

PENGARUH LATIHAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN SMASH PADA ESKTRAKURIKULER BOLA VOLI SMKN 4 KOTA SERANG

(The Effect Of Leg Muscle Explosive Power Training On Smash Ability In Volleyball Extracurricular Vocational School 4 Serang City)

Dikdik Dzulkarnaen¹, Ahmad Firmansah²

^{1,2}Pendidikan Jasmani dan Kesehatan/Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Setia Budhi Rangkasbitung, Lebak, Banten, Indonesia

Dikdikdzulkarnaen066@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan *smash* bola voli pada pemain putra SMKN 4 Kota Serang. Jenis penelitian ini tergolong kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 12 orang. Peneliti menggunakan teknik pengambilan Purposive sampling, sampel dalam penelitian ini hanya laki-laki yang berjumlah 12 orang. Hasil penelitian daya ledak otot tungkai memiliki hubungan yang tidak signifikan dan diterima kebenarannya secara empiris. Koordinasi *smash* memiliki hubungan yang tidak signifikan dan diterima kebenarannya secara empiris. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap hasil *smash* bola voli pada SMKN 4 Kota Serang. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif path analysis. Populasi penelitian yaitu sebagian siswa SMKN 4 Kota Serang, sedangkan sampel penelitian adalah siswa yang telah memenuhi kriteria sebanyak 7 siswa. Berdasarkan dari analisi data dan pembahasan terhadap Pengaruh daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *smash* bola voli pada siswa SMKN 4 Kota Serang. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwatidak terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil *smash* bolavoli pada siswa smkn 4 kota serang, dikarenakan r hitungnya $r^2 = 0,188 < t$ tabelnya = 0,444, dengan koefisien determinasinya 3,5%.

Kata Kunci : Daya Ledak, Otot Tungkai, Bola Voli

Abstract

This research was conducted to determine how much the explosive power of the leg muscles contributes and the influence of the explosive power of the leg muscles on the accuracy of volleyball smashes in male players at SMKN 4 Serang City. This type of research is classified as quantitative. The population in this study was 12 people. Researchers used purposive sampling techniques, the sample in this study was only 12 men. The results of research on leg muscle explosive power have an insignificant relationship and are accepted as empirically correct. Smash coordination has an insignificant relationship and is accepted empirically. This research aims to find out how much influence leg muscle explosive power has on volleyball smash results at SMKN 4 Serang City. This research method uses quantitative path analysis methods. The research population is some students at SMKN 4 Serang City, while the research sample is 7 students who have met the criteria. Based on data analysis and discussion of the influence of leg muscle explosive power on volleyball smash ability among students at SMKN 4 Serang City. So it can be concluded that there is no contribution of leg muscle explosive power to volleyball smash results among students at SMKN 4 Serang City, because the calculated r is $r^2 = 0.188 < t$ table = 0.444, with a coefficient of determination of 3.5%.

Keywords : Explosive Power, Leg Muscles, Volleyball

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang banyak dilakukan pada saat ini. Tidak hanya untuk mengisi waktu luang, akan tetapi dapat memelihara kebugaran dan meningkatkan derajat kesehatan.

Kegiatan olahraga dapat memberikan kesehatan dan kesenangan pada manusia. Olahraga semakin diperlukan oleh manusia dalam kehidupan yang semakin kompleks dan serba otomatis, agar manusia dapat mempertahankan eksistensinya terhindar dari berbagai gangguan atau disfungsi sebagai akibat penyakit kekurangan gerak (Hypo Kinesis Disease). Olahraga yang dilakukan dengan benar akan menjadi faktor utama yang sangat mendukung untuk mengembangkan potensi dini. Melalui pembinaan olahraga yang sistematis, kualitas SDM (Sumber Daya Manusia) dapat diarahkan pada peningkatan pengendalian diri, tanggung jawab, disiplin, sportivitas yang tinggi yang mengandung nilai transfer bagi bidang lainnya.

Berdasarkan sifat-sifat itu, pada akhirnya dapat diperoleh peningkatan prestasi olahraga yang dapat meningkatkan kebanggaan nasional dan ketahanan nasional secara menyeluruh. Kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa pembinaan olahraga prestasi sepenuhnya dapat mendukung dan menetapkan kebijakan-kebijakan untuk mencapai manusia yang sehat, bugar dan memiliki prestasi serta mampu membentuk kualitas permainan agar seorang olahragawan atau atlet yang profesional mampu memperoleh prestasi dan mengharumkan nama Ekstrakurikuler atau nama atlet lainnya. Di dalam konteks ini dapat diartikan, pembinaan cabang-cabang olahraga yang ditujukan menghadap kompetisi, pertandingan, atau perlombaan, mulai dari tingkat yang paling rendah sampai ketingkat internasional.

Dari sumber primer untuk memperkuat justifikasi orisinalitas atau kontribusi dari judul penelitian ini. Sebelum menuliskan tujuan kajian, harus ada Gap Analysis atau pernyataan kesenjangan (orisinalitas) atau pernyataan kontribusi kebaruan (novelty statement) secara jelas dan eksplisit, atau apa perbedaan/unik penelitian ini dibanding penelitian-penelitian sebelumnya, juga dari sisi penting tidaknya penelitian ini dilakukan setelah itu baru dituliskan tujuan penelitian dalam artikel ini secara lugas dan jelas.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif yang menggunakan rancangan penelitian korelasional, yang bertujuan untuk menyelidiki beberapa variabel-variabel pada suatu faktor yang berkaitan dengan faktor lain yang dinamakan korelasional.

Penelitian korelasional merupakan penelitian yang dimaksud untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel (Arikunto, 2013: 24). Sedangkan menurut Sugiono (2015: 224) korelasi merupakan angka Variabel pada penelitian terbagi menjadi dua yaitu daya ledak otot tungkai sebagai variabel bebas (X), dan variabel terikat yaitu kemampuan smash (Y) .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil data yang terdapat di dalam penelitian ini adalah hasil data yang diperoleh pada saat melakukan penelitian di SMKN 4 Kota Serang. Di dalam penelitian ini sebelumnya sudah diketahui, penulis mengambil data dari pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan Smash pada Ekstrakurikuler bola voli SMKN 4 Kota Serang. Adapun deskripsi dari hasil tes pengukuran daya ledak otot tungkai sebagai variabel bebas dengan hasil smash bola voli pada SMKN 4 Kota Serang.

Untuk lebih jelasnya data daya ledak otot tungkai siswa smkn 4 kota serang, dapat dilihat pada tabel 1. berikut:

Tabel 1. Hasil Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai

No	Interval	Keterangan	Jumlah
1	49	Baik	3
2	45	Baik	3
3	40	Cukup	4
4	35	Sedang	1
5	30	Sedang	1

Berdasarkan nilai data distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai di atas, maka dapat dikatakan yang memperoleh nilai 49 sebanyak 3 orang siswa atau dikatakan Baik, nilai 45 sebanyak 3 orang siswa atau dikatakan baik, dan nilai 40 sebanyak 4 orang siswa atau dikatakan cukup, dan nilai 35 sebanyak 1 orang siswa atau dikatakan sedang dan nilai 30 sebanyak 1 orang siswa atau dikatakan se. Untuk lebih jelasnya lagi pengaruh daya letak otot tungkai pada SMKN 4 Kota Serang, dapat dilihat dalam bentuk grafik seperti ini.

Dari pengambilan data 12 orang siswa didapati hasil smash bola voli yaitu dengan hasil *score* nilai terbaik 100 dan dengan *score* nilai terendah adalah 65 dengan rata-ratanya 90,5 dan simpangan baku (standar deviasi atau tingkatan variasi suatu kelompok data) *score* sebesar 100,50 dan *score* waktu sebesar 50,1. Berdasarkan uji validitas, dapat dilihat bahwa kemampuan dari Ekstrakurikuler bola voli siswa SMKN 4 Kota Serang, tidak semua menguasai bahkan masi banyak yang harus di latih secara maksimal dalam permainan bola voli ini.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan dari analisi data dan pembahasan terhadap Pengaruh daya ledak otot tungkai dengan kemampuan smash bola voli pada siswa SMKN 4 Kota Serang. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwatidak terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil smash bolavoli pada siswa smkn 4 kota serang, dkarenakann r hitungunya $r^2 = 0,188 < t$ tabelnya = 0,444, dengan koefesien determinasinya 3,5%.

DAFTAR PUSTAKA

- Atmojo, Mulyono Biyakto. 2014. Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani Olahraga. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Bafirman.2014. BukuAjar: Pembentukan Kondisi Fisik. Jakarta: Rajawali Press.
- Dupri. 2015. Peraturan Resmi Bolavoli 2015-2016. Pekan baru: Peraturan Bola voli Seluruh Indonesia.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. Manajemen Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2014. Prosedur penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hariadi, Rizki, dan Romi Mardela. 2020. Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash. Jurnal Patriot, 2(3),898-906. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i3.680>.
- Ismaryati. 2014. Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Lumintuarso, Ria. 2014. Teori Kepelatihan Olahraga. Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga
- Moehar, Daniel. 2001. Metode Penelitian setatistik: Dilengkap Beberapa Alat Analisa dan Penuntun Penggunaan. Jakarta: Bumi Aksara.
- Mustaqim.A.J 2019. Hubungan Antra Power Tungkai Dan Kordinasi Mata-Tangan.
- Nurhasan, dan Hasannudin Cholil. 2014. Modul: Tes dan Pengukuran Keolahragaan. Bandung: Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Pratama, Yuda. 2019. Kontribusi Power Otot Lengan Hasil Smash Bola Voli UKMP enjaskesrek. Skripsi. Pekanbaru: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau.
- Subroto, Toto, Dkk. 2014. Modul Permainan Bola Voli. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sugiono. 2015. Statistika Untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. 2013. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang :UNP Press Padang.
- Widiastuti. 2015. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Wismiarti,