan dengan Hasil *Smash* Bolavoli Pada Siswa Putra SMP 1 PGRI Kediri".**

II. METODE

Pada penelitian ini teknik (metode) yang digunakan adalah teknik korelasi. Menurut Gay dalam Sukardi (2012:166) menyatakan bahwa: "penelitian korelasi merupakan salah satu bagian penelitian *ex-post facto* karena biasanya peneliti tidak memanipulasi keadaan variabel yang ada dan langsung mencari keberadaan hubungan dan tingkat hubungan variabel yang direfleksikan dalam koefisien korelasi". Dan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah "kuantitatif" yaitu suatu penelitian yang menggambarkan data dalam keadaan yang sebenarnya.

Penelitian ini dilaksanakan pada siswa SMP 1 PGRI di Kediri, dengan subyek populasinya adalah pemain voli SMP 1 PGRI Kediri Tahun 2017 sejum-

lah 30 siswa dan sampel yang digunakan sebanyak 30 siswa.

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data menggunakan instrumen tes dan pengukuran.

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Merujuk pada hasil perhitungan dan analisis data penelitian, terlihat ada hubungan signifikan antara kelentukan pergelangan tangan dan tinggi lompatan dengan hasil *smash* bolavoli pada siswa putra SMP 1 PGRI Kediri yang akan diuraikan sebagai berikut.

1. **Hubungan antara kelentukan pergelangan tangan dengan hasil *smash* bolavoli pada siswa putra SMP 1 PGRI Kediri.**

   Hal ini dilihat dari hasil analisis menunjukkan bahwa nilai r_{hitung} = 0,542 > r_{tabel} = 0,361 dengan nilai sig. 0,002 < 0,05 (taraf signifikan 5%) maka H_0 ditolak atau Ha diterima. Berarti ada hubungan yang signifikan antara kelentukan pergelangan tangan dengan *smash*. Keeratan hubungan pada kategori kuat dengan nilai sebesar 54,2%.

2. **Hubungan antara tinggi lompatan dengan hasil *smash* bolavoli pada siswa putra SMP 1 PGRI Kediri.**

   Hal ini dilihat dari hasil analisis menunjukkan bahwa nilai r_{hitung} = 0,643 > r_{tabel} = 0,361 dengan nilai sig. 0,000 < 0,05 (taraf signifikan 5%) maka H_0 ditolak atau Ha diterima. Berarti ada hubungan yang signifikan antara tinggi lompatan dengan *smash*. Keeratan hubungan variabel tergolong pada kategori kuat yaitu sebesar 64,3%.

3. **Hubungan antara kelentukan pergelangan tangan dan tinggi lompatan dengan hasil *smash* bolavoli pada siswa putra SMP 1 PGRI Kediri.**

   Hal ini dilihat dari hasil analisis uji-F menunjukkan bahwa nilai F_{hitung} = 9,043 > F_{tabel} = 3,33 dengan nilai sig. 0,001 < 0,05 (taraf signifikan 5%) maka H_0 ditolak atau Ha diterima. Berarti ada hubungan yang signifikan antara kelentukan pergelangan tangan dan tinggi lompatan dengan *smash*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya maka dapat diambil simpulan sebagai berikut.

1. Ada hubungan antara kelentukan pergelangan tangan dengan hasil *smash* bolavoli pada siswa putra SMP 1 PGRI Kediri. Hal ini dibuktikan dari hasil analisis menunjukkan bahwa nilai r_{hitung} = 0,542 > r_{tabel} = 0,361 dengan nilai sig. 0,002 < 0,05 (taraf signifikan 5%) maka Ha diterima.

2. Ada hubungan antara tinggi lompatan dengan hasil *smash* bolavoli pada siswa putra SMP 1 PGRI Kediri. Hal ini dibuktikan dari hasil analisis menunjukkan bahwa nilai r_{hitung} = 0,643 > r_{tabel} = 0,361 dengan nilai sig. 0,000 < 0,05 (taraf signifikan 5%) maka Ha diterima.
3. Ada hubungan antara kelentukan pergelangan tangan dan tinggi lompatan dengan hasil *smash* bolavoli pada siswa putra SMP 1 PGRI Kediri. Hal ini dilihat dari hasil analisis uji-F menunjukkan bahwa nilai F_{hitung} = 9,043 > F_{tabel} = 3,33 dengan nilai sig. 0,001 < 0,05 (taraf signifikan 5%) maka Ha diterima.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Ari. 2012. *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.

Djumidar. 2014. *Dasar-dasar Atletik*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.

Harsono, 2013. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.

Munasifah. 2013. *Bermain Bolavoli*. Semarang: Aneka Ilmu.

Sajoto. 2013. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga*. Semarang: Dahara Prize.

Subroto, Toto. 2012. *Permainan Bola Voli*. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.

Sukardi. 2012. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Bumi Aksara.