

HUBUNGAN TINGGI BADAN DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN BLOK PASIF BOLA VOLI EKSTRAKULIKULER SMPN 2 LOA KULU TAHUN AJARAN 2023/2024

Iskandar^{1*}, Wahyu Sulaksono², Hamdani³

Pendidikan Kepelatihan Olahraga IKIP PGRI Kalimantan Timur

iskandarlorenzo99@yahoo.co.id*

ABSTRAK

Pendahuluan : Aspek anatomis pemain khususnya tinggi badan juga merupakan faktor yang tak dapat kita remehkan. Kebanyakan cabang olahraga faktor yang sangat membatasi prestasi adalah bentuk (struktur) tubuh yang tinggi. Olahraga bola voli kemampuan otot tungkai sangat di perlukan untuk melakukan blocking. Teknik blocking sangat dipengaruhi oleh kualitas otot tungkai. Tujuan : Mengetahui tinggi badan dan kekuatan otot tungkai dengan blok pasif bola voli ekstrakulikuler SMPN 2 Loa Kulu tahun ajaran 2023/2024. Metode : metode kuantitatif, sampel penelitian yaitu siswa putra yang mengikuti ektrakurikuler bola voly berjumlah 30 orang. Teknik pengumpulan data dengan teknik observasi, dokumentasi dan tes. Hasil : Berdasarkan hasil perhitungan statistik diperoleh dari analisis data menunjukkan bahwa $T_{hitung} 23,20 > T_{tabel} 3,35$, maka terdapat hubungan tinggi badan dan kekuatan otot tungkai dengan blok pasif bola voli eksrtakulikuler SMPN 2 Loa Kulu Tahun Pelajaran 2023/2024. Kesimpulan : Semakin baik tinggi badan dan kekuatan otot tungkai maka blok pasif semakin bagus.

Kata Kunci : *Tinggi badan, kekuatan otot tungkai, blok pasif*

ABSTRACT

Introduction: The anatomical aspects of players, especially height, are also factors that we cannot underestimate. In most sports, the factor that greatly limits performance is high body shape (structure). In volleyball, the ability of the leg muscles is really needed for blocking. Blocking technique is greatly influenced by the quality of the leg muscles. Objective: To determine body height and leg muscle strength using extracurricular passive volleyball blocks at SMPN 2 Loa Kulu for the 2023/2024 academic year. Method: quantitative method, the research sample was 30 male students who took part in extracurricular volleyball. Data collection techniques using observation, documentation and test techniques. Results: Based on the results of statistical calculations obtained from data analysis, it shows that $T_{count} 23,20 > T_{table} 3.35$, so there is a relationship between body height and leg muscle strength with the passive block of extracurricular volleyball at SMPN 2 Loa Kulu for the 2023/2024 academic year. Conclusion: The better the height and leg muscle strength, the better the passive block.

Keywords: *Body height, leg muscle strength, passive block*

I. PENDAHULUAN

Permainan bola voli juga dipengaruhi oleh faktor tinggi badan. Tinggi badan selain berguna untuk menghalangi lawan pada saat melakukan penyerangan juga berguna untuk memasukkan bola ke daerah lawan termasuk saat melakukan smash bolavoli. Sebab atlet yang berbadan tinggi akan menguntungkan apabila dibandingkan dengan atlet yang memiliki postur lebih pendek (Ismayawati, 2016). Permainan bola voli, bentuk tubuh yang tinggi banyak manfaat yang didapat, tetapi tidak menutup kemungkinan yang mempunyai bentuk tubuh yang pendek tidak dapat bermain bola voli” (Sugiarto, 2010).

Olahraga bola voli kemampuan otot tungkai sangat di perlukan untuk melakukan blocking. Teknik blocking sangat dipengaruhi oleh kualitas otot tungkai. Untuk dapat melakukan teknik blocking dengan baik di perlukan unsur kekuatan dan kecepatan dari sekelompok otot yang mendukung gerakan tersebut. Daya ledak otot tungkai (power) merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang dominan pada permainan bola voli. ”Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan melakukan kerja secara cepat atau salah satu elemen kemampuan materi yang banyak di butuhkan dalam olahraga, terutama olahraga yang memiliki unsur lompat/loncat, lempar, tolak, dan sprint” (Yulhendra, 2017)

Blocking adalah salah satu teknik dasar bola voli yang paling sulit untuk dipelajari karena teknik ini memerlukan badan yang tinggi, serta jumping yang tinggi dan timing yang pas untuk membendung bola dari lawan pada saat pertandingan. “Pada dasarnya, upaya meningkatkan kemampuan dan keterampilan blocker atlet bola voli harus dilakukan melalui model latihan yang sederhana dan menyenangkan” (Fajri & Rifki, 2019).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti didapatkan siswa ekstrakurikuler SMPN 2 Loa Kulu ini masih pada tahap latihan, begitupun dengan teknik dasar blocking yang masih kurang baik. Hal ini bisa terjadi karena, Siswa belum menguasai teknik blocking yang benar, Siswa kurang percaya diri saat ingin melakukan blocking, Timing saat melompat tidak tepat, Kurangnya keseimbangan pada saat melompat ketika melakukan blocking, Program latihan yang diberikan oleh pelatih masih kurang efektif.

Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Hubungan

Tinggi Badan Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Blok Pasif Bola Voli Ekstrakurikuler SMPN 2 Loa Kulu Tahun Ajaran 2023/2024”

II. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *korelasi*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 30 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 26 Februari sampai dengan 2 Maret 2024. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik observasi, dokumentasi dan tes,

III. HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan responden 30 orang siswa yang mengikuti ekstrakurikuler. Berdasarkan hasil perhitungan dengan uji T_{hitung} , menunjukkan bahwa $T_{hitung} = 23,20 > T_{tabel} = 3,35$, maka terdapat hubungan tinggi badan dan kekuatan otot tungkai dengan blok pasif bola voli eksrtakulikuler SMPN 2 Loa Kulu Tahun Pelajaran 2023/2024.

IV. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, berdasarkan hasil perhitungan dengan uji T_{hitung} , menunjukkan bahwa $T_{hitung} = 23,20 > T_{tabel} = 3,35$, maka terdapat hubungan tinggi badan dan kekuatan otot tungkai dengan blok pasif bola voli eksrtakulikuler SMPN 2 Loa Kulu Tahun Pelajaran 2023/2024. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Azhari dkk, (2021) menyatakan bahwa terdapat bahwa terdapat terdapat hubungan tinggi badan dan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan smash pada siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Makmur. Penelitian Guntara dkk, (2023) menyatakan bahwa hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil blocking pada permainan bola voli. Serta penelitian Mustana dkk, (2022) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tinggi badan, panjang lengan dan kekuatan otot lengan dengan hasil belajar keterampilan bermain bolavoli peserta didik kelas X IPA SMA Negeri 1 Kuta Tahun Pelajaran 2020/2021.

Permainan bola voli atlet yang berbadan tinggi atau berpostur tubuh yang tinggi akan lebih menguntungkan saat melakukan blok maupun smash dalam permainan bola voli

disebabkan karena atlet yang berpostur tubuh tinggi pandangan matanya lebih jelas serta jangkauan tangannya lebih panjang. Tinggi badan seseorang belum tentu sama meskipun mereka lahir bersamaan atau usianya sama. Faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan tinggi badan antara lain keturunan, kesehatan, aktifitas fisik dan makanan yang bergizi (Wahyu, 2023).

Kekuatan otot tungkai pada setiap cabang olahraga sangat dibutuhkan terutama pada cabang olahragabola voli khususnya saat melakukan loncatan dalam permainan bola voli. Kekuatan otot tungkai adalah tegangan yang dilakukan oleh otot tungkai terhadap loncatan atau beban dengan melalui usaha yang maksimal untuk menggerakkan otot (Ameraldo et al, 2022).

Tinggi badan dan kekuatan otot tungkai merupakan elemen penting pada saat melakukan blok pada olahraga bola voli. Tinggi badan berfungsi untuk memudahkan melakukan blok. Kekuatan otot tungkai berfungsi sebagai tolakan saat mekakukan blok, sangat menunjang untuk melakukan garakan saat melakukan blok pasif bola voli.

V. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat disimpulkan ada hubungan antara tinggi badan dan kekuatan otot tungkai dengan blok pasif bola voli eksrakurikuler SMPN 2 Loa Kulu Tahun Pelajaran 2023/2024.

Berdasarkan kesimpulan penelitian tersebut di atas, maka dapat disarankan kepada pihak sekolah untuk dapat melakukan latihan rutin kepada siswa ekstrakurikuler bola voli mengenai blok pasif sehingga siswa mahir dalam melakukan blok.

VI. DAFTAR PUSTAKA

Ameraldo et al. (2022). Pelatihan Peningkatan Kapasitas Manajemen Olahraga SMAN 1 Rajabasa Lampung Selatan. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 3(2), 306. <https://doi.org/10.33365/jsstcs.v3i2.2182>

Azhari dkk. (2021). Hubungan Tinggi Badan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Smash Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMP Negeri 1 Makmur. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena*, 2(1), 1–15.

Fajri & Rifki. (2019). Pengaruh Model Latihan Drills Under Simplified Untuk Meningkatkan Keterampilan Blocking Atlet Bolavoli Putra Kabupaten Lima Puluh.

- Guntara dkk. (2023). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Blocking Pada Permainan Bola Voli Di Ma Darul Qalam Di Desa Lubuk Unen Bengkulu Tengah. *Educative Sportive*, 3(2), 188–193. <https://doi.org/10.33258/edusport.v3i03.3121>
- Iskandar dan Suseno. (2024). Hubungan Antara Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Kelentukan Togok Dengan Ketepatan Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler Sma Negeri 11 Samarinda. *CENDIKIA*, 12(01), 111-120
- Ismayawati. (2016). *Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Keterampilan Smash Permainan Bolavoli Ditinjau Dari Tinggi Badan.*
- Mustana dkk. (2022). Korelasi Tinggi Badan , Panjang Lengan dan Kekuatan Otot Lengan dengan Hasil Belajar Keterampilan Bermain Bolavoli Peserta Didik Kelas X IPA SMA Negeri 1 Kuta. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 94–100. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1373/1242>
- Sugiarto. (2010). *Langkah Menjadi Pemain Voli Hebat.* PT Intan Sejati Klaten
- Sudaryono. (2018). *Metodologi Penelitian* (1st ed.). Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Alfabet
- Wahyu. (2023). *Hubungan Antara Panjang Lengan, Tinggi Badan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Smash Bola Voli Siswa Putra Ekstrakurikuler Sma Negeri 1 Teluk Sebong Kabupaten Bintan Provinsi Kepulauan Riau.* IKIP PGRI Pontianak.
- Yulhendra. (2017). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak OtotLengan Terhadap Ketepatan Jump Service Atlet Bolavoli SMA N 8 Padang.*