

Faktor Fisik Penentu Servis Atas Bolavoli Klub Bolavoli Remaja Putri SVC Kab. Nganjuk

Shifa Adhawiyah¹, Weda², M. Akbar Husein Allsabab³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, UN PGRI Kediri, Jawa Timur, Indonesia

Email: ¹shifaada1506@gmail.com, ²weda@unpkediri.ac.id, ³akbarmuha07@gmail.com

Info Artikel

Kata Kunci:

bolavoli, fisik, servis

Keywords:

physical, service, volleyball

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan antara *power* otot lengan, kekutan otot perut dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan *servis* atas peserta Atlet Bolavoli Putri Klub SVC Nganjuk. Metode penelitian ini adalah kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan didapatkan nilai sig koordinasi mata dan tangan adalah 0,371, kekuatan otot lengan dengan nilai sig 0,002, kekuatan otot perut denga nilai sig 0,000. Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu tidak ada hubungan antara koordinasi mata dan tangan, terdapat hubungan sedangkan terdapat hubungan antara kekuatan otot perut dan kekuatan otot lengan dengan servis atas bolavoli.

Abstract

The purpose of this study was to determine the relationship between arm muscle power, abdominal muscle tightness and hand eye coordination with the service ability of female Bolavoli Athletes participants at the Nganjuk SVC Club. This research method is quantitative. The results showed that the sig value of eye and hand coordination was 0.371, arm muscle strength with sig 0.002, stomach muscle strength with sig value of 0.000. The conclusion in this study is that there is no relationship between eye and hand coordination, there is a relationship while there is a relationship between the strength of the abdominal muscles and the strength of the arm muscles with the service of volleyball.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu pemersatu bangsa dimana dengan olahraga bisa memberikan suatu persahabatan yang baik antar negara, baik dari sportifitas dengan penuh rasa solidaritas, misalnya dalam negara Indonesia olahraga yang tergolong terkenal yaitu Sepak bola, bulutangkis, sepak takraw dan bolavoli, contoh terdekat adalah olahraga bolavoli.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Depdiknas, 2003).

Permainan bolavoli merupakan bentuk olahraga prestasi dan rekreasi sehingga dalam melakukan olahraga bolavoli ada yang bertujuan untuk rekreasi dan ada pula dengan tujuan berprestasi. Agar dapat melakukan gerakan servis atas dengan baik diperlukan kondisi fisik yang baik pula. Adapun kondisi fisik yang dibutuhkan adalah koordinasi mata tangan (Iskandar, 2014), kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut (Pambudi, 2018). Hal ini selaras dengan penelitian Arianto (2018) dimana ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap servis atas pada permainan bolavoli.

Namun kelelahan dalam permainan bolavoli juga perlu diperhatikan karena otot-otot tidak dapat berkontraksi secara terus menerus, sehingga perlu beristirahat untuk mendapatkan kesegaran kembali, apabila dipaksa berkontraksi terus menerus akibatnya otot akan menjadi kejang (Yosaphat, 2007).

Pemahaman faktor fisik penentu teknik servis menjadi acuan utama seorang pelatih dalam proses perbaikan kemampuan teknik dalam olahraga bolavoli. Oleh karena itu hal ini sangat penting bagi seorang pelatih dalam

menganalisis kekurangan untuk segera ditigkatkan. Dengan adanya penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan pelatih dalam mengembangkan dan meningkatkan proses pelatihan.

METODE

Metode dan Desain

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yaitu suatu pernyataan yang bersifat berhubungan dua variabel atau lebih dalam bentuk interaksi timbal balik, dalam hal ini diasumsikan adanya hubungan yang saling mempengaruhi.

Partisipan

Menurut Sugiyono (2014) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti yang dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya.

Menurut Sugiyono (2014) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sedangkan menurut Arikunto (2008) penentuan pengambilan sampel sebagai berikut, apabila kurang dari 100 lebih baik diambil semua hingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Jika jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-55%.

Sampel yang digunakan peneliti adalah total *sampling* atau diambil dari keseluruhan atlet usia 15 tahun klub bolavoli SVC Kabupaten Nganjuk usia 15 tahun 2020 yang berjumlah 16 anak.

Instrumen

Dalam pengumpulan data peneliti menggunakan tes dan pengukuran yaitu tes koordinasi mata tangan, tes kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, dan tes ketepatan servis.

Prosedur

Dalam pelaksanaan penelitian atlet mengikuti prosedur yang sudah ditentukan oleh peneliti yaitu melakukan tes dan pengukuran

koordinasi mata tangan, tes kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, dan tes ketepatan servis.

Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas, homogenitas, dan uji hipotesis karena merupakan syarat mutlak pada jenis penelitian kuantitatif.

HASIL

Didapatkan nilai R sebesar 0.802 dan *R Square* sebesar 0.643 dari hasil tersebut menunjukkan koefisien korelasi adalah 0.802 yang berarti korelasi berada ditingkat tinggi sekali dengan sumbangan sebesar 64,3 % dan 35,7 % dari variabel diluar penelitian. Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa variabel koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut dapat dinyatakan memiliki korelasi positif dengan persentase sebesar 64,3 % Selanjutnya melihat dari nilai Sig. F *Change* $0,005 < 0,05$.

Tabel 1. Hasil Uji

Variabel	R	<i>R Square</i>	Sig. F <i>Change</i>	Kesimpulan
Koordinasi Mata Tangan , Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Perut, Ketepatan Servis Atas	0.802	0.643	0.005	Signifikan

Dari tabel di atas didapatkan nilai R sebesar 0.802 dan *R Square* sebesar 0.643 dari hasil tersebut menunjukkan koefisien korelasi adalah 0.802 yang berarti korelasi berada ditingkat tinggi sekali dengan sumbangan sebesar 64,3 % dan 35,7 % dari variabel diluar penelitian. Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa variabel koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut

dapat dinyatakan memiliki korelasi positif dengan persentase sebesar 64,3 % Selanjutnya melihat dari nilai Sig. F *Change* $0,005 < 0,05$, Maka hipotesis Ada Hubungan antara Koordinasi Mata Tangan, Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Perut dengan Ketepatan Servis Atas Atlet Klub Bolavoli Remaja putri SVC Kab. Nganjuk diterima.

PEMBAHASAN

Pengujian hipotesis pertama mendapatkan hasil ditolak, dengan kata lain tidak ada hubungan antara koordinasi Mata Tangan dengan ketepatan servis atas pada permainan bolavoli di Klub Bolavoli Remaja putri SVC Kab. Nganjuk . Hal ini dikarenakan komponen kondisi fisik tersebut merupakan bukan dominan dari komponen yang digunakan pada servis atas. Sehingga hanya memiliki sumbangan yang relatif kecil dalam keberhasilan servis atas, sehingga pada pengujian hipotesis ditolak. Selain itu setelah melihat karakteristik servis atas yang diambil adalah ketepatannya, maka orang coba pada melakukan tes ketepatan servis cenderung berhati-hati. Dengan hasil nilai yang didapatkan dari tes koordinasi Mata Tangan rendah. Faktor dari tidak sering orang coba melakukan tes koordinasi mata tangan yang dilakukan oleh peneliti. Sehingga hal ini mengakibatkan orang coba dalam melakukan gerakan tes koordinasi Mata Tangan tidak benar.

Kekuatan otot lengan nampak dominan sebagai komponen biomotor pada gerakan servis atas pada permainan bolavoli. Melihat dari hasil pengujian hipotesis, maka kekuatan otot lengan memiliki pengaruh yang relatif besar untuk menentukan keberhasilan servis atas pada permainan bolavoli. Selain itu komponen kekuatan otot lengan memang dianggap dominan sebagai dasar permainan bolavoli yang termasuk dalam olahraga menggunakan lengan. Dalam karakteristik gerakan servis atas juga membutuhkan lengan yang kuat dalam memukul bola agar melewati net. Selain kekuatan komponen dari luar variable penelitian adalah tambahan dari dasar yang dihasilkan dari kekuatan. Sehingga kekuatan otot lengan

merupakan salah satu faktor dominan dalam melakukan servis atas. Dapat disimpulkan bahwa jika atlet memiliki kekuatan otot lengan yang baik, maka ketepatan servis dalam permainan bolavoli akan baik juga.

Dalam permainan bolavoli yang dituntut memiliki komponen kondisi fisik yang baik, maka dilakukan latihan-latihan dalam meningkatkan komponen kondisi fisik tersebut. Salah satu dari komponen kondisi fisik ini adalah kekuatan. Komponen kekuatan cukup dominan dalam permainan bolavoli, meskipun tanpa menghilangkan komponen kondisi fisik lainnya. Dalam hal ini kekuatan otot perut yang dibuktikan bahwa memiliki sumbangan terhadap ketepatan servis atas pada permainan bolavoli. Hal ini dikarenakan pada gerakan servis atas yang baik terdapat gerakan meliukan punggung. Dengan meliukan punggung maka gerakan servis atas akan mudah dilakukan karena melecutkan punggung dan berakhir pada pukulan bola. Kekuatan otot perut berfungsi sebagai penarik gerakan meliuk dari belakang ke depan, sehingga dibutuhkan kekuatan otot perut yang baik untuk mendapatkan ketepatan servis atas yang baik juga.

Sumbangan dari ketiga variabel memiliki korelasi yang positif. Artinya masing-masing komponen dapat memberikan perannya masing-masing pada saat melakukan gerakan servis atas pada permainan bolavoli. Mengingat bahwa komponen kondisi fisik sebenarnya tidak dapat dipisahkan dari olahraga permainan yang membutuhkan faktor penunjang. Meskipun komponen kondisi fisik yang diteliti pada penelitian ini dianggap belum mewakili seluruh komponen kondisi fisik yang dominan pada permainan bolavoli. Disamping itu komponen kondisi fisik juga memberikan sumbangan yang positif untuk menampilkan teknik yang lebih baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa: ada hubungan antara koordinasi mata tangan, kekuatan otot lengan dan kekuatan otot perut

dengan ketepatan servis atas atlet klub bolavoli remaja putri svc kab. nganjuk

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kepada para pembimbing dan juga universitas yang telah membantu memfasilitasi proses pada penelitian ini.

REFERENSI

- Aditya, Arief Permana Putra. 2015. *Hubungan Tinggi Badan, Kelentukan Otot Punggung dan Kekuatan Otot Perut Dengan Jarak Sundulan Bola*. Jurnal Kesehatan Olahraga, 4(4):11-32
- Arianto, Zuniar Angga. 2018. *Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Ketepatan Servis Atas Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMPN 2 Kediri Tahun 2017/2018*, (Online), diunduh pada 10 Agustus 2018.
- Arikunto, Suharsimi.. 2004. *Prosedur penelitian suatu pendekatan pratik*, Jakarta: Rineka Cipta
- Berisigep, Aguslamar. 2016 *hubungan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan dengan ketepatan servis atas bola voli peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 pundong Bantul*.(online), diunduh pada 05 januari 2019.
- Depdiknas. 2003. *Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Dieter, Beutelstahl. 2005. *Belajar Bermain Bola Voli*. Jakarta :CV. Pionir Jaya.
- Fenanlampir, A. 2014. *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta : CV Andi Offset.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Harsono. 1982 . *Ilmu Coaching*. Jakarta : KONI pusat
- Iskandar. 2013. *Hubungan Koordinasi Mata-tangan dengan Servis Atas Bola Voli Mahasiswa Putra Penjaskes IKIP-PGRI Pontianak*, (Online), diunduh 10 Agustus 2018.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. LPP UNS dan UNS pres.
- Munasifah. 2008. *Bermain Bolavoli*. Semarang: CV Aneka Ilmu.

- Mutohir, Cholik Toho, dkk. 2013. *Konsep Teknik Strategi dan Modifikasi*. Surabaya. Graha Pustaka Media Utama
- Nasution, Nana suryana. 2015. *Hubungan Kekuatan otot lengan dan percaya diri dengan keterampilan Open Spike pada pembelajaran permainan bolavoli atlet pelatkab putri bolavoli kabupaten Karawang*. Jurnal Pendidikan Unsika. 3 (2) 188-199.
- Pambudi, Rahmad Hariany. 2015. *Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Kemampuan Servis Atas Bola Voli Pada Siswa Putri Kelas VII Semester Genap SMP Negeri 3 Karang Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2014/2015*, (Online), diunduh 05 Agustus 2018.
- Paulsen F, Waschke J, Puts R, Pabst R (Eds). 2014. *Sobotta Atlas Anatomi Manusia*. Jilid 2. Ed. 23. Jakarta: EGC
- Raven, Peter H., Johnson, George B., Marson, Kenneth a., Losos, Jonathan B., and Singer, Susan R. 2014. *Biology*. Eleventh Edition. New York: McGraw-Hill Education
- Sajoto. 2003. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Santoso. 2009. *Panduan Lengkap Menguasai Statistik dengan SPSS*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo
- Sugiono, Prof., Dr. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta, CV
- Suharno. 1985. *Latihan Jasmani Dalam Pencegahan Penyakit Jantung Koroner*. Jakarta: Salemba Media.
- Sukadianto. 2005. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yosaphat Sumardi, dkk. 2007. *Konsep Dasar IPA SD*. Jakarta : Universitas Terbuka.