

Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Smash* Permainan Bola Voli Pada Siswa SMK Maospati Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan

¹ Rohmad, ² Sadino, ³ Ridwan Ali Fahmi
^{1,2,3} Universitas Doktor Nugroho Magetan,
^{1,2,3} Magetan, Indonesia,
E-mail: ¹ rohmad@udn.ac.id, ² sadino@udn.ac.id

Abstrak---- Tujuan penelitian dalam penelitian ini adalah 1) Mengetahui hubungan otot Lengan Terhadap Kemampuan Smash dalam permainan bola voli di SMK Maospati Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan 2) Mengetahui hubungan Tinggi Badan Terhadap Kemampuan Smash pada Siswa SMK Maospati kecamatan maospati Kabupaten Magetan 3) Mengetahui Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Tinggi Badan Terhadap Kemampuan Smash pada Siswa SMK Maospati Kabupaten Magetan

Jenis penelitian adalah kuantitatif deskriptif. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMK Maospati, Magetan Kelas X dan XI dengan jumlah 12 siswa. Instrumen dalam penelitian berupa lembar tes untuk pengukuran kekuatan otot lengan, tinggi badan dan kemampuan smash. Teknik analisis data yang digunakan berupa mean, Standar Deviasi, Lilliefors, Uji Homogenitas, Korelasi Product Moment, dan korelasi ganda.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data penelitian dapat disimpulkan dalam beberapa hal sesuai dengan permasalahan-permasalahan dalam penelitian ini. Adapun simpulan tersebut sebagai berikut: 1) Ada hubungan yang berarti antara kekuatan otot lengan terhadap kemampuan smash bola voli pada siswa SMK Maospati Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan 2) Ada hubungan yang berarti antara tinggi badan terhadap smash bola voli pada siswa SMK Maospati Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan, dan 3) Ada hubungan yang berarti antara kekuatan otot lengan dan tinggi badan terhadap kemampuan smash bola voli pada siswa SMK Maospati Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan.

Kata Kunci--- *Otot Lengan, Smash, Voli.*

I. PENDAHULUAN

Permainan bola voli pada awal dasarnya adalah permainan memantul-mantulkan bola oleh tangan atau lengan dari dua regu yang bermain di atas lapangan yang mempunyai ukuran-ukuran tertentu. Untuk masing-masing regu, lapangan dibagi dua sama besar oleh net atau tali yang di bentangkan di atas lapangan dengan ukuran tertentu.

Permainan bola voli merupakan jenis olahraga yang membutuhkan keterampilan dan penguasaan teknik. Hal ini karena mengingat dalam olahraga ini, seorang pemain dituntut untuk menjaga bola agar tetap berada di udara dan tidak boleh menyentuh tanah. Selain itu, pemain dituntut untuk menciptakan pukulan yang mampu membuat lawan tidak mampu menguasai bola tersebut secara sempurna guna menghasilkan poin. Proses ini bisa tercipta, bila seorang pemain mampu menguasai teknik bermain bola voli dengan

baik dan benar.

Penggunaan istilah teknik dalam bahasan ini diartikan sebagai sebuah prosedur yang sudah dikembangkan berdasarkan praktik serta memiliki tujuan untuk mencari penyelesaian sebuah masalah pergerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna. Dalam permainan bola voli, teknik dasar yang harus diketahui dan dikuasai oleh seorang pemain. Penguasaan teknik ini penting untuk dipahami agar seorang bisa bermain voli dengan benar.

Di sekolah permainan bola voli dijadikan suatu kegiatan belajar dan dapat dilakukan sebagai suatu kegiatan pendidikan yang dilaksanakan di waktu senggang, kini bolavoli tidak hanya sebagai rekreasi, namun sudah menjadi bagian dari olahraga pendidikan. Sebagai olahraga pendidikan selain sebagai sarana pencapaian tujuan pendidikan, hal yang utama adalah sebagai penunjang pembinaan dan pemeliharaan kesegaran jasmani, dan berperan dalam pembentukan kerjasama pada anak, serta pembinaan sportifitas dan pengembangan sifat-sifat lainnya. Semangat bertanding dan pembentukan mental dapat dikembangkan melalui pertandingan antar kelompok, antar kelas dan antar sekolah. Sekolah juga dilengkapi dengan kurikulum pendidikan jasmani di dalamnya memuat pembelajaran olahraga bola voli sebagai kurikulum wajib.

Permainan bola voli merupakan salah satu mata pelajaran yang sangat diminati oleh Siswa SMK Maospati tetapi masih banyak kendala yang dialami, untuk mengetahui dan menjawab permasalahan yang muncul. Di dalam setiap pertemuan, peneliti telah memberikan teknik *smash* pada permainan bola voli, namun pada saat pelaksanaannya siswa masih terus mengalami kendala dan terhambat dalam proses pelaksanaan gerakan *smash*, seperti penempatan otot lengan pada saat memukul bola dan tinggi badan, menyebabkan rendahnya hasil belajar smash pada permainan bola voli.

Berdasarkan pengamatan, penyebab yang paling dominan sehingga kurangnya kemampuan *smash* pada permainan bola voli di SMK Maospati adalah dari kondisi fisik dan komposisi tubuh siswa itu sendiri yang meliputi kekuatan otot lengan dan tinggi badan.

Dengan permasalahan yang diuraikan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli pada siswa SMK Maospati Kecamatan Maospati

Kabupaten Magetan”.

II. METODE PENELITIAN

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Survei adalah suatu data yang sistematis disertai analisis dan laporan yang disusun secara teratur dari kenyataan fakta – fakta yang berkenaan dengan suatu atau beberapa aspek dari suatu usaha. Dari pendapat di atas dapat pula dijelaskan bahwa survei adalah suatu metode penelitian yang bertujuan untuk pengumpulan data guna dianalisis, diinterpretasikan dan dilaporkan dengan fakta – fakta yang penting yang berhubungan dengan aspek –aspek tertentu.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti selama tiga bulan ini merupakan penelitian yang ingin menemukan hubungan antara faktor kondisi fisik anak-anak dalam hal ini yang berkaitan dengan fungsi kekuatan otot lengan dan tinggi badan terhadap kemampuan *smash* bola voli. penelitian ini dilakukan dengan bimbingan, merupakan suatu penelitian yang digunakan untuk menilai hasil, belum adanya penelitian yang membahas keterkaitan antara faktor-faktor fisik terhadap *smash*.

Merujuk pada hasil perhitungan dan analisis data penelitian terlihat ada hubungan, yang berarti antara kekuatan otot lengan dan tinggi badan mempunyai hubungan yang positif terhadap *smash* pada siswa SMK Maospati. Berkaitan dengan hal tersebut, selanjutnya akan dibahas hal-hal sebagai berikut :

1. Kekuatan Otot Lengan Terhadap *smash* Bola voli.

Kekuatan otot lengan mempunyai hubungan yang erat dan mempunyai peranan yang penting dalam menunjang keberhasilan pelaksanaan *smash* permainan bola voli. Kekuatan otot lengan yang baik memberikan dampak positif berkaitan dengan penggunaan daya dalam melakukan suatu pukulan. Dengan memiliki daya yang lebih besar, akan lebih menguntungkan pada saat akan memukul bola. Dengan memiliki kekuatan otot lengan yang baik, anak-anak akan lebih mudah untuk melakukan *smash* dengan baik. Kekuatan otot lengan yang baik dapat memberikan dampak positif berkaitan dengan gerakan melakukan *smash*

2. Tinggi Badan Terhadap Kemampuan *Smash*

Tinggi badan mempunyai hubungan yang erat dengan kemampuan *smash* bola voli. Tanpa memiliki tinggi badan yang baik, jangan mengharapkan siswa dapat melakukan *smash* dengan baik.

3. Kekuatan Otot Lengan dan Tinggi Badan Terhadap Kemampuan *Smash*.

Berorientasi pada hasil penelitian ditemukan ada hubungan antara kekuatan otot lengan dan tinggi badan terhadap kemampuan *smash* bola voli. Hal ini dikarenakan untuk melakukan *smash* bola voli ada faktor yang membutuhkan kekuatan otot lengan dan tinggi badan. Jika otot lengan yang lemah dan badan dalam kondisi pendek, maka hasil pukulan terhadap bola tidak akan terlalu baik. Berdasarkan hasil analisis data, kekuatan otot lengan dan tinggi badan secara bersama-sama memberikan sumbangan keberhasilan terhadap *smash* bola voli pada Siswa SMK Maospati .

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data penelitian dapat disimpulkan dalam beberapa hal sesuai dengan permasalahan-permasalahan dalam penelitian ini. Adapun simpulan tersebut sebagai berikut :

1. Ada hubungan antara kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *smash* bola voli pada siswa SMK Maospati Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan ($r_{hitung} = 0,601 > r_{tabel} = 0,444$).
2. Ada hubungan tinggi badan terhadap *smash* bola voli pada siswa SMK Maospati Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan ($r_{hitung} = 0,758 > r_{tabel} = 0,444$).
3. Ada hubungan antara kekuatan otot lengan dan tinggi badan terhadap kemampuan *smash* bola voli pada siswa SMK Maospati Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan ($r_{hitung} = 0,901 > r_{tabel} = 0,444$).

Faktor kondisi fisik yang meliputi kekuatan otot lengan dan tinggi badan

mempunyai hubungan yang sangat berarti terhadap kemampuan *smash*. oleh karena itu, untuk meningkatkan kemampuan *smash*, anak-anak juga harus diberikan pendekatan atau latihan yang berorientasi pada kesegaran dan kebugaran anak terutama yang berkaitan dengan kekuatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Harianto. 2015. *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- Herdiana. 2010. *Asyik bermain bola voli*. Tangerang : PT Intemedia Cipta Nusantara.
- Hidayat. 2017. *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta: Anugrah.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Supangat. 2010. *Statistik Dalam Kajian Deskriptif, Inferensi, dan Nonparametik*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Wiguna. 2017. *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.