

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN, KOORDINASI MATA
TANGAN DAN KELENTUKAN TOGOK KE DEPAN DENGAN
KEMAMPUAN SERVIS BAWAH DALAM PERMAINAN
BOLAVOLI MURID SD 241KADAI KECAMATAN
MARE KABUPATEN BONE**

SKRIPSI



NUR FARADHITA

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

2019

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN, KOORDINASI MATA
TANGAN DAN KELENTUKAN TOGOK KE DEPAN DENGAN
KEMAMPUAN SERVIS BAWAH DALAM PERMAINAN
BOLAVOLI MURID SD 241KADAI KECAMATAN
MARE KABUPATEN BONE**

OLEH

NUR FARADHITA

ABSTRAK

Nur Faradhita, 2019. Hubungan kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan dan kelentukan togok ke depan dengan kemampuan servis bawah pada murid SD 241 Kadai Kecamatan Mare Kabupaten Bone dalam permainan bola voli. Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan dan kelentukan togok ke depan dengan kemampuan servis bawah. Penelitian ini bersifat deskriptif dengan tiga variabel bebas yaitu kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan dan kelentukan togok ke depan dengan satu variabel terikat yaitu kemampuan servis bawah. Populasi penelitian ini adalah murid SD 241 Kadai Kecamatan Mare Kabupaten Bone. Secara *random sampling* dipilih sampel sebanyak 30 murid. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, analisis koefisien korelasi pada taraf signifikan 0,05, dengan menggunakan bantuan komputer melalui program SPSS.

Berdasarkan analisis data diperoleh hasil: (1) Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan servis bawah pada murid SD 241 Kadai Kecamatan Mare Kabupaten Bone dengan nilai r sebesar 0,515 ($P_{\text{value}} < \alpha 0.05$); (2) Ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan servis bawah pada murid SD 241 Kadai Kecamatan Mare Kabupaten Bone dengan nilai r sebesar 0,520 ($P_{\text{value}} < \alpha 0.05$); (3) Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan togok ke depan dengan kemampuan servis bawah pada murid SD 241 Kadai Kecamatan Mare Kabupaten Bone dengan nilai r sebesar 0,503 ($P_{\text{value}} < \alpha 0.05$); (4) Ada hubungan yang signifikan kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan dan kelentukan togok ke depan secara bersama-sama dengan kemampuan servis bawah pada murid SD 241 Kadai Kecamatan Mare Kabupaten Bone dengan nilai (R) sebesar 0,714 ($P_{\text{value}} < \alpha 0.05$); dan nilai F_{hitung} (F) sebesar 29,923.

PENDAHULUAN

Kesegaraan jasmani adalah suatu Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan pendidikan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan aktivitas jasmani itu sendiri, tetapi untuk mengembangkan potensi murid melalui aktivitas jasmani. Persepsi yang sempit dan keliru terhadap pendidikan jasmani akan mengakibatkan nilai-nilai luhur dan tujuan pendidikan yang terkandung di dalamnya tidak akan pernah tercapai. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan, dengan perkembangan anak, isi dan urusan materi serta cara penyampaian harus disesuaikan sehingga menarik dan menyenangkan, sasaran pembelajaran ditujukan bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi perkembangan pribadi anak seutuhnya. Konsep dasar pendidikan jasmani dan model pengajaran pendidikan jasmani yang efektif perlu dipahami bagi orang yang hendak mengajar pendidikan jasmani terutama dalam permainan bolavoli.

Kelentukan sangat penting bagi hampir semua cabang olahragakarena kelentukan menunjukkan kualitas yang memungkinkan suatu segmen perototan untuk bargerak semaksimal mungkin sesuai kemungkinan gerakannya. Persendian dapat bergerak secara luwes karena adanya kelentukan. Pada permainan bolavoli khususnya teknik servis bawah, gerakan lengan untuk memukul bola memerlukan kelentukan. Apabila kelentukan pada pergelangan tangan kurang baik, memungkinkan pukulan – pukulan yang dilakukan menjadi kaku atau kurang luwes sehingga gerakan yang dilakukan sedikit terhalang ruang gerakannya. Hal ini dapat menyebabkan pukulan menjadi tidak terarah,tersangkut di net atau keluar lapangan permainan.

Bertolak dari kenyataan dan keinginan penelitian untuk meningkatkan prestasi pemain khususnya dalam meningkatkan kemampuan servis bawah dalam permainan bolavoli yang ada di SD Negeri 241 Kadai, maka penelitian mengangkat judul sebagai berikut : “Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Kordinasi Mata Tangan Dan Kelentukan Togok Ke Depan Dengan Kemampuan

Servis Bawah Pada Murid Sd 241 Kadai Kecamatan Mare Kabupaten Bone Dalam Permainan Bolavoli”.

Rumusan Masalah

1. Apakah ada hubungan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis bawah bolavoli ?
2. Apakah ada hubungan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan servis bawah bolavoli ?
3. Apakah ada hubungan kelentukan togok ke depan terhadap kemampuan servis bawah bolavoli ?
4. Apakah ada hubungan kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan dan kelentukan togok ke depan terhadap kemampuan servis bawah bolavoli ?

Kesegaran Jasmani

Menurut Sajoto (1988:53) bahwa Koordinasi adalah kemampuan untuk menyatukan berbagai sistem syaraf gerak, yang terpisah, ke dalam satu pola gerak yang efisien. Makin kompleks gerak yang

dilakukan, makin besar tingkat koordinasi yang diperlukan untuk melaksanakan gerakan tersebut. Sedangkan Barrow dan Mc Gree (1979:219) berpendapat bahwa koordinasi adalah kemampuan untuk memadukan berbagai macam gerakan ke dalam satu atau lebih pola gerak khusus.

Gerak koordinasi dalam melakukan tembakan adalah yang melibatkan mata untuk melihat bola yang akan dikontrol dan dikuasai, sedangkan gerakan pergelangan tangan pada saat melakukan servis untuk menjaga keseimbangan. Oleh karena itu, kemampuan koordinasi dalam melakukan tembakan tidak terbatas hanya pada kemampuan gerak saja, tetapi juga melibatkan pancaindra mata untuk melihat arah bola.

Permainan Bola volly

Dalam permainan bolavoli terdapat beberapa unsur teknik dasar, seperti; servis, passing, smash dan blok (membendung). Penguasaan kelima teknik dasar tersebut sangatlah penting dengan mengingat pendapat dari M. Yunus (1992:8) , bahwa Permainan bolavoli adalah permainan tempo cepat, sehingga

waktu untuk memainkan bola sangat terbatas dan bila tidak menguasai teknik dasar yang sempurna akan memungkinkan kesalahan – kesalahan.

Dalam bidang olahraga istilah teknik diartikan sebagai cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien. Teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan – peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal.

Ada enam unsur teknik dasar atau istilah yang lebih umum mengenai keterampilan dalam permainan bolavoli sebagai berikut:

1. Teknik passing atas
2. Teknik passing bawah
3. Servis
4. Smash
5. Membendung (blok)
6. Umpan atau set up

Selain dari pembagian di atas juga dikenal pembagian macam – macam teknik dasar permainan bolavoli, Untuk

melatih/mengajarkan teknik dasar permainan bolavoli dipakai rangkaian latihan methodik, rangkaian latihan tersebut mengandung lima unsur dasar seperti; passing atas, passing bawah, servis, smash, dan blocking. Sejalan dengan hal tersebut di atas, Suharno (1985:36) mengatakan bahwa teknik dasar permainan bolavoli terbagi atas :

1. Servis

a. Servis tangan bawah

- Servis tangan bawah
- Cutting underhand servis

b. Servis tangan atas

- Teknik servis
- Servis floating
- Servis cekis

2. Passing bawah

- a. Passing bawah normal
- b. Passing bawah satu tangan
- c. Passing bawah satu tangan dengan meluncur

3. Passing atas

- a. Passing atas normal

- b. Passing atas dengan guling ke belakang
 - c. Passing atas dengan guling ke samping
 - d. Passing atas dengan meluncur
4. Umpan/set up
 - a. Umpan normal
 - b. Umpan setengah normal
 - c. Umpan push
 - d. Umpan pull
 5. Smash
 - a. Smash normal
 - b. Semi smash
 - c. Push smash
 - d. Smash pull
 - e. Smash cekis
 6. Membendung (blok)
 - a. Blok tunggal
 - b. Blok berkawan

Berbagai teknik dasar permainan bolavoli yang dikemukakan maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah kemampuan smash. Dalam mempertinggi kecakapan permainan

bolavoli unsur teknik erat sekali hubungannya dengan kemampuan gerak, kondisi fisik, taktik dan mental. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Harsono (1988:100) bahwa:

Tujuan serta sasaran utama dalam latihan atau training adalah untuk membantu pemain meningkatkan keterampilannya dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal ini ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan oleh pemain yaitu: latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental.

Teknik dasar permainan bolavoli harus betul – betul dipelajari lebih dahulu guna dapat mengembangkan permainan. Penguasaan teknik dasar permainan bolavoli merupakan salah satu unsur yang menentukan menang atau kalahnya suatu tim dalam pertandingan, disamping unsur – unsur yang lain seperti unsur kondisi fisik, mental dan lain – lainnya. Materi keterampilan teknik dasar permainan bolavoli yang harus dikuasai oleh pemain cukup banyak, seperti yang telah diutarakan sebeumnya, yang dijadikan

fokus perhatian dalam penelitian adalah kemampuan servis atas bolavoli.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Variabel Kemampuan servis bawah (Y)

Berdasarkan data hasil penelitian pada variabel kemampuan servis bawah (Y), diperoleh nilai minimum 9 poin dan nilai maksimum 17 poin, dengan rentang 8 poin. Nilai rata-rata sebesar 12,95 poin, memiliki median sebesar 13 poin dengan simpangan baku 2,32 poin, dan varians sebesar 5,38 poin.

b. Variabel Kekuatan otot lengan (X1)

Berdasarkan data hasil penelitian pada variabel kekuatan otot lengan (X1), diperoleh nilai minimum 12 kali dan nilai maksimum 25 kali, dengan rentang 13 kali. Nilai rata-rata sebesar 18,70 kali, memiliki median sebesar 18,50 kali, dengan simpangan baku 3,59 kali, dan varians sebesar 12,93 kali.

c. Variabel Koordinasi mata tangan (X2)

Berdasarkan data hasil penelitian pada variabel koordinasi mata tangan (X2), diperoleh nilai minimum 8 kali dan

nilai maksimum 14 kali, dengan rentang 6 kali. Nilai rata-rata sebesar 10,93 kali, memiliki median sebesar 11 kali, dengan simpangan baku 1,73 kali, dan varians sebesar 2,99 kali.

d. Variabel Kelenturan togok ke depan (X3)

Berdasarkan data hasil penelitian pada variabel kelenturan togok ke depan (X3), diperoleh nilai minimum 9 cm dan nilai maksimum 17 cm, dengan rentang 8 cm. Nilai rata-rata sebesar 12,95 cm, memiliki median sebesar 13 cm, dengan simpangan baku 2,32 cm, dan varians sebesar 5,38 cm.

PENUTUP

1. Ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan servis bawah pada murid SD 241 Kadai Kecamatan Mare Kabupaten Bone.
2. Ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan kemampuan servis bawah pada murid SD 241 Kadai Kecamatan Mare Kabupaten Bone.

3. Ada hubungan yang signifikan antara kelentukan togok ke depan dengan kemampuan servis bawah pada murid SD 241 Kadai Kecamatan Mare Kabupaten Bone.
4. Ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kekuatan otot lengan, koordinasi mata tangan dan kelentukan togok ke depan dengan kemampuan servis bawah pada murid SD 241 Kadai Kecamatan Mare Kabupaten Bone.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi, 1992. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Bompa. (1994). *Theory and Methodologi of Training*. Toronto: Kendal/Hunt Publishing Company.
- Fox L, Bowel RW, and Foss Mc. (1993). *The Physiological Basis For Exercise on Sport*: Brown and Bench mark Publisher.
- Halim, Nur, Icsan. 2004. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: Badan Penerbit UNM
- Harsono.(1988). *Coaching dan Aspek Psikologi dalam Coaching*. Dirjen Dikti:Jakarta.
- Ismaryati.(2006). *Tes Pengukuran Olahraga*. UNS : Surakarta.
- M. Yunus. (1992). *Bola Voli Olahraga Pilihan*. Jakarta : Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Pate RR.Mc.,Clengham B., Rotella R., (1994). *Scientific Foundation of Coaching*, (alih bahasa oleh Kasiyo Dwijo Winoto) IKIP Semarang Press, Semarang.
- Sajoto, Moch. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: FPOK IKIP.
- Sugiyono. 2000. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Penerbit CV Alfabetha.
- Suharno, HP. 1982. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yayasan STO Yogyakarta.
- Richad H, Cox. (1980). *Teaching Volleball*. Minnesota : Burgess Publising Company