

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN TERHADAP KETEPATAN SMASH BOLA VOLI (STUDI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 3 BANJARMASIN)

Yamani³, Hegen Dadang Prayoga¹, Ari Tri Fitrianto²
Pendidikan Olahraga, 89201.Fkip, Uniska 18240006
Pendidikan Olahraga, 89201.Fkip, Uniska 1103089102
Pendidikan Olahraga, 89201.Fkip, Uniska 1105049201

ABSTRAK

Bola voli adalah olahraga permainan, salah satu teknik dasar dalam permainan ini adalah teknik *smash*, *smash* sudah banyak berkembang dan banyak variasinya antara lain *smash open*, *pull*, *semi*, *push* dan yang sedang populer sekarang ini *smash* dari belakang (*back attack*), dan yang perlu diperhatikan adalah *smash* dilakukan tidak semata-mata dengan pukulan sekeras mungkin, namun tak kalah pentingnya tetap memperhatikan keefektifan dan keefisienan gerakan, dan tentunya keamanan gerakan. Namun masih banyak pemain pada umumnya yang belum mengetahui unsur dalam permainan bola voli. Pemain atau atlet belum bisa memahami bahwa dalam permainan bola voli, *smash* tidak hanya dilakukan keras tetapi perlu mempertimbangkan dari segi ketepatan *smash* sehingga efektivitas, efisiensi, dan keamanan gerakan dapat tercapai. Penempatan bola pada waktu melakukan pukulan *smash* merupakan salah satu penentu keberhasilan dalam melakukan *smash*.

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut; 1. Mengetahui daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan *smash* bola voli. 2. Mengetahui daya ledak otot lengan terhadap ketepatan *smash* bola voli. 3. Mengetahui apakah ada hubungan daya ledak otot tungkai dan otot lengan terhadap ketepatan *smash* bola voli.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif korelasional. Kuantitatif korelasional artinya penelitian bertujuan untuk menemukan ada atau tidaknya hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lain. Berdasarkan hasil analisis data uji hipotesis diatas dengan total jumlah responden sebanyak 20 orang pada siswa Ekstrakurikuler SMA NEGERI 3 Banjarnasin maka didapatkan hasil yaitu $F_{hitung} (6,7595) > F_{tabel} (3,35)$, dengan demikian dapat dinyatakan bahwa antara variabel daya ledak otot tungkai (X_1) daya ledak otot lengan (X_2) mempunyai korelasi yang positif dan signifikan terhadap variabel hasil ketepatan *smash* bola voli (Y) pada siswa ekstrakurikuler SMA NEGERI 3 Banjarmasin.

Kata Kunci : Otot Tungkai, Otot Lengan, Ketepatan *Smash* Bola Voli

ABSTRACT

Volleyball is a game sport, one of the basic techniques in this game is the smash technique, smash has developed a lot and there are many variations, including open smash, pull, semi, push and what is currently popular is smash from behind (back attack), and what needs to be considered is that smash is done not solely with the hardest possible blow, but no less important is still paying attention to the effectiveness and efficiency of the movement, and of course the safety of the movement. However, there are still many players in general who do not know the elements of the volleyball game. Players or athletes cannot understand that in a volleyball game, smash is not only done hard but needs to consider in terms of smash accuracy so that the effectiveness, efficiency, and safety of the movement can be achieved. The placement of the ball at the time of hitting a smash is one of the determinants of success in smashing.

The objectives of this study are as follows; 1. Knowing the explosive power of leg muscles on the accuracy of volleyball smash. 2. Knowing the explosive power of arm muscles on the accuracy of volleyball smash. 3. Knowing whether there is a relationship between the explosive power of leg muscles and arm muscles on the accuracy of volleyball smash.

The method used in this research is correlational quantitative research method. Quantitative correlation means that research aims to find the presence or absence of a relationship between one variable and another.

Based on the results of the data analysis of the hypothesis test above with a total of 20 respondents in the extracurricular students of SMA NEGERI 3 Banjarnasin, the results obtained are $F_{hitung} (6.7595) > F_{tabel} (3.35)$, thus it can be stated that between the variables of leg muscle explosiveness (X1) arm muscle explosiveness (X2) have a positive and significant correlation with the variable accuracy of volleyball smash (Y) in extracurricular students of SMA NEGERI 3