

The Relationship Of Waist Flexibility Towards Smash Skills In Volley Ball Extracurricular Athletes In Sma N 13 Bengkulu Utara

Hubungan Kelenturan Pinggang Terhadap Keterampilan Smash Pada Atlet Ekstrakurikuler Bola Voli Di Sma N 13 Bengkulu Utara

Aas Sugiarto ¹, Mesterjon ², Supriyanto ²

^{1,2} Departemen Physical Education Study Program, Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

Corresponding Author : suprivanto@unived.ac.id

How to Cite :

Sugiarto, A., Mesterjon., Supriyanto. (2021). *The Relationship Of Waist Flexibility Towards Smash Skills In Volley Ball Extracurricular Athletes In Sma N 13 Bengkulu Utara*. Sinar Sport Jurnal, 1(1). DOI:

ARTICLE HISTORY

Received [13-05-2021]

Revised [07-06-2021]

Accepted [25-06-2021]

Kata Kunci :

Kelenturan Pinggang,
Keterampilan Smash

Keywords :

Waist Flexibility, Smash Skill

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan kelenturan pinggang terhadap keterampilan smash pada atlet ekstrakurikuler bola voli di SMA N 13 Bengkulu Utara. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen murni. Populasi penelitian ini yaitu seluruh atlet bola voli pada SMA N 13 Bengkulu Utara sebanyak 15 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling, Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah populasi yang kurang dari 100 sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian yaitu : 15 orang. Variabel penelitian ini adalah tes kelenturan pinggang dan keterampilan smash atlet bolavoli SMA N 13 Bengkulu Utara. Teknik pengambilan data menggunakan tes Kelenturan Pinggang dan tes smash. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji normalitas dan homogenitas. Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat di simpulkan bahwa tes kelenturan pinggang berhubungan terhadap smash atlet bolavoli pada SMA N 13 Bengkulu Utara. Adapun hasil data p-value (Sig) = 0.000 < α = 0,05 berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kelenturan pinggang dengan keterampilan smash. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi " Terdapat Hubungan Kelenturan Pinggang Terhadap Keterampilan Smash Pada Atlet Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMA N 13 Bengkulu Utara. ", diterima.

ABSTRACT

This study aims to determine whether there is a relationship between waist flexibility and smash skills in volleyball extracurricular athletes at SMA N 13 Bengkulu Utara. This type of research is correlational research with the research method used is pure experimental method. The population of this study were all volleyball athletes at SMA N 13 North Bengkulu as many as 15 people. The sampling technique in this study is total sampling. Total sampling is a sampling technique where the total population is less than 100 so that the entire population is used as the research sample, namely: 15 people. The variables of this study were waist flexibility tests and smash skills of volleyball athletes at SMA N 13 Bengkulu Utara. The data collection technique used the Waist Flexibility test and the smash test. The data analysis technique used was the normality and homogeneity test. Based on the results of the research above, it can be concluded that the waist flexibility test is related to the smash of volleyball athletes at SMA N 13 Bengkulu Utara. The results of the data p-value (Sig) = 0.000 < = 0.05 means that there is a significant relationship between waist flexibility and smash skills. 13 North Bengkulu. ", accepted.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan sistematis guna mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani, rohani serta sosial. Pada zaman sekarang olahraga seyogianya menjadi aktivitas wajib dilakukan setiap orang untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuhnya. Dapat dikatakan bahwa olahraga memiliki peran yang baik di dalam kehidupan. Permainan bolavoli adalah salah satu olahraga permainan yang sudah memasyarakat di Indonesia, baik di daerah perkotaan maupun pedesaan. Permainan bola voli sudah dikenal di Indonesia sejak tahun 1982 yang dibawa oleh guru-guru belanda, perkembangan bolavoli nampak maju dengan pesat di Indonesia sejak menghadapi Asian Games I di Jakarta. Namun, bila ditinjau dari segi prestasinya tim bolavoli Indonesia masih belum sesuai dengan apa yang diharapkan. Permainan bolavoli juga merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat Indonesia. Perhatian pemerintah terhadap bidang keolahragaan semakin meningkat terutama faktor-faktor pendukung untuk pencapaian prestasi baik di tingkat regional, nasional maupun internasional. Permainan bolavoli tidak diperlukan tempat yang luas, peraturan yang sederhana dan perlengkapan sarana dan prasarannya mudah didapat, sehingga hampir setiap orang dapat belajar dan berlatih.

Secara umum permainan bolavoli juga tidak berbahaya bagi para pemainnya, karena tidak terjadi kontak langsung dengan pemain lawan di lapangan. Serta melalui praktek permainan ini seluruh bagian tubuh dapat digerakkan untuk diperoleh kondisi yang memungkinkan diperoleh peningkatan kesehatan tubuh. Permainan bolavoli sudah berkembang menjadi bagian dari olahraga pendidikan. Sebagai olahraga pendidikan selain untuk sarana pencapaian tujuan pendidikan, hal yang utama adalah berguna dalam menunjang pembinaan dan pemeliharaan kebugaran jasmani pada anak didik. Bolavoli dapat dijadikan salah satu upaya pembinaan seperti fisik dan pengembangan sifat-sifat positif para peserta didik. Semangat bertanding dan pembentukan mental dapat dikembangkan melalui pertandingan-pertandingan antar kelompok, antar kelas, dan antar sekolah, sehingga permainan ini telah menjadi suatu cabang olahraga yang secara teratur dilaksanakan di sekolah-sekolah. Sekolah telah dilengkapi dengan kurikulum pendidikan jasmani yang di dalamnya dimuat pembelajaran permainan bolavoli sebagai kurikulum.

Ada beberapa tehnik dalam bermain bolavoli diantaranya adalah passing, servis, dan smash. Disini teknik yang akan dibahas yaitu smash, dimana smash merupakan teknik dasar yang paling penting untuk menunjang keberhasilan pencetak poin serta Smash digunakan untuk melancarkan pukulan serangan yang biasa digunakan dalam permainan bola voli. Smash ini sering digunakan sebagai senjata paling ampuh dalam mencetak skor atau nilai. Seorang pemain bolavoli tanpa memiliki kemampuan smash yang baik maka kurang bisa dikatakan sebagai pemain yang baik. Kesalahan gerak bisa terjadi karena tidak terpenuhinya faktor-faktor kondisi fisik yang mendukung untuk menghasilkan sebuah gerakan yang sempurna. Syafruddin (2012: 65) menyatakan kondisi fisik dalam olahraga sebagai semua kemampuan yang membatasi prestasi. Kemampuan-kemampuan tersebut meliputi kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelenturan.

METODE PENELITIAN

Penelitian korelasional adalah untuk mendeteksi sejauh mana variasi-variasi pada satu atau lebih faktor lain tanpa melakukan intervensi tertentu terhadap variasi variabel – variabel yang bersangkutan. Keeratan hubungan didasarkan pada koefisien korelasi yang diperoleh dari setiap variabel penelitian yang dianalisis. Menurut Sugiyono, (2012: 297) Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek/objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Pada penelitian ini menjadi populasi adalah yang berjumlah 15 orang Putra. Atlet Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMA N 13 Bengkulu Utara yang berjumlah 15 orang. Dalam hal ini teknik sampling yang digunakan adalah keseluruhan populasi menjadi sampel yaitu “Total Sampling”.

HASIL

Tabel 1. Data Hasil Tes Kelenturan Pinggang

Kategori	Kelas Interal	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	> 18,13	0	0 %
Baik	14,10 – 18,12	3	20 %
Sedang	10,08 – 14,09	10	67 %
Kurang	6,05 – 10,07	2	13 %
Kurang Sekali	< 6,04	0	0 %
		15	100%

Sumber: Data Diolah, 2021

Dari tabel diatas bisa disimpulkan bahwa yang memiliki kategori baik sekali 0 orang (0%), kategori baik 3 orang (20%), kategori sedang 10 orang (67%), kategori kurang 2 orang (13%), kategori kurang sekali 0 orang (0%). Dari hasil pengukuran keterampilan smash yang dilakukan terhadap 15 orang atlet ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 13 Bengkulu Utara, didapat nilai tertinggi 24 dan nilai terendah 14, berdasarkan data kelompok tersebut rata-rata hitung (mean) 18 dan simpangan baku (standar deviasi) 3.

Tabel 2. Data Hasil Tes Keterampilan Smash (Y)

Kategori	Kelas Interal	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	22 – 55	2	13 %
Baik	19 – 21	4	27 %
Sedang	14 – 18	9	60 %
Kurang	9 – 13	0	0 %
Kurang Sekali	5 – 8	0	0 %
		15	15

Sumber: Data Diolah, 2021

Dari tabel 2 di atas dapat disimpulkan bahwa yang memiliki kategori baik sekali 2 orang (13 %), kategori baik 4 orang (27 %), kategori sedang 9 orang (60 %), kategori kurang 0 orang (0 %), kategori kurang sekali 0 orang (0 %). Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kelenturan pinggang dengan keterampilan smash atlet ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 13 Bengkulu Utara. Berdasarkan analisis data didapat $p\text{-value (Sig)} = 0,000 < \alpha = 0.05$.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis yang dikemukakan diatas ternyata hipotesis alternatif yang diajukan diterima kebenarannya, selanjutnya akan dikemukakan pembahasan yang lebih rinci sehubungan dengan diterimanya hipotesis tersebut. Dari hasil pengujian hipotesis antara kelenturan pinggang (X) dengan keterampilan smash (Y), $p\text{-value (Sig)} = 0.000 < \alpha = 0,05$, dimana α lebih besar dari $p\text{-value (Sig)}$, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kelenturan pinggang dengan keterampilan smash. Karena adanya hubungan yang signifikan, jadi untuk meningkatkan kemampuan keterampilan smash, siswa harus meningkatkan kelenturan pinggang.

Artinya jika kelenturan pinggang atlet baik, kemampuan keterampilan smash juga baik. Karena adanya hubungan yang signifikan antara kelenturan pinggang dengan keterampilan smash, latihan kelenturan pinggang sebaiknya dimasukkan dalam program latihan. Jadi karena adanya hubungan antara kelenturan pinggang dengan keterampilan smash, dalam olahraga bolavoli, kelenturan pinggang harus dimiliki setiap atlet, karena kelenturan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan-latihan dengan amplitudo gerak yang besar atau luas, Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2012:111). Menurut Menurut Sajoto dalam Bafirman (2008:117) mengatakan bahwa: Kelenturan keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya, untuk melakukan segala aktivitas tubuh penguluran seluas-luasnya terutama otot-otot, ligament-ligamen disekitar persendian.

Menurut Lutan, Supandi dkk (2005:114) menyatakan “bahwa Kelenturan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendian”. Tingkat Kelenturan dari sendi-sendi dapat ditentukan oleh beberapa faktor, seperti ligament, tendon, otot dan tulang yang ada pada sendi. Sehingga permasalahan Kelenturan seseorang dapat diketahui dengan meninjau ligament, tendon, otot dan tulang di persendiannya. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kelenturan pinggang dengan keterampilan smash atlet ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 13 Bengkulu Utara. Berdasarkan analisis data didapat $p\text{-value (Sig)} = 0,000 < \alpha = 0.05$.

KESIMPULAN DAN SARAN

Adanya hubungan antara kelenturan pinggang dengan keterampilan smash atlet ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 13 Bengkulu Utara. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang berarti (signifikan) antara kelenturan pinggang dengan keterampilan smash atlet ekstrakurikuler bolavoli di SMA Negeri 13 Bengkulu Utara. Berdasarkan analisis data didapat $p\text{-value (Sig)} = 0,000 < \alpha = 0.05$.

DAFTAR PUSTAKA

1. Arikunto, S. (2015). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik*. (Edisi revisi).
2. Bafirman dan Agus, Apri. 2008. (Buku Ajar) *Pembentukan Kondisi Fisik*, Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.
3. Dewi L. Badriah. (2006). *Metodologi Penelitian dan Ilmu-Ilmu Kesehatan*. Bandung : Multazam.
4. Sugiyono, S. (2010). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R&D*.
5. Sugiyono, S. (2012). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R&D*.
6. Syafrudin. 2012. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang : FPOK IKIP.