

**FAKTOR PENENTU KETEPATAN SMASH KLUB BOLAVOLI
PREDATOR TAHUN 2020**

(Study Korelasi Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata Tangan, dan
Kelentukan Togok)

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Jurusan Pendidikan Jasmani



OLEH :

MOCHAMAD RIZKI ADI WIBOWO

NPM: 14.1.01.09.0145

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UN PGRI KEDIRI
2020**

Skripsi oleh :

MOCHAMAD RIZKI ADI WIBOWO

NPM: 14.1.01.09.0145

Judul:

FAKTOR PENENTU KETEPATAN *SMASH* KLUB BOLAVOLI

PREDATOR TAHUN 2020

Telah Disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/ Sidang Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains
UN PGRI Kediri

Tanggal:

Pembimbing 1

Pembimbing 2

Moh. Nurkholis, M.Or.
NIDN

Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd
NIDN

HALAMA1 FENGE5AHAls

Skripsi Oleh :

(MOCHAMAD RIZKI ADI WIBOWO)

**FAKTOR PENENTU KETEPATAN SMASH KLUB BOLAVOLI
PREDATOR TAHUN 2020**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi Program Studi
PENJAS FIKS UN PGRI KEDIRI

1. Ketua : Moh. Nurkholis, M.Or



3. Penguji III : Wing Prasetya Karniawan, M.Pd



FIKS

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Mochamad Rizki Adi Wibowo
Jenis Kelamin : Laki-laki
NPM : 14.1.01.09.0145
Fak/Jur/Prodi : FIKS/ S1Pendidikan Jasmani

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri,
Yang Menyatakan

MOCHAMAD RIZKI ADI WIBOWO
NPM: 14.1.01.09.0145

MOTTO:

“Sederhana namun berarti”

Kupersembahkan karya ini buat:

1. Kedua orang tua yang selalu memberikan motivasi secara moril maupun materiil.
2. Keluarga dan rekan-rekan mahasiswa.
3. Pihak-pihak yang membantu dalam menyelesaikan tugas akhir Skripsi in

ABSTRAK

Mochamad Rizki Adi Wibowo: Faktor Penentu Ketepatan *Smash* Klub Bolavoli Predator Tahun 2020. Skripsi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains (FIKS) Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Kata kunci : Bolavoli, Kondisi Fisik, Ketepatan *Smash*.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang korelasi antara kekuatan otot tungkai, koordinasi mata tangan, dan kelentukan togok dengan ketepatan *smash* dalam permainan bolavoli adalah Mengetahui korelasi kekuatan otot tungkai, koordinasi mata tangan dan kelentukan togok dengan ketepatan *smash* dalam permainan bolavoli pada klub bolavoli Predator Kecamatan Ngoro Kabupaten Jombang. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode korelasional yaitu suatu penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, sedangkan untuk teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah teknik tes dan pengukuran. Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa, 1) Ada hubungan yang signifikan antara Kekuatan otot tungkai dengan ketepatan smash dengan nilai $r_{x1.y} = 3.602 > r(0.05)(15) = 0.482$. 2) Ada hubungan yang signifikan antara Koordinasi mata tangan dengan ketepatan smash dengan nilai $r_{x2.y} = 3.438 > r(0.05)(15) = 0.482$. 3) Ada hubungan yang signifikan antara Kelentukan togok dengan ketepatan smash dengan nilai $r_{x3.y} = 1.951 > r(0.05)(15) = 0.482$. 4) Ada hubungan yang signifikan antara “Kekuatan otot tungkai, Koordinasi mata tangan dan Kelentukan togok dengan ketepatan *smash* dengan nilai $R_{x1.x2.x3.y} = 0,615 > R(0.05)(15) = 3.287$.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tim bola voli putra Indonesia berpeluang mengulang sejarah yang pernah tercipta 52 tahun lalu pada gelaran Asian Games 2018. Pencapaian tim bola voli pada gelaran *Asean Games* yang dihelat di Jakarta-Palembang 2018 menjadikan masyarakat Indonesia memiliki antusiasme dan harapan yang berlebih pada olahraga bola voli. (Sumber: <https://olahraga.kompas.com/read/2018/08/28/21155948/tim-voli-putra-indonesia-bisa-ulangi-sejarah-52-tahun-silam>. diakses 27 November 2018).

Pencapaian olahraga prestasi yang baik tidak terlepas dari komponen pendukung dari pencapaian tersebut. Ada banyak faktor pendukung yang mempengaruhinya, baik secara langsung maupun tidak langsung yang tampak secara nyata pada saat kegiatan latihan. Ada banyak komponen, baik yang utama maupun pendukung yang saling berkaitan dalam upaya pencapaian prestasi.

Selain keterampilan dasar yang harus dimiliki dalam upaya pencapaian prestasi di salah satu cabang olahraga, minat dan bakat seseorang menjadi faktor pendukung yang tidak dapat diabaikan. Keterampilan yang disesuaikan dengan cabang olahraga tertentu dan harus dibekali dengan faktor pendukung lain. Selain minat dan bakat, misalnya

keadaan fisik seseorang pun menjadi faktor pendukung dalam suatu pencapaian yang sesuai dengan suatu tujuan prestasi yang kita capai, Keadaan fisik yang baik tentunya akan memberikan kontribusi selain dari komposisi gerak yang dilakukan secara sistematis.

Keadaan fisik seseorang memang tidak sama meski memiliki keterampilan yang sama dan menekuni cabang olahraga yang sama. Tentunya hal ini akan menimbulkan perbedaan hasil pencapaian dengan program latihan yang sama pun. Karena fisik adalah faktor utama dari komponen gerak dalam olahraga, tanpa adanya fisik yang baik tentu tidak akan dapat menimbulkan gerak yang baik pula dalam olahraga apa pun.

Bola voli merupakan salah satu jenis permainan bola besar. Permainan bola voli dilakukan oleh dua regu. Setiap regu terdiri atas enam pemain. Dalam permainan bola voli, setiap regu saling memantulkan bola yang melewati atas net atau jaring. Setiap regu berusaha mematikan gerakan lawan sehingga tidak mampu mengembalikan bola dari pukulan atau pantulan bola dari lawan. (Sri Wahyuni dkk., 2010:10).

Olah raga bola voli juga dilakukan untuk mencapai sebuah prestasi sehingga memerlukan keseriusan dan kedisiplinan dalam berlatih. Pencapaian prestasi yang tinggi diperlukan beberapa kemampuan yang harus dipenuhi dalam memperoleh prestasi yang tinggi seorang atlet tidak hanya mengendalikan bakat yang dimiliki saja, tetapi harus memiliki kemampuan kondisi fisik, teknik taktik dan mental yang baik. (Ria Listina, 2012:62).

Penguasaan teknik dasar bola voli dan sebuah kondisi fisik yang baik tidaklah mudah. Perlu latihan keras yang dimulai sejak dini. Jika teknik dasar telah dimiliki dengan baik maka akan dapat bermain bola voli dengan baik pula. Hal ini sudah wajar untuk dimiliki oleh setiap atlet dari berbagai macam cabang olahraga.

Pada permainan bola voli, teknik dasar merupakan faktor yang mendasar yang harus dikuasai oleh seorang atlet. Dengan menguasai teknik dasar bermain bola voli, diharapkan atlet akan memiliki keterampilan bermain bola voli.

Permainan bola voli diawali dengan melakukan *servis*, lalu diterima lawan dengan teknik *passing* yang benar, dan di *smash* dengan menggunakan teknik yang baik akan dapat membuat lawan kehilangan kontrol pada saat menerima *smash* dan akan menjadi keuntungan (menambah *point*) bagi lawan yang melakukan *smash*.

Di sinilah letak seninya bola voli. Seperti para pecandu sepak bola atau *hand ball* mendambakan goal-goal yang spektakuler, demikian juga para pecandu bola voli mendambakan *smash-smash* yang gemilang. (Dieter Beutelstahl, 2011:24)

Selain penguasaan teknik dasar yang baik bola voli, ada unsur yang tidak kalah pentingnya dalam permainan bola voli. unsur yang dimaksud adalah unsur kondisi fisik. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari beberapa komponen yang tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lainnya dalam upaya peningkatan dan pemeliharaan fisik. Menurut Prof.

Toho Cholik Mutohir dkk. (2011:12) adapun unsur-unsur kondisi fisik tersebut meliputi kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), daya ledak (*power*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), dan kecepatan reaksi (*reaction time*).

Dalam upaya pencapaian prestasi pemain bola voli perlu adanya program latihan yang baik. Di samping itu atlet harus memiliki potensi dasar postur/fisik, penguasaan taktik dan teknik yang baik pula. Adapun teknik-teknik dalam permainan bola voli tersebut antara lain ketepatan *smash*.

Ketepatan *smash* yaitu ketepatan dalam melakukan *smash* bola voli tepat pada sasaran yang dikehendaki dan dapat mematikan lawan. Dengan keterangan ini jelaslah dalam permainan bola voli yang dikuasai tidak hanya taktik dan teknik saja, melainkan kemampuan fisik yang berkaitan dengan kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan, serta teknik mengolah motorik yang berkaitan dengan kelentukan togok.

Dalam kaitannya dengan permasalahan terhadap faktor untuk mencapai prestasi maksimal adalah kondisi fisik yang kemungkinan berpengaruh terhadap ketepatan *smash* pada permainan bola voli meliputi:

a. Kekuatan otot tungkai

Kekuatan otot kaki yaitu kemampuan tungkai untuk mengeluarkan kekuatan terbaiknya. Jadi kekuatan otot tungkai menyangkut semua sendi pada manusia. Kekuatan otot tungkai dipengaruhi oleh korelasi

tulang, jaringan ikat yang memperkuat sendi, otot, dan kulit. Semua atlet dari beberapa cabang olahraga harus berusaha mencapai kekuatan otot tungkai yang optimal karena meningkatnya kelentukan persendian dapat memperkecil peluang terjadinya cedera pada atlet tersebut.

b. Koordinasi mata tangan

Koordinasi adalah kemampuan seseorang, dalam mengintegrasikan gerakan-gerakan yang berbeda ke dalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif seperti dalam melakukan teknik pukulan *smash* dalam olahraga bola voli, seorang pemain akan kelihatan mempunyai koordinasi mata tangan yang baik apabila ia dapat mengarahkan bola *smash* atas ke dalam bidang lapangan yang diinginkan.

c. Kelentukan togok

Kelentukan yaitu kemampuan seseorang untuk memperluas gerakan suatu sendi. Jadi kelentukan menyangkut semua sendi pada manusia. Kualitas kelentukan dipengaruhi oleh korelasi tulang, jaringan ikat yang memperkuat sendi, otot, dan kulit. Semua atlet dari beberapa cabang olahraga harus berusaha mencapai kelentukan yang optimal karena meningkatnya kelentukan persendian dapat memperkecil peluang terjadinya cedera pada atlet tersebut. Dengan kelentukan yang lebih tinggi persendian akan mudah ditekuk atau direntangkan.

Karena banyak sekali yang melakukan *smash*, tetapi pukulan yang

dihasilkan masih biasa – biasa saja, sehingga untuk mematikan lawan sangatlah dirasa kurang sekali. Dan juga masih banyak yang melakukan *smash* akan tetapi pukulan yang dihasilkan jauh dari sasaran yang diharapkan, terkadang menyamping jauh keluar lapangan, ada juga yang jauh meninggalkan garis belakang lapangan, sehingga hal semacam ini sangatlah merugikan bagi tim yang melakukan *smash*, karena justru poin itu didapat oleh lawan. Untuk itu dengan memperkirakan faktor kekuatan otot tungkai, koordinasi mata tangan, dan kelentukan togok sebagai faktor yang mempengaruhi ketepatan *smash* pada permainan bola voli maka perlu diadakan suatu penelitian tentang hal ini untuk mengungkapkan kebenaran perkiraan tersebut di atas.

Klub bola voli predator merupakan sebuah klub yang berada di Kecamatan Ngoro Kabupaten Jombang. Klub bola voli predator berdiri pada tanggal 18 Juli 2009. Klub ini sudah melahirkan banyak atlet bola voli yang bermain di kelas tarkam antar kecamatan di daerah jombang. Klub ini sering mengikuti even atau acara bola voli yang ada di kabupaten Jombang. Tujuan dari dibentuknya klub ini agar dapat menyaring atlet-atlet yang berbakat di daerah Kecamatan Ngoro kabupaten Jombang.

Jadi faktor tersebut sangat mempengaruhi dalam meraih prestasi olahraga dan saling berkaitan satu dengan yang lainnya, dan ini yang harus diperhatikan guna memilih calon atlet yang berprestasi yang bisa dibanggakan. Menyikapi hal tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Faktor Penentu Ketepatan *Smash* Klub

Bolavoli PREDATOR (Study Korelasi Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata Tangan, dan Kelentukan Togok)”).

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang masalah dapat diidentifikasi bahwa untuk pencapaian prestasi yang baik dalam melakukan *smash* bola voli, perlu sekali adanya peningkatan gerakan-gerakan fisik yang menunjang untuk mencapai prestasi antara lain kekuatan otot tungkai, koordinasi mata tangan, dan kelentukan togok.

Maka dari masalah tersebut dapat dirinci masalah pada penelitian ini, diantaranya:

1. Masih banyak atlet yang belum dapat memahami cara bermain bola voli.
2. Atlet masih belum mampu mengontrol bola dalam bermain bola voli.
3. Kurangnya latihan-latihan dalam memukul bola terutama *smash*.
4. Umpan *smash* yang diberikan belum sesuai dengan harapan.
5. Pukulan *smash* masih mengenai net.
6. Kebanyakan atlet enggan melakukan *smash* karena loncatan yang mereka lakukan kurang tinggi.
7. Kurangnya latihan yang mendukung untuk melakukan teknik *smash* pada permainan bola voli.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah serta agar tidak terjadi permasalahan yang keluar dari masalah pokok penelitian, maka batasan masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Korelasi kekuatan otot tungkai dengan ketepatan *smash* dalam permainan bola voli.
2. Korelasi koordinasi mata tangan dengan ketepatan *smash* dalam permainan bola voli.
3. Korelasi kelentukan togok dengan ketepatan *smash* dalam permainan bola voli.
4. Korelasi kekuatan otot tungkai, koordinasi mata tangan, dan kelentukan togok dengan ketepatan *smash* dalam permainan bola voli.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan permasalahannya, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Adakah korelasi antara kekuatan otot tungkai dengan ketepatan *smash* dalam permainan bola voli pada klub bola voli Predator Kecamatan Ngoro Kabupaten Jombang?
2. Adakah korelasi antara koordinasi mata tangan dengan ketepatan *smash* dalam permainan bola voli pada klub bola voli Predator Kecamatan Ngoro Kabupaten Jombang?

3. Adakah korelasi antara kelentukan togok dengan ketepatan *smash* dalam permainan bola voli pada klub bola voli Predator Kecamatan Ngoro Kabupaten Jombang?
4. Adakah korelasi antara kekuatan otot tungkai, koordinasi mata tangan, dan kelentukan togok dengan ketepatan *smash* dalam permainan bola voli pada klub bola voli Predator Kecamatan Ngoro Kabupaten Jombang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian tentang korelasi antara kekuatan otot tungkai, koordinasi mata tangan, dan kelentukan togok dengan ketepatan *smash* dalam permainan bola voli adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui korelasi kekuatan otot tungkai dengan ketepatan *smash* dalam permainan bola voli pada klub bola voli Predator Kecamatan Ngoro Kabupaten Jombang.
2. Mengetahui korelasi koordinasi mata tangan dengan ketepatan *smash* dalam permainan bola voli pada klub bola voli Predator Kecamatan Ngoro Kabupaten Jombang.
3. Mengetahui korelasi kelentukan togok dengan ketepatan *smash* dalam permainan bola voli pada klub bola voli Predator Kecamatan Ngoro Kabupaten Jombang.
4. Mengetahui korelasi kekuatan otot tungkai, koordinasi mata tangan dan kelentukan togok dengan ketepatan *smash* dalam permainan bola

voli pada klub bola voli Predator Kecamatan Ngoro Kabupaten Jombang.

F. Kegunaan Penelitian

Dengan mengetahui korelasi antara kekuatan otot tungkai, koordinasi mata tangan, dan kelentukan togok dengan ketepatan *smash* dalam permainan bola voli maka diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Menunjukkan bukti – bukti secara ilmiah tentang sumbangan kekuatan otot tungkai, koordinasi mata tangan, dan kelentukan togok dengan ketepatan *smash* dalam permainan bola voli, sehingga dapat digunakan sebagai wahana dalam pembinaan prestasi olahraga.

2. Secara Praktis

- a. Data yang diperoleh dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam memodifikasi bentuk latihan dan melakukan evaluasi terhadap program latihan yang diberikan.
- b. Sebagai acuan dan motivasi untuk berlatih lebih baik lagi agar dapat mencapai prestasi yang maksimal.
- c. Sebagai bahan banding atau pertimbangan untuk penelitian - penelitian yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Beutelstahl, D. (2011). *Belajar Bermain Bola Voli*. Bandung: Pionir Jaya.
- Budi, S., & Khafadi, M. B. (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 3 untuk SMP/MTs kelas IX*. Jakarta: CV Putra Nugraha.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Hapsoro, R. A. (2012). Skripsi. *Hubungan Power Otot Tungkai, Kelincahan, Power Otot Lengan terhadap Ketepatan Smash Semi pada Atlet Putri Unit Kegiatan Mahasiswa Bola Voli Unnes Tahun 2012*, UNNES.
- Irfandi. (2012). *Pengembangan Model Latihan Sepak Bola dan Bola Voli*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Listina, R. (2012). *Mengenal Olahraga Bola Voli*. Jakarta Timur: PT Balai Pustaka.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP Kelas VII*. Jakarta: Yudhistira.
- Mukholid, A. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA kelas XII*. Jakarta: Yudhistira.
- Munasifah. (2008). *Bermain Bola Voli*. Demak: CV Aneka Ilmu.
- Mutohir, T. C., F, M. M., & Fenanlampir, A. (2011). *Ber karakter dengan Berolahraga Berolahraga dengan Ber karakter, olahraga membangun karakter bangsa*. Surabaya: SPORT Media.
- Nenggala, A. K. (2006). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk kelas VII Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta: Grafindo Media Pratama.
- Nenggala, A. K. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk kelas VIII Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta: Grafindo Media Pratama.
- Risnanto, & Insani, U. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Medikal Bedah*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Setyawan, I. (2016). Skripsi. *Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dan Power Otot Tungkai dengan Ketepatan Smash dalam Permainan Bulutangkis Siswa Sekolah Bulutangkis Mataram Raya Sleman Tahun 2016*, UNY.
- Suarsana, I. M., & Baan, A. B. (2013). Journal. *Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash dalam Permainan Bola Voli Club Sigma Palu, Universitas Tadulako Kampus Bumi Tadulako Tondo*.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Wahyuni, S., Sutarmin, & Pramono. (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 1 untuk kelas VII SMP dan MTs*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional Tahun 2010.

Walker, R. (2003). *Ensiklopedia Mini Tubuh Manusia*. Jakarta: Erlangga.