Simki-Techsain Vol. 02 No. 06 Tahun 2018 ISSN : 2599-3011

ARTIKEL

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN, PANJANG LENGAN, DAN KELENTUKAN TOGOK DENGAN KEMAMPUAN *SMASH* DALAM PERMAINAN BOLAVOLI SISWA PUTRI KELAS XI IPS SMA NEGERI 6 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2017/2018

Oleh:

CABELLA OCTAVIANA PUTRI

NPM: 13.1.01.09.0042

Dibimbing oleh :

1. **Drs. SUGITO,M.Pd**
2. **M. ANIS ZAWAWI,M.Or**

PROGRAM STUDI PENJASKERSREK

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2018

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: Cabella Octaviana Putri
NPM	: 13.1.01.09.0042
Telepun/HP	: 085648565262
Alamat Surel (Email)	: cabellaputri8@gmail.com
Judul Artikel	: Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan, Panjang Lengan, Dan Kelentukan Togok Dengan Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Bolavoli Siswa Putri Kelas Xi Ips Sma Negeri 6 Kediri Tahun Pelajaran 2017/2018
Fakultas – Program Studi	: Keguruan Dan Ilmu Pendidikan- Penjaskersrek
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara Pgri Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. 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 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, 04 Februari 2018
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Drs. Sugito, M.Pd. NIDN. 004066001	M. ANIS ZAWAWI, M.Or NIDN. 0730048903	CABELLA OCTAVIANA PUTRI NPM. 13.1.01.09.0042

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN, PANJANG LENGAN, DAN KELENTUKAN TOGOK DENGAN KEMAMPUAN *SMASH* DALAM PERMAINAN BOLAVOLI SISWA PUTRI KELAS XI IPS SMA NEGERI 6 KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2017/2018

Cabella Octaviana Putri
13.1.01.09.0042
Keguruan dan Ilmu Pendidikan - Penjaskesrek
cabellaputri8@gmail.com

(1)Drs. H.Sugito, M.Pd. (2) M. Anis Zawawi, M.Or
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Cabella Octaviana Putri: Hubungan antara Kekuatan Otot Lengan, Panjang Lengan, dan Kelentukan Togok dengan Kemampuan *Smash* dalam Permainan Bolavoli Siswa Putri Kelas XI IPS SMA Negeri 6 Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017

Permasalahan ini adalah di sman 6 kediri siswa putri kelas XI IPS belum memahami kemampuan *smash.* Karena siswa tidak mengetahui tekniknya dan siswa tidak konsentrasi saat guru menjelaskan.

Jenis penelitan ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode korelasi dengan populasi 141 siswa dan sampel 32 siswa yang bertujuan untuk mengukur kekuatan asosiasi (hubungan) linier antara dua variabel atau lebih. Teknis analisis yang digunakan peneliti adalah regresi linier berganda dengan menggunakan uji normalitas, uji koefisien determinasi, uji asumsi klasik, uji F dan uji hipotesis menggunakan uji t.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *smash* secara parsial 0.732 yang artinya kekuatan otot tidak mempunyai pengaruh terhadap kemampuan *smash*. Hubungan antara panjang lengan dengan kemampuan *smash* secara parsial adalah 0.035yang artinya panjang lengan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *smash*. Hubungan antara kekuatan togok terhadap kemampuan *smash* secara parsial adalah 0.110 yang artinya kekuatan togok tidak mempunyai pengaruh signifikan terhadap kemampuan *smash*. Berdasarkan hasil uji F diketahui nilai signifikasi 0.047 < 0.05 menunjukkan bahwa secara simultan berengaruh terhadap kemampuan *smash*.

KATA KUNCI : Kekuatan Otot Lengan (*Push Up*), Panjang Lengan, Kelentukan Togok, Kemampuan *Smash*.

I. LATAR BELAKANG

Olahraga memberi kesempatan yang sangat kuat dan ideal untuk menyalurkan tenaga dengan jalan yang baik di dalam lingkup persaudaraan dan persahabatan untuk persatuan yang sehat dan suasana yang akrab serta gembira menuju kehidupan yang serasi, selaras, seimbang untuk mencapai kebahagiaan hidup. Sesuai dengan dasar pendidikan di indonesia maka pendidikan olahraga di sekolah mempunyai dasar falsafah negara pancasila dan UUD 45 kegiatan olahraga di sekolah merupakan alat pendidikan dan pengajaran untuk menjadi manusia yang berbudi pekerti dan bertindak yang jujur dan sportif dan berani.

Sedangkan bagi kalangan dunia pendidikan di Indonesia terdapat bidang studi pendidikan jasmani sebagai salah satu program pendidikan umum dalam kurikulum pendidikan yang harus diberikan setiap jenjang pendidikan disekolah mulai dari TK, SMP,SMA sampai Perguruan Tinggi. Termasuk dalam bidang studi pendidikan jasmani yang harus diberikan kepada siswa adalah cabang olahraga permaianan bolavoli.

Cabang olahraga bolavoli dapat digolongkan dalam permainan bola besar sehingga keberadabannya cukup populer dikalangan masyarakat. Untuk jenis permainan ini sering dipertandingkan ditingkat kecamatan, kabupaten, propinsi, nasional bahkan ditingkat internasional.

Agar dapat berjalan apa yang digariskan dalam ketetapan MPR tersebut di atas untuk mencapai prestasi tinggi bagi anak remaja di bidang olahraga bolavoli sebaiknya untuk berlatih sedini mungkin lewat jalur pendidikan sekolah atau dengan kata lain lewat tempat praktek untuk latihan bolavoli adalah di sekolah.

Namun mengingat kondisi pendidikan jasmani yang tercantum dalam kurikulum 1994 di sekolah dewasa ini tidak mungkin kegiatan olahraga diajarkan secara intensif. Dengan hal tersebut maka guru pendidikan jasmani terpaksa memberikan prioritas atau dua jenis olahraga beregu, dengan prioritas tersebut guru berusaha mencapai tingkat mutu permainan setinggi mungkin.

Maksudnya keterampilan gerak yang diperoleh dari proses belajar mengajar pengaruhnya lebih meresap baik bagi masing-masing anak didik maupun bagi regu kelompok. Begitu pula bagi diri anak didik maka akan timbul keinginan untuk melaksanakan kegiatan olahraga pada waktu senggang.

Adapun yang menjadi kendala utama untuk pilihan jenis olahraga yang diprioritaskan sering kali sudah di tentukan. Ini disebabkan kondisi sekolah yang bersangkutan dan ditentukan oleh pengetahuan mengenai olahraga dari semula sudah ada pada anak didik, serta kecenderungan diri pribadi pendidikan dalam hal ini guru dan kegemaran anak didik sendiri.

Untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam bolavoli maka banyak dasar yang harus dikuasai, sebab teknik dasar merupakan seluruh inti permainan.

Sedang teknik dasar yang harus dikuasai ada 5 unsur. Lima unsur teknik dasar permainan bolavoli sebagai berikut :

1. Teknik *Service*.
2. Teknik *passing* bawah.
3. Teknik *passing* atas.
4. Teknik *smash*.
5. Teknik menghadang (*Block*).

Dalam hal ini peneliti menjelaskan masalah *smash*. Sebab *smash* adalah teknik dasar yang digunakan oleh pemain untuk menyerang di atas net. Dengan serangan ini sangat menentukan sekali dalam permainan untuk peroleh nilai (point) dan guna memperoleh kemenangan. Dan *smash* merupakan inti dari permainan yang nampak indah dan menimbulkan hidupnya permainan bolavoli.

Di SMAN 6 Kediri kelas XI IPS khususnya siswa putri belum memahami kemampuan *smash* dalam permainan bolavoli. Karena siswa putri kurang memahami teknik *smash* dan tidak konsentrasi saat guru menjelaskan.

Permasalahan yang dikemukakan di atas yang melatar belakangi judul "Hubungan antara kekuatan otot lengan, panjang lengan dan kelentukan togok dengan kemampuan smash dalam permainan bolavoli putri kelas XI IPS SMAN 6 Kediri tahun pelajaran 2017/2018"

Rumusan masalah yang dikemukakan disini adalah sebagai berikut:

1. Adakah hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan smash dalam permainan bolavoli siswa putri kelas XI IPS SMAN 6 Kediri?
2. Adakah hubungan antara panjang lengan dengan kemampuan *smash* dalam permainan bolavoli siswa putri kelas XI IPS SMAN 6 Kediri?
3. Adakah hubungan antara kelentukkan togok dengan kemampuan *smash* dalam permainan bolavoli siswa putri kelas XI IPS SMAN 6 Kediri?

4. Adakah hubungan antara kekuatan otot lengan, panjang lengan dan kelentukkan togok dalam kemampuan *smash* ?

Adapun Tujuan dalam Penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dengan kemampuan *smash*.
2. Untuk mengetahui hubungan panjang lengan dengan kemampuan *smash*.
3. Untuk mengetahui hubungan kelentukan togok dengan kemampuan *smash*.
4. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatn otot lengan, panjang lengan dan kelentukkan togok dalam kemampun *smash*.

II. METODE

Cara melakukan suatu penelitian. Penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat korelasi adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, seberapa erat hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan itu. (Arikunto 2002: 239). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif, maksud dari penelitian kuantitatif deskriptif adalah karakteristik individu yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagai mana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum dan generalisasi, yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya Hubungan antara kekuatan otot lengan, panjang lengan dan kelentukan togok dengan kemampuan smash dalam permainan bolavoli putri kelas XI IPS SMAN 6 Kediri tahun pelajaran 2017/2018.

1. Bolavoli
   a. Pengertian

      Permainan bolavoli adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa baik wanita maupun pria. Kegunaan bermain bolavoli dalam bentuk individu secara harmonis antara perkembangan jasmani dan rohani sangatlah besar sahamnya. Prestasi permainan bolavoli akan baik bila jasmani dan rohani saling kait-mengait di dalam gerakan-gerakan bermain, jiwa/mental sebagai pendorong utama untuk menggerakkan kemampuan jasmani yang telah dimiliki

      Penguasaan tehnik dasar permainan bolavoli merupakan salah satu unsur yang ikut

menentukan menang atau kalahnya suatu pertandingan di samping unsur-unsur kondisi fisik, taktik, dan mental (Alihamdan., Ilmu Pendidikan, Online).

Ada 5 macam teknik dasar permainan bolavoli:

1. Teknik servis (Service)
2. Teknik Passing Bawah
3. Teknik passing atas
4. Teknik *Smash*

Pengertian Kekuatan Otot Lengan

Kekuatan (*strength*) adalah "kekuatan yang bisa digunakan mengatasi beban berat, gerakan meledak dalam suatu irama serta kekuatan yang tinggi dan dalam waktu yang lama". (Suharno HP, 1079:31).

Pengertian Panjang Lengan

Panjang lengan merupakan salah satu anggota tubuh yang tergolong dalam pengukuran Antropometrik yakni salah satu anggota gerak tubuh bagian atas yang terdiri dari lengan atas, lengan bawah, tangan, dan jari-jari tangan.

Kelentukan Togok .Kelentukan atau bisa disebut juga dengan fleksibilitas sering diartikan sebagai kemampuan seseorang menggerakkan tubuh dan bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak yang sangat luas, tanpa mengalami atau menimbulkan cedera pada persendihan dan otot yang berada disekitar persendihan itu.

Pengertian *Smash* bolavoli adalah "teknik penyerangan dalam permainan bolavoli yang lambungkan bola dari *set-up* ketinggian lebih dari 3m di atas jaring, bola menempuh lintasan berjarak antara 20 cm sampai 50 cm jauhnya dari jaringnya, awalan smasher 3-4m dan bola dipukul di atas jarring serta tepat pada sasaran". (Suharsono HP, 1978 : 20).

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. HASIL

Berdasarkan hasil penelitian di atas menghasilkan hubungan antara push up terhadap kemampuan smash secara parsial signifikansi push up adalah 0.732 nilai signifikan ≥ 0.05 maka H_a ditolak dan H_0 diterima. Yang artinya variabel bebas yaitu

pushup tidak mempunyai pengaruh yang signifkan terhadap variabel terikat yaitu kemampuan smash. Penyebab pushup tidak berpengaruh terhadap kekuatan *smash* adalah masalah pernafasan yang masih kurang stabil dan terburu-buru.

Hubungan antara panjang lengan terhadap kemampuan *smash* secara parsial signifikansi panjang lengan adalah 0.035 nilai signifikan ≥ 0.05 maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Yang artinya variabel bebas yaitu panjang lengan mempunyai pengaruh yang signifkan terhadap variabel terikat yaitu kemampuan *smash*. Yang artinya variabel bebas yaitu panjang lengan mempunyai pengaruh yang signifkan terhadap variabel terikat yaitu kemampuan *smash*. Penyebab panjang lengan berpengaruh terhadap kemampuan *smash* adalah ukuran lengan yang panjang dapat mengarahkan bolavoli melewati/melebihi net.

Hubungan antara kekuatan togok terhadap kemampuan *smash* secara parsial signifikansi kekuatan togok adalah 0.110 nilai signifikan ≥ 0.05 maka H_a ditolak dan H_0 diterima. Yang artinya variabel bebas yaitu kekuatan togok tidak mempunyai pengaruh yang signifkan terhadap variabel terikat yaitu kemampuan *smash*. Yang artinya variabel bebas yaitu kekuatan togok tidak mempunyai pengaruh yang signifkan terhadap variabel terikat yaitu kemampuan *smash*. Ketentuan togok sebagai variabel bebas maka dapat diartikan kelentukan atau fleksibelitas merupakan factor yang penting pada semua aspek gerakan ada manusia terutama gerakan pada olahraga. Penyebab kekuatan togok tidak berpengaruh terhadap kemampuan *smash* adalah tidak memiliki kelenturan yang bagus yang dapat memberikan penampilan atau hasil yang kurang maksimal dengan kemampuan *smash.*

B. KESIMPULAN

a. Tidak ada hubungan antara *push up* terhadap kemampuan *smash* secara parsial signifikansi *push up* adalah 0.732 nilai signifikan ≥ 0.05 maka H_a ditolak dan H_0 diterima.

b. Ada hubungan antara panjang lengan terhadap kemampuan *smash* secara parsial signifikansi panjang lengan adalah 0.035 nilai signifikan ≥ 0.05 maka H_a diterima dan H_0 ditolak.
c. Tidak ada hubungan antara kekuatan togok terhadap kemampuan *smash* secara parsial signifikansi kekuatan togok adalah 0.110 nilai signifikan ≥ 0.05 maka H_a ditolak dan H_0 diterima.
d. Ada hubungan antara kekuatan otot lengan, panjang lengan dan kelentukan togok dengan kemampuan *smash* secara parsial sebesar 0.047 < 0.05 dari nilai F tabel.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Dr. Muhammad Muhyi Faruq, Dr. Albertus Fenanlampir, 2015, Tes dan Pengukuran dalam Olahraga, Yogyakarta : CV ANDI OFFSET

H.P, Suharno (1981). Metodik Melatih Permainan Bola Volley. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta

Nuril Ahmadi 2007 panduan olahraga bola voli Surakarta

Permana, Yoga, Asepta, 2008, Bola Volley, Surabaya : IC

Sugiyono, 2017, Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, Bandung: Alfabeta,

Syaifuddin, 2006, Anatomi Fisiologi untuk Mahasiswa Keperawatan, Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC

Yunus, M. (1992). Olaraga pilihan bolavoli. Jakarta : Dep P dan K Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.