



Journal Physical Health Recreation (JPHR)

Volume 4 Nomor 1 November 2023

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPHR>

e-ISSN : 2747- 013X

Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli Di MTs Al-Ikhlas Tanjung Sakti

Danli Pirmansyah¹, Agung Mahendra², Puput Sekar Sari³

{danlipirmansyah690@gmail.com¹, agungmahendra@univpgri-palembang.ac.id²
sari_puput88@univpgri-palembang.ac.id³}

Universitas PGRI Palembang, Jl. Jend. A. Yani Lorong Gotong Royong, 9/10 Ulu, Kec. Seberang Ulu II, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30116¹, Universitas PGRI Palembang, Jl. Jend. A. Yani Lorong Gotong Royong, 9/10 Ulu, Kec. Seberang Ulu II, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30116², Universitas PGRI Palembang, Jl. Jend. A. Yani Lorong Gotong Royong, 9/10 Ulu, Kec. Seberang Ulu II, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30116³

Abstrak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah Pengaruh kekuatan otot lengan terhadap kemampuan smash bola voli di MTs Pondok Pesantren Al-Ikhlas Tanjung Sakti. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah One Group Pretest Posttest Desain. Pola eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah one-group pretest-posttest design. Dalam memperoleh atau mengumpulkan data, peneliti akan melakukan pengambilan data dengan menggunakan metode tes, yaitu dengan cara mengambil data penelitian menggunakan tes smash bola voli. Hasil dari penelitian memberikan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan smash bola voli di MTs Al-Ikhlas Tanjung Sakti hal ini dapat dilihat thitung lebih besar dari ttabel ($3,879 > 1,714$).

Kata Kunci: Pengaruh kekuatan otot lengan, kemampuan smash bola voli.

1 Pendahuluan

Olahraga merupakan aktivitas penting yang harus dilakukan oleh manusia dalam rangka memperoleh kesehatan tubuh, yang dalam pelaksanaan dan pengembangannya merupakan tanggung jawab bersama dan perlu keterlibatan berbagai unsur yang berhubungan dengan jalannya kegiatan olahraga. Oleh karena itu, olahraga merupakan salah satu gejala atau hasil kemajuan sosial yang sangat berguna bagi kelangsungan hidup manusia. Olahraga dapat diartikan sebagai usaha untuk menciptakan jiwa yang sehat dan jasmani yang kuat.

Permainan bola voli di Indonesia sangat mengharumkan nama Indonesia di taraf internasional. Melihat perkembangan Indonesia dibidang olahraga sangat perlu seperti perkembangannya. Permainan bola voli di Indonesia banyak sekali terlihat lapangan bola voli di berbagai Provinsi, Kabupaten dan Daerah itu pertanda berdirinya klub-klub, dan turnamen-turnamen serta kejuaraan-kejuaraan pertandingan bahwa masyarakat kita mulai menyukai

permainan bola voli. Dengan dasar itulah maka tanggal 22 Januari 1955 PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia). Permainan bola voli juga mulai menunjukkan perkembangan yang sangat besar. Oleh sebab itu tidak heran jika dalam dunia pendidikan khususnya di lingkungan akademik generasi-generasi muda yang sejak mengenal permainan bola voli sampai ikut serta menjadi peran aktif dalam mengikuti kejuaraan, untuk para pelajar baik tingkat MI, MTs, dan MA. Sarwita (2017:33).

Dalam upaya meningkatkan prestasi bola voli di Tanjung Sakti khususnya pelajar di perlukan pembinaan yang lebih intensif, hal ini dapat ditunjukkan pada pembinaan melalui ekstrakurikuler bola voli di MTS Pondok Pesantren Al-Ikhlas Tanjung Sakti, dari pencapaian prestasi yang di raih khususnya di cabang bola voli, MTS Pondok Pesantren Al-Ikhlas Tanjung Sakti sudah terbilang sangat baik serta dikenal karena diberbagai kompetisi atau pertandingan Antar pelajar. Sesuai dari observasi yang peneliti lakukan pada siswa MTS Pondok Pesantren Al-Ikhlas Tanjung Sakti khususnya di cabang bola voli, masih perlu dilakukan pematapan dari segi kekuatan otot pada lengan, maka dari itu untuk meningkatkannya yaitu dengan menerapkan program latihan yang bisa menunjukkan kemampuan smash, oleh karena itu di buat program latihan push up.

Permainan voli yang artinya melambungkan bola sebelum jatuh ketanah, mem voli artinya melambungkan (memukul). Permainan bola voli merupakan permainan olahraga beregu yang termasuk dalam olahraga permainan besar yang terdiri dari tiga teknik dasar yaitu: service, passing, dan smash. Permainan ini dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari 6 (enam) orang pemain dan bertanding hingga mendapat poin angka 25 terlebih dahulu. (Sukirno dan waluyo, 2013: 11).

Menurut (Sukirno dan Waluyo, 2013: 33), dalam memperoleh hasil smash yang baik terdapat beberapa faktor penentu, yakni langkah awal, tolakan untuk meloncat, memukul bola saat bola melayang di udara, dan saat mendarat kembali setelah memukul bola. Dalam pelaksanaan smash ini bola dipukul pada saat bola datang dengan ketinggian satu meter ditepi atas net, dengan awalan 3-4 langkah dari bola serta pada saat melompat menggunakan tumpuan kedua kaki, dan ketika memukul bola lengan diayunkan kebola, serta telapak tangan terbuka siku lurus dan tambahkan lecutan setelah memukul bola baik dari lengan maupun tangan, kemudian sikap mendarat setelah smash juga penting agar tidak cidera, usahakan dalam mendarat kaki mengeper diteruskan dengan mengambil sikap siap kembali.

Keberhasilan smash saat pertandingan didukung beberapa faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat keberhasilan smash antara lain: 1) kecepatan, 2) Timing loncatan, 3) daya ledak otot tungkai, 4) daya ledak otot lengan, 5) panjang raihan lengan, 6) postur tubuh. Pada saat peneliti melakukan observasi di MTs Pondok Pesantren Al-ikhlas bahwa siswa bisa melakukan smash bola voli tapi hasil smash tidak maksimal hal ini terlihat ketika siswa melakukan smash bola masih melenceng atau selalu keluar lapangan. Dari Permasalahan di atas saya termotivasi untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh kekuatan otot lengan terhadap kemampuan smash bola voli pada siswa ekstrakurikuler di MTs Pondok Pesantren Al-Ikhlas Tanjung Sakti".

2 Metode Penelitian

Metode penelitian adalah metode yang menjelaskan tentang metode apa yang digunakan dalam penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah "One Group Pretest

Posttest Desain" Sugiyono, (2019: 110) Dalam rancangan ini digunakan satu kelompok subjek. Pertama-tama dilakukan pengukuran, lalu dikenakan perlakuan untuk jangka waktu tertentu, kemudian dilakukan pengukuran untuk kedua kalinya.

3 Hasil

Adapun deskripsi hasil tes awal (pretest) yang diperoleh siswa dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Deskripsi Frekuensi Data Hasil Tes Awal (Pre Test)

Interval	Kriteria	Frekuensi	
		Fa	Fr
> 27	Baik	0	0
18-27	Cukup	5	20,83
8-17	Kurang	11	45,83
< 7	Buruk	8	33,33
Jumlah		24	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diperoleh keterangan bahwa sebanyak 8 orang siswa (33,33%) yang memiliki hasil tes kemampuan smash dengan kriteria buruk, 11 orang siswa (50%) yang memiliki hasil tes kemampuan smash dengan kriteria kurang, 5 orang siswa (20,83%) yang memiliki hasil tes kemampuan smash dengan kriteria cukup dan tidak ada siswa yang memiliki kemampuan smash baik.

Tabel 2.Deskripsi Frekuensi Data Hasil Tes Akhir (Post Test) Interval Kriteria Frekuensi

Fa	Fr		
> 27	Baik	1	4,1667
18-27	Cukup	9	37,5
8-17	Kurang	13	54,167
< 7	Buruk	1	4,1667
Jumlah		24	

Berdasarkan tabel di atas, dapat diperoleh keterangan bahwa sebanyak 1 orang siswa (4,16%) yang memiliki hasil tes kemampuan smash dengan kriteria buruk, 13 orang siswa (54,17%) yang memiliki hasil tes kemampuan smash dengan kriteria kurang, 9 orang siswa (37,5%) yang memiliki hasil tes kemampuan smash dengan kriteria cukup dan 1 orang siswa (4,17) yang memiliki kemampuan smash baik.

4 Kesimpulan

Berdasarkan data yang diperoleh dari pelaksanaan tes awal kemampuan bola voli, dapat diterangkan bahwa dari 24 orang siswa diperoleh nilai minimum 5,38 poin, nilai maksimum 20,50 poin, rata-rata kemampuan awal 11,71 poin dan standar deviasi 4,81. Sementara dalam pelaksanaan tes akhir dimana tes akhir diberikan setelah pelaksanaan latihan kekuatan otot lengan selama 16 kali pertemuan selesai dilaksanakan, adapun hasil tes akhir yang dicapai adalah diperoleh nilai minimum 7,39 poin, nilai maksimum 27,62 poin, rata-rata kemampuan awal 15,05 poin dan standar deviasi 5,93.

Berdasarkan hasil tes yang dipaparkan di atas, dapat dilihat terjadi deviasi antara nilai rata-rata tes awal dan nilai rata-rata tes akhir dimana perbedaannya lebih besar tes akhir dari hasil tes awal. Makna dari perbedaan angka di atas menunjukkan bahwa kemampuan smash siswa meningkat dari tes awal setelah diberikan perlakuan latihan kekuatan otot lengan saat dilaksanakan tes akhir. Sementara perbedaan data pretest dan posttest di atas, setelah dilakukan uji statistik menunjukkan bahwa thitung lebih besar dari ttabel ($3,879 > 1,714$). Hasil ini dimaknai bahwa latihan kekuatan otot lengan yang diberikan pada siswa benar-benar dapat dibuktikan secara ilmiah dan memberikan pengaruh yang signifikan pada kemampuan smash siswa.

Daftar Pustaka

- Anggara, D., & Yudi, A. A. (2019). Latihan Pliometrik Berpengaruh Terhadap
- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Atas Bolavoli Pada Siswa Ekstrakurikuler SMK Harapan Bangsa Bojonghaur Tahun 2018/2019. *utile: Jurnal Kependidikan*;6: 111-120.
- Aziz, A. A. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Servis Diri Dengan Keterampilan Open Spike Pada Pembelajaran Permainan Bola Voli Atlet Pelatkab Bola Voli Putri Kabupaten Karawang. (*Jurnal Pendidikan Unsika*)
- Lahinda, J., & Nugroho, A. I. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Terhadap Tungkai, Kelentukan Togok Belakang Dengan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Jump Service. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPE)*;2: 33-42
- Saputra, M. (2016). Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan dan Sawo Raya: PT Bumi Aksara
- Sari, I. E. P. (2020). Efforts to Improve Learning Outcomes passing Down Volleyball Variations Through Learning and Modified Ball On Private Junior High School eighth grade students Perbaungan Satria Dharma School Year 2019/2020: Efforts to Improve Learning Outcomes passing Down Volleyball Variations Through Learning and Modified Ball On Private Junior High School eighth grade students Perbaungan Satria Dharma School Year 2019/2020. *Journal of Midwifery and Nursing*, 2(1), 173-176.
- Sari, L. P., Karo-karo, A. A. P., Sihombing, H., Abdurrahman, E., Ibrahim, I., & Adrian, F. (2023, June). Analysis Of Down Passing Movement Using The Kinovea Application On Extraculicualar Students Of State Junior High School 6 Percut Sei Tuan. In *Proceedings of the 8th ACPES*

(ASEAN Council of Physical Education and Sport) International Conference, ACPEs 2022, October 28th–30th, 2022, Medan, North Sumatera, Indonesia.

Sugiyono. (2019). Metodologi Penelitian Bandung: Alfabeta.

Supriyanto,dkk (2019). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan terhadap keterampilan

Surtiyo. 2014. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMP/MTs.

Syarifudin, Suharta 2003. Panduan Olahraga Bola Voli. Jakarta: PT Grasindo.

Waluyo,Sukirno 2012. upaya memperbaiki pembelajaran shooting melalui

Widiastuti. 2015. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: Rajawali Pers