

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KETEPATAN SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

Agus Pahrian¹, Balkis Ratu NL Esser²

¹ Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan,

² Dosen FPOK IKIP Mataram

Email: Balqis_esser@yahoo.co.id

Abstract: Volleyball games include learning materials in SMP / MTS education curriculum. The service technique is one of the important factors in volleyball that serves to hit the first start of the game and the initial attack for a team. The result of volleyball service can be affected by arm muscle strength. Based on background problems researchers can formulate a problem that will be the focus of this research. The problem is formulated in a question which reads as follows: "Is there a Relation of Arm Muscle Strength to Top Service Accuracy in Volley Ball Games to Students Following Extracurricular Volleyball At MTS Nurul Huda Nyerot Village Jonggat Sub-district, Central Lombok Regency Year 2015?". this research is to know the Relationship of Arm Muscle Strength on Top Service Accuracy In Volley Ball Games On Students Following Extracurricular Ball Volley In MTS Nurul Huda Nyerot Village Jonggat Subdistrict Central Lombok Regency Year 2015. The number of samples used is amounted to 14 people. Data collection techniques used are (1) observation method, (2) method of documentation, (3) action test method. Based on the results of data analysis using product moment correlation analysis obtained $r = 0.556$ at 5% significant level then r table value is 0,532, mean value of r count is bigger than r table value ($0,556 > 0,532$). With Thus Results Research Shows That There is Significant Correlation Between Arm Strength Against Top Service Accomplishment On Students Following Extracurricular Volleyball At Mts Nurul Huda Nyerot Village Jonggat Sub-district Central Lombok Regency Year 2015

Keywords: Arm Sleeve Strength, Top Service Accuracy

Abstrak : Permainan bola voli termasuk bahan pembelajaran dalam kurikulum pendidikan SMP/ MTS. Teknik servis adalah salah satu faktor penting dalam permainan bola voli yang berfungsi untuk pukulan pertama dimulainya permainan dan serangan awal bagi suatu regu. Hasil servis bola voli dapat dipengaruhi oleh kekuatan otot lengan. Berdasarkan latar belakang masalah peneliti dapat merumuskan suatu masalah yang akan menjadi fokus penelitian ini. Masalah tersebut dirumuskan dalam suatu pertanyaan yang berbunyi sebagai berikut : "Apakah ada Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli Di MTS Nurul Huda Desa Nyerot Kecamatan Jonggat Kabupaten Lombok Tengah Tahun 2015?". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli Di MTS Nurul Huda Desa Nyerot Kecamatan Jonggat Kabupaten Lombok Tengah Tahun 2015. Jumlah sampel yang digunakan yaitu berjumlah 14 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah (1) metode observasi, (2) metode dokumentasi, (3) metode tes perbuatan. Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan analisis korelasi *product moment* di peroleh r hitung 0,556 pada dengan taraf signifikan 5% maka nilai r tabel adalah 0,532, berarti nilai r hitung lebih besar dari nilai r tabel ($0,556 > 0,532$). Dengan Demikian Hasil Penelitian Menunjukkan Bahwa Ada Korelasi Yang Signifikan Antara Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Servis Atas Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli Di Mts Nurul Huda Desa Nyerot Kecamatan Jonggat Kabupaten Lombok Tengah Tahun 2015.

Kata Kunci : Kekuatan Otot Lengan, Ketepatan Servis Atas

Pendahuluan

Bola voli menjadi cabang olahraga permainan yang menyenangkan karena dapat beradaptasi dengan berbagai kondisi yang mungkin timbul di dalamnya, dapat dimainkan dengan jumlah pemain bervariasi seperti voli pantai dengan jumlah pemain 2 orang, dan permainan dengan jumlah 6 orang yang biasa digunakan. Alasan lain yang menyenangkan adalah dapat dimainkan dan dinikmati berbagai usia dan tingkat kemampuan, dapat dimainkan di segala jenis lapangan seperti rumput, kayu, pasir, ataupun permukaan lantai buatan, dapat dilakukan di dalam ataupun di luar gedung (Viera dan Fergusson, 1996 : 1).

Banyaknya pendirian perkumpulan bola voli, diharapkan dapat menumbuhkan persaingan yang sehat untuk meraih prestasi. Hakekat permainan bola voli adalah kegiatan jasmani yang dilandasi semangat perjuangan melawan diri sendiri dan orang lain, yang jika dipertandingkan harus dilaksanakan secara kesatria sehingga merupakan sarana pendidikan pribadi yang ampuh menuju peningkatan kualitas hidup yang lebih luhur, dimaksudkan bahwa dalam kegiatan kesegaran jasmani seseorang atau atlet diharuskan memiliki rasa percaya diri, tanpa mengharap bantuan orang lain dan sportif sesuai dengan apa yang diperoleh dalam pertandingan. Menurut Suharno yang dikutip oleh Sarnam mengatakan bahwa, bermain bola voli harus mendatangkan kegembiraan, kesenangan dan kebahagiaan hidup bagi orang yang melakukannya, manusia hidup pada dasarnya mencari kebahagiaan lahir dan batin baik di dunia dan di akhirat. Takaran kebahagiaan di alam fana sangatlah subyektif, lewat bermain bola voli pun manusia dapat mencari kepuasan lahir dan batin. Permainan bola voli adalah suatu alat untuk mendidik manusia dalam usahanya menyempurnakan kualitas diri sebagai khalifah Allah di bumi. Diharapkan seorang pemain bola voli dapat tumbuh dan berkembang selaras, serasi dan seimbang antara fisik, fikir, sikap mental sesuai dengan cita-cita pendidikan nasional bangsa Indonesia. Pembinaan serta pengembangan olahraga sebagai bagian dari usaha peningkatan kesehatan jasmani dan rohani. Seluruh masyarakat guna pembentukan watak, disiplin dan sportifitas dan pengembangan prestasi olahraga dapat membangkitkan rasa

kebanggaan nasional. Peningkatan prestasi olahraga untuk menuju pencapaian sasaran yang diharapkan dalam pembinaan olahraga diperlukan proses dan waktu yang lama. Di MTS Nurul Huda Desa Nyerot Kecamatan Jonggat Kabupaten Lombok Tengah, permainan bola voli dijadikan suatu kegiatan belajar dan dapat dilakukan sebagai suatu kegiatan pendidikan yang dilaksanakan di waktu senggang, kini bola voli tidak hanya sebagai olahraga 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.

Faktor-faktor kelengkapan yang harus dimiliki seseorang bila ingin mencapai prestasi yang optimal yaitu: 1) pengembangan fisik, 2) pengembangan teknik, 3) pengembangan mental, dan 4) kematangan juara (M. Sajoto, 1995:7). Kemudian faktor-faktor penentu pencapaian prestasi olahraga meliputi aspek biologis terdiri dari: 1) potensi atau kemampuan dasar tubuh yang meliputi kekuatan, kecepatan, kelincahan tenaga, daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelentukan, keseimbangan, ketepatan dan kesehatan olahraga, 2) fungsi organ tubuh yang meliputi daya kerja jantung, daya kerja pernafasan, daya kerja panca indera, 3) struktur dan postur tubuh yang meliputi ukuran tinggi dan panjang tubuh, ukuran besar, lebar dan bentuk tubuh, dan 4) gizi yang meliputi jumlah makanan yang cukup, nilai makanan yang memenuhi kebutuhan, variasi makanan (M. Sajoto, 1995:1).

Kajian Literatur

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, penulis dapat merumuskan suatu masalah yang akan menjadi fokus penelitian ini. Masalah tersebut dirumuskan dalam suatu pertanyaan yang berbunyi sebagai berikut: “Apakah Ada Hubungan Kekuatan Otot

Lengan Terhadap Ketepatan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli Di MTS Nurul Huda Desa Nyerot Kecamatan Jonggat Kabupaten Lombok Tengah Tahun 2015?”. Dengan adanya tujuan yang jelas dapat dijadikan pedoman mengenai apa yang perlu dilakukan dan cara yang paling baik ditempuh untuk sampai pada tujuan yang diharapkan. Dalam kaitannya dengan penelitian ini, maka yang menjadi tujuan penelitian adalah “Ingin Mengetahui Ada Atau Tidak Ada Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli Di MTS Nurul Huda Desa Nyerot Kecamatan Jonggat Kabupaten Lombok Tengah Tahun 2015”.

Pada dasarnya setiap penelitian ilmiah diharapkan mempunyai kegunaan baik secara teoritis maupun praktis, dan kegunaan teoritis berarti untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan secara praktis sebagai dasar keputusan dalam upaya memecahkan masalah yang timbul dalam penelitian. Penguasaan teknik dasar merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam suatu pertandingan di samping unsur-unsur kondisi fisik, taktik dan mental.

Metodelogi Penelitian

Dalam penelitian ini, jenis penelitiannya adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasional yaitu penelitian yang mencari hubungan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan servis atas permainan bola voli pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di Mts Nurul Huda Desa Nyerot Kecamatan Jonggat Kabupaten Lombok Tengah.

Pembahasan

Merujuk pada hasil perhitungan dan analisis data penelitian, terlihat ada hubungan yang berarti antara kekuatan otot lengan dan ketepatan servis atas bola voli pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di MTS Nurul Huda desa Nyerot, kecamatan Jonggat kabupaten Lombok Tengah tahun 2015. Kekuatan otot lengan merupakan daya dorong dari gerakan lanjutan lengan yang membuat hasil pukulan terhadap bola lebih kuat. Dengan

demikian jelaslah bahwa kekuatan otot lengan mempunyai hubungan yang erat dan mempunyai peranan yang penting dalam menunjang keberhasilan pelaksanaan servis atas permainan bola voli. Tanpa memiliki kekuatan otot lengan yang baik, jangan mengharapkan atlet dapat melakukan servis dengan baik. 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. Berdasarkan pada hasil analisis dan data kekuatan otot lengan memberikan sumbangan keberhasilan yang besar terhadap keberhasilan melakukan servis atas pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di MTS Nurul Huda Desa Nyerot Kecamatan Jonggat Kabupaten Lombok Tengah Tahun 2015. Berorientasi pada hasil tersebut, keberhasilan melakukan servis atas ditentukan oleh aspek lain diluar komponen kondisi fisik terutama kekuatan otot lengan. Salah satu bentuk yang bisa diberikan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan adalah latihan secara *continue* sesuai dengan program latihan yang telah ditentukan.

Simpulan Dan Saran

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan korelasi *product moment* diperoleh r -hitung 0,556, dan r -tabel pada taraf signifikan 5 % adalah sebesar 0,532, sehingga dapat disimpulkan “ Ada Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli Di MTS Nurul Huda Desa Nyerot Kecamatan Jonggat Kabupaten Lombok Tengah Tahun 2015.

B. Saran

Bertitik tolak dari kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat diajukan saran tindak sebagai berikut :

1. Kepada Guru Olahraga, Pembina dan Pelatih Hendaknya untuk memberikan latihan-latihan fisik yang mampu meningkatkan kekekuatan otot lengan agar siswa bisa lebih baik dalam melakukan ketepatan servis atas yang terarah.

2. Kepada Siswa Diharapkan agar terus melatih teknik-teknik dasar dalam melakukan servis atas agar bisa semakin baik pada umumnya untuk khususnya lebih ditingkatkan dalam latihan servis atas.
3. Kepada Kepala Sekolah Diharapkan agar menyediakan sarana dan prasarana serta khususnya yang layak dipakai agar latihan bisa dilakukan secara intensif karena semakin baik alat dan tempat digunakan untuk berlatih maka semakin baik pula prestasi yang akan dicapai.

Daftar Pustaka

- Abdullah, A 1985 *Olahraga untuk Pembina, pelatih dan Penggemar*. PT. Sastra Hudaya, Jakarta.
- Arikunto, S. 2010. *“Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik”*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Beutelstahl, Dieter, 2005, *Belajar Bermain Bola Volley*, Bandung, Pioneer.
- Bonnie Robinson, 1993, *Bimbingan, Petunjuk & Teknik Bermain Bola Voli*, Semarang, Dahara Prize.
- Depdikbud, 1991, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta, Balai Pustaka.
- Delavier, F. 2005. *Strength Training Anatomi*. United States: Human Kinetics.
- Farhan, 2009. *Pengaruh latihan push up terhadap kemampuan servis atas dalam bola voli pada club Perbavo FC Senyur Selong Kabupaten Lombok Timur tahun 2009*. Skripsi S1. FPOK Mataram.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. CV. Tambak Kusuma. Jakarta.
- Hulfian, L. 2014. *Kondisi Fisik dan tes Pengukuran dalam Olahraga*. Mataram: LPP Mandala.
- Hulfian, L. 2014. *Statistic Dikjas*. Mataram: Genius.
- I Wayan Budi. 2010. *pengaruh latihan push up terhadap ketepatan smash dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII SMPN 1 Narmada Lombok Barat 2010*. Skripsi S1. FPOK Mataram.
- Kemenegpora Republik Indonesia. 2005. *“Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan”*. Jakarta: Kemenegpora. Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembina Keolahragaan. Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga.
- M. Sajoto, 1995, *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik*, Jakarta, Depdikbud.
- M. Yunus, 1992, *Olahraga Pilihan Bola Voli*, Jakarta, Depdikbud, Dirjen Dikti.
- Maksum, Ali. 2009. *Metodelogi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: UNESA.
- Marzuki, 2010. *Pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan smash dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII Mts Darussakinah Kecamatan Selong, Kabupaten Lombok Timur*. Skripsi S1. FPOK Mataram.
- Nurhasan, 2000. *Tes dan Pengukuran*. Bandung: UPI.
- Poerwodarminto, WJS, 1976, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta, Balai Pustaka.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tim Penyusun. 2015. *Pedoman Pembimbingan dan Penulisan Karya Ilmiah (skripsi)*. IKIP Mataram: Mataram.
- Viera, Barbara R, dan Fergusson Bonnie Jill, 1996, *Bola Voli Tingkat Pemula*, Devisi Buku Sport, Jakarta, PT. Raja Grafindo.