



KONTRIBUSI TINGGI BADAN DAN TINGGI LOMPATAN TERHADAP SMASH BOLA VOLI PEMAIN BOLA VOLI CLUB LAVENDOS VC KECAMATAN JAYA KABUPATEN ACEH JAYA TAHUN 2016

***Rahmat Ikbar, Saifuddin, Bustamam,**

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh 23111
*Corresponding Email: rahmat.ikbal19@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul: “Kontribusi Tinggi Badan dan Tinggi Lompatan Terhadap Hasil *Smash* Bola Voli Pemain Bola Voli Lavendos VC Kecamatan Jaya Kabupaten Aceh Jaya Tahun 2016”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi tinggi badan dan tinggi lompatan terhadap *smash* bola voli pemain bola voli klub Lavendos VC Kecamatan Jaya Kabupaten Aceh Jaya Tahun 2016.

Jenis penelitian termasuk dalam penelitian korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bola voli klub Lavendos VC yang berjumlah 15 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*. Maka yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bola voli klub Lavendos VC yang berjumlah 15 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan tes tinggi badan, tes tinggi lompatan dengan metode tes loncat tegak dan tes *smash* bola voli. Data yang diperoleh kemudian diolah menggunakan teknik statistik.

Hasil penelitian adalah sebagai berikut: (1) terdapat kontribusi yang signifikan antara tinggi badan dengan hasil *smash* bola voli ($r_{x_1y} = 0,57$), unsur tinggi badan memberikan sumbangan sebesar 32,49% terhadap hasil *smash* Bola Voli, (2) terdapat kontribusi yang signifikan antara tinggi lompatan dengan hasil *smash* bola voli ($r_{x_2y} = 0,53$), unsur tinggi lompatan memberikan sumbangan sebesar 28,09 % terhadap hasil *smash* bola voli, (3) terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara tinggi badan dan tinggi lompatan dengan hasil *smash* bola voli ($r_{x_1x_2y} = 0,66$), unsur tinggi badan dan tinggi lompatan secara bersama-sama memberikan sumbangan sebesar 43,56 % terhadap hasil *smash* bola voli. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang penulis rumuskan diterima kebenarannya.

Kata kunci: Tinggi badan, Tinggi lompatan, *Smash* bola voli.

PENDAHULUAN

Permainan bola voli merupakan salah satu olahraga yang sering dimainkan oleh masyarakat Indonesia, baik di daerah perkotaan hingga perdesaan. Bukti bahwa olahraga ini sangat populer setelah cabang sepakbola dan bulutangkis, yang tampak dari sarana yang ada di perdesaan maupun di perkotaan serta kegiatan yang diselenggarakan dalam kejuaraan antar sekolah, antar instansi, dan antar perusahaan dan lain lain. Bola Voli merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan yang dipisahkan oleh sebuah net. FIVB (2012:7) mengatakan bahwa tujuan permainan bola voli adalah



mengirim bola melewati net ke lapangan lawan dan mencegah hal yang sama dari lawan. Sebuah tim memiliki 3 perkenaan untuk mengembalikan bola (ditambah dengan perkenaan blok). Permainan diawali dengan pukulan pertama (*service*). Dipukul oleh pemukul pertama melewati net ke lawan. Permainan terus berlangsung sampai bola jatuh ke bawah pada lapangan permainan, keluar atau regu gagal mengembalikan bola. Di bola voli, suatu regu mendapat angka (*sistem reli point*) dalam satu babak memiliki poin 25. Ketika regu penerima mendapat angka, akan menambah angka dan menjadi pemukul pertama, dan pemain berotasi satu posisi searah jarum jam.

Bola voli adalah suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah untuk dilakukan oleh setiap orang. Diperlukan pengetahuan tentang teknik-teknik dasar dan teknik-teknik lanjutan untuk dapat bermain bola voli secara efektif. Teknik-teknik tersebut meliputi *service*, *passing*, *smash*, dan sebagainya (Ahmadi, 2007:19). Seorang atlet untuk dapat menguasai permainan bola voli dengan baik dan sempurna, maka diperlukan penguasaan teknik dasar secara baik pula. Adapun teknik dasar dalam permainan bola voli adalah : (1) Servis (*Service*) (2) Umpan (*Passing/Set-Up*) (3) Smes (*Smash*) (4) Bendungan (*block*)

Salah satu teknik dasar dalam permainan ini adalah teknik *smash*, yang mengandung arti pukulan keras yang biasanya mematikan karena bola sulit diterima atau dikembalikan. *Smash* merupakan bentuk serangan yang paling banyak digunakan untuk menyerang dalam upaya memperoleh nilai suatu tim dalam permainan bola voli (Kristianto, 2003:143). *Smash* adalah tindakan memukul bola yang lurus ke bawah sehingga bola akan bergerak dengan cepat dan menukik melewati atas jaring menuju ke lapangan lawan dan akan sulit menerimanya. Penguasaan teknik dasar *smash* dalam permainan bola voli sangat penting, keberhasilan suatu regu dalam memenangkan bola voli banyak ditentukan oleh *smash*. Sebab *smash* merupakan cara termudah untuk memenangkan angka, seperti yang dikemukakan Beutelstahl (2005:23), “kalau pemain hendak memenangkan bola voli, mereka harus menguasai teknik *smash* yang sempurna”.

Olahraga ini membutuhkan kegairahan bermain bersama, sehingga mempertinggi semangat pertandingan dan perkembangan sifat kerja sama. Selain itu untuk dapat memiliki kemampuan *smash* bola voli yang baik, maka pemain tersebut harus dapat memadukan berbagai kemampuan kondisi fisik yang diduga dapat menunjang keterampilan melakukan *smash* bola voli dengan baik yakni tinggi badan dan tinggi lompatan.

Berkaitan dengan hal tersebut klub bola voli Lavendos VC Kecamatan Jaya Kabupaten Aceh Jaya sebagai salah satu klub bola voli yang selalu mengadakan pembinaan bola voli melalui kegiatan rutin. Anggota klub diberikan latihan permainan bola voli dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu yaitu pada sore hari Selasa, Kamis Sabtu dimulai pukul 16.30 hingga pukul 18.30. Khusus hari Minggu latihan bola voli dilakukan pada pagi hari dimulai pada pukul 06.30 hingga pukul 09.30. klub lavendos berdiri pada tahun 1990 dan sudah beberapa kali mengantikan pelatih. pelatih lavendos saat ini pak safril beliau alumni lavendos dan sekarang menjadi pelatih lavendos memiliki atlit 15 orang. Klub lavendos sudah banyak prestasi yang diraih dan telah banyak menghasilkan atlit ditingkat kabupaten.

Temuan di lapangan terlihat bahwa dari keseluruhan atlit klub Lavendos VC Kecamatan Jaya Kabupaten Aceh Jaya menunjukkan bahwa setiap atlit dapat bermain dengan baik tetapi ada beberapa pemain yang gerakannya kurang sempurna, seperti dalam melakukan *block* dan *smash*. Hal ini disebabkan karena postur tubuh yang dimiliki pemain



tersebut kurang tinggi. Seorang pemain yang memiliki postur tubuh yang tinggi maka pemain tersebut dapat dengan mudah meraih bola di atas net dan dapat mengarahkan bola ke arah sasaran yang diinginkan untuk mematikan bola. Untuk dapat melakukan *smash* yang baik tidak hanya tinggi badan yang diperlukan tetapi tinggi lompatan pemain juga berpengaruh terhadap keberhasilan melakukan *smash* atau pun melakukan *block*. Seorang pemain yang memiliki lompatan yang tinggi maka pemain tersebut dapat meraih bola di atas net dengan mudah sehingga kemungkinan melakukan *smash* yang curam ke bawah dapat dilakukan dengan sempurna.

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diketahui bahwa tinggi badan dan tinggi lompatan mempunyai peranan dalam melakukan lompatan *smash* bola voli. Maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: **“Kontribusi Tinggi Badan dan Tinggi Lompatan Terhadap Smash Bola Voli Klub Lavendos VC Kecamatan Jaya Kabupaten Aceh Jaya Tahun 2016”**.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian korelasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi antara variabel yang akan diteliti dan besar kecilnya kontribusi tersebut dinyatakan dalam bentuk koefisien korelasi, hal ini sesuai dengan pernyataan Arikunto (2002:37) “Penelitian korelasi merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya kontribusi antara dua variabel atau beberapa variabel, besar atau tinggi kontribusi dinyatakan dengan koefisien korelasi”.

Teknik Pengumpulan Data Tes Tinggi Badan.

Tujuan untuk mengukur postur tubuh seseorang Pelaksanaan.: prosedur pelaksanaannya, testi berdiri diatas timbangan pijak dengan posisi menghadap ke depan. Kemudian dilanjutkan menarik alat *stature* meter.

Tes Loncat Tegak

Tujuan untuk mengukur kemampuan untuk meloncat dalam arah vertical Pelaksanaan : Papan LT digantung pada tembok dengan ketinggian sesuai kebutuhan. Testi berdiri menyamping, tapak kaki kanan/kiri merapat tembok. Tangan kanan/kiri berkapur diluruskan ke atas setinggi-tingginya dan diletakkan pada papan LT. Bekas yang tertinggi ini ialah tinggi raihan. Kemudian testi berdiri untuk siap/meloncat. Selanjutnya testi meloncat setinggi-tingginya dengan bantuan ayunan kedua lengan dan menyentuhkan jari-jari tangan kanan/kiri ke papan LT.

Tes Smash Bola Voli

Tujuan Untuk ini mengukur keterampilan melakukan *smash* untuk serangan ke sasaran dengan cepat dan terarah. Pelaksanaan : Testi berbaring telentang, kedua tangan dibelakang tengkuk, kedua siku lurus ke depan. Kedua lutut ditekuk, kedua tapak kaki tetap di lantai. Bersama dengan aba-aba “siap” testi siap melaksanakan, bersamaan dengan aba-aba “yaak” stopwatch dijalankan, testi mengangkat tubuh, kedua siku menyentuh tubuh, kedua siku menyentuh lutut, kemudian kembali berbaring/ke sikap semula.



Tes Vertical Jump

Tujuan mengukur daya eksplotasi, kedua kaki. Pelaksanaan : Papan LT digantung pada tembok dengan ketinggian sesuai kebutuhan. Testi berdiri menyamping, tapak kaki kanan/kiri merapat tembok. Tangan kanan/kiri berkapur diluruskan ke atas setinggi-tingginya dan diletakkan pada papan LT. Bekas yang tertinggi ini ialah tinggi raihan. Kemudian testi berdiri untuk siap/meloncat. Selanjutnya testi meloncat setinggi-tingginya dengan bantuan ayunan kedua lengan dan menyentuhkan jari-jari tangan kanan/kiri ke papan LT.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian yang diperoleh dari hasil tes yang dilakukan pada pemain bola voli Lavendos VC yaitu berupa kuantitatif atau data bentuk angka, data ini diperoleh secara langsung dari tes tinggi badan, tes tinggi lompatan dan tes *smash* bola voli pemain bola voli Lavendos VC

Tabel 1. tes tinggi badan, tes tinggi lompatan dan tes *smash* bola voli pemain bola voli Lavendos VC

No	Nama	Tinggi Badan (X ₁)	Tinggi Lompatan (X ₂)	Hasil Smash Bola Voli (Y)
1	2	3	4	5
1	Martunis	168	70	20
2	Muhammad Zaini	170	65	14
3	Asril Maulana	168	65	12
4	M. Nizam Al-Hafihz	165	65	12
5	Aziz Fikri	170	60	11
6	Rahul IsfahaniPasya	170	75	19
7	Muhammad Ifdal	170	70	22
8	Fauzi	168	70	14
9	Murtaza	165	70	18
10	T. Hafis Aulia	168	70	17
11	Muhajir	170	65	10
12	Muhammad Ishan	170	65	10
13	M. Hafis	170	60	13
14	AnisfuIrha	170	60	15
15	Marzuki	168	70	9
Jumlah		2528	1000	216

Pengujian hipotesis keempat berdasarkan hasil uji korelasi X₁ dan X₂ terhadap Y diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,66. Dari distribusi dengan dk 13 (n-2) dan taraf nyata $\alpha = 0,05$ diperoleh t_{-tabel} sebesar 1,77, terlihat bahwa t_{-hitung} 3,16 lebih besar dari t_{-tabel} 1,77. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa koefisien korelasi tinggi badan (X₁) dan tinggi lompatan (X₂) terhadap hasil *smash* bola voli (Y) diterima kebenarannya. Maka hipotesis menyatakan terdapat kontribusitinggi badan dan tinggi lompatan terhadap hasil smash bola voli.



Selanjutnya untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan tersebut, dapat dilakukan dengan pengujian menggunakan rumus statistik F berikut ini:

$$\begin{aligned} F &= \frac{R^2 / k}{(1-R^2) / (n-k-1)} \\ &= \frac{(0,66)^2 / 2}{(1 - 0,66)^2 / 15 - 2 - 1} \\ &= \frac{0,4356 / 2}{0,2178} \\ &= \frac{0,2178}{0,2178} \\ &= 1,0000 \\ &= 4,63 \end{aligned}$$

Dari perhitungan di atas, diperoleh nilai $F_{\text{hitung}} = 4,63$, sedangkan nilai F_{tabel} pada taraf signifikan 5% dengan derajat kebebasan $n-k-1 = 15-2-1 = 12$ adalah 3,88. Artinya nilai $F_{\text{hitung}} = 4,63 > F_{\text{tabel}} = 3,88$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang penulis rumuskan Kontribusi tinggi badan (X_1) dan tinggi lompatan (X_2) terhadap hasil *smash* Bola Voli (Y) pemain bola voli Lavendos VC diterima kebenarannya

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data dan analisis data yang telah dilakukan pada pengukuran tinggi badan, tinggi lompatan dan hasil *smash* bola voli pemain bola voli Lavendos VC, maka dapat disimpulkan: Terdapat kontribusi yang berarti antara tinggi badan terhadap hasil *smash* bola voli pemain bola voli Lavendos VC ($r_{x_1y} = 0,57$). Unsur tinggi badan memberikan kontribusi sebesar 32,49% terhadap hasil *smash* bola voli pemain bola voli Lavendos VC.

Terdapat kontribusi yang berarti antara tinggi lompatan dengan hasil *smash* bola voli pemain bola voli Lavendos VC ($r_{x_2y} = 0,40$). Unsur tinggi lompatan memberikan kontribusi sebesar 28,09% terhadap hasil *smash* bola voli pemain bola voli Lavendos VC. Terdapat kontribusi yang berarti secara bersama-sama antara tinggi badan dan tinggi lompatan terhadap hasil *smash* bola voli pemain bola voli Lavendos VC ($R_{x_1x_2y} = 0,66$) unsur tinggi badan dan tinggi lompatan secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 43,56% terhadap hasil *smash* bola voli pemain bola voli Lavendos VC.

Setelah dilakukan penelitian ini diharapkan para pelatih dan pemain bola voli Lavendos VC sangat perlu memperhatikan dan meningkatkan intensitas latihan hingga mencapai taraf kemampuan fisik yang maksimal. Karena dengan adanya kemampuan fisik yang ideal akan berdampak pada pencapaian prestasi yang maksimal. Penelitian ini diharapkan akan menjadi bahan masukan bagi pelatih atau pemain bola voli Lavendos VC dalam meningkatkan kemampuan fisik, guna mencapai prestasi yang lebih baik dimasa yang akan datang. Terutama dalam meningkatkan tinggi lompatan.



PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil pengumpulan data dan analisis data yang telah dilakukan pada pengukuran tinggi badan, tinggi lompatan dan hasil *smash* bola voli pemain bola voli Lavendos VC, maka dapat disimpulkan:

Terdapat kontribusi yang berarti antara tinggi badan terhadap hasil *smash* bola voli pemain bola voli Lavendos VC ($r_{x_1y} = 0,57$) merupakan nilai koefisien korelasi tinggi badan terhadap *smash* bola voli. Unsur tinggi badan memberikan kontribusi sebesar 32,49% terhadap hasil *smash* bola voli pemain bola voli Lavendos VC.

Terdapat kontribusi yang berarti antara tinggi lompatan dengan hasil *smash* bola volipemain bola voli Lavendos VC ($r_{x_2y} = 0,53$) merupakan nilai koefisien korelasi tinggi lompatan terhadap *smash* bola voli. Unsur tinggi lompatan memberikan kontribusi sebesar 28,09% terhadap hasil *smash* bola voli pemain bola voli Lavendos VC.

Terdapat kontribusi yang berarti secara bersama-sama antara tinggi badan dan tinggi lompatan terhadap hasil *smash* bola voli pemain bola voli Lavendos VC ($R_{x_1x_2y} = 0,66$) merupakan nilai koefisien korelasi tinggi badan dan tinggi lompatan terhadap *smash* bola voli. Unsur tinggi badan dan tinggi lompatan secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 43,56% terhadap hasil *smash* bola voli pemain bola voli Lavendos VC

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan dalam penelitian ini, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut: Dalam upaya peningkatan hasil *smash* dalam permainan bola voli para pelatih harus memperhatikan postur tubuh yang baik dan tinggi lompatan yang baik karena kedua komponen ini sangat berperan dalam menentukan hasil *smash* dalam permainan bola voli. Bagi peneliti lain, kiranya penelitian ini dapat dilanjutkan dalam permasalahan yang lebih luas dengan jumlah sampel yang lebih besar, sehingga dapat memberikan sumbangan pemikiran kepada pelatih, pembina, guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan maupun pemain guna meningkatkan prestasi dalam olahraga bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Beutelstahl, Dieter. 2005 : 23. Belajar Bermain Bola Volley. Bandung : PIONIR Nurul Ahmadi, *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo : Era Pustaka Utama
- .