



## HUBUNGAN FLEKSIBILITAS SENDI TULANG BELAKANG TERHADAP KEBERHASILAN *JUMP SERVE* PADA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMK NEGERI 2 LUBUKLINGGAU

<sup>1</sup>Hengky Remora, <sup>2</sup>Muhammad Suhdy

<sup>12</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Silampari

ARTICLE INFORMATION	A B S T R A C T
Received: 7 April 2024 Revised: 21 Juni 2024 Available online: 8 Juli 2024	<p>Pelaksanaan pembelajaran bola voli, sangat didukung dengan sarana dan prasarana yang memadai dan sudah cukup baik. Namun dalam pembelajaran masih banyak siswa yang belum memahami tentang peran <i>fleksibilitas</i> sendi tulang belakang terhadap keberhasilan <i>jump serve</i> pada ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 2 Lubuklinggau. Hipotesis dalam penelitian ini terdapat hubungan <i>fleksibilitas</i> sendi tulang belakang terhadap keberhasilan <i>jump serve</i> pada ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 2 Lubuklinggau. Penulis juga menggunakan 2 variabel, yaitu: variabel bebas (X) <i>fleksibilitas</i> sendi tulang belakang dan variabel (Y) <i>jump serve</i>. Populasi penelitian berjumlah 25 orang, di ambil dari keseluruhan sampel yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 2 Lubuklinggau. Metode yang di gunakan peneliti yaitu metode survei dengan teknik korelasi. Dan teknik pengumpulan data menggunakan <i>sit and reach</i> tes untuk mengetahui <i>fleksibilitas</i> sendi tulang belakang dan tes keterampilan <i>jump serve</i> untuk mengetahui hasil <i>jump serve</i> serta analisis data menggunakan rumus korelasi <i>product moment</i>. Kemudian hasilnya dikonsultasikan kedalam tabel interpretasi <i>r</i> untuk mengetahui tingkat hubungan antara <i>fleksibilitas</i> sendi tulang belakang terhadap hasil <i>jump serve</i>. Hasil analisis data penelitian didapatkan hasil perhitungan korelasi nilai <i>r</i> adalah 0.0122 kemudian nilai <i>r</i> tersebut dikonsultasikan ke dalam tabel interpretasi <i>r</i> di dapat kan tingkat hubungan adalah rendah. Berarti hipotesis dari penelitian ini terdapat hubungan <i>fleksibilitas</i> sendi tulang belakang terhadap keberhasilan <i>jump serve</i> pada ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 2 Lubuklinggau, dapat di terima</p>
<b>KEYWORDS</b> <i>Fleksibilitas Sendi Tulang Belakang, Jump Serve, Bola Voli</i>	
<b>CORRESPONDENCE</b> E-mail: <a href="mailto:por_remora@yahoo.com">por_remora@yahoo.com</a>	

### INTRODUCTION

Permainan bola voli diciptakan pada tahun 1895 oleh Willam Morgan di kota Hokyoke, Massachusset, Amerika Serikat. Nama semula permainan bolavoli adalah *mintonette* cara memainkan bola hampir sama dengan permainan badminton. Berkat usaha Morgan bola voli berkembang pesat di Amerika, sejalan dengan perkembangannya Oleh dr.A.T. Halsted Sprngfield



diubah namanya menjadi *volleyball* yang berarti memvoli bola tanpa memantul lantai, melintasi jaring secara bergantian. Tahun 1900 permainan voli sudah dikenal di India yang dibawa oleh seorang ahli pendidikan Jasmine dari YMCA yang bernama De Gray. Permainan bolavoli masuk di Indonesia pada tahun 1928 pada jaman penjajahan Belanda melalui guru-guru Belanda yang mengajar di sekolah-sekolah lanjutan (H.B.S. dan A.M.S). Sejak PON ( Pekan Olahraga Nasional) II di Jakarta tahun 1951 sampai sekarang bola voli termasuk cabang olahraga yang resmi dipertandingkan. (M.Yunus,1992: 7) Dengan perkembangan bola voli yang begitu pesat menantang para guru dan ahli untuk menciptakan metode-metode latihan baru dengan kombinasi teknik yang lebih *efektif*. Sekarang ini permainan bola voli tidak hanya dimiliki oleh negara-negara maju, perkembangannya merata bahkan di Indonesia sudah sampai ke pelosok desa. Untuk dapat menghasilkan tim-tim yang tangguh setiap tim harus mampu memanfaatkan potensi tim, yang meliputi potensi dalam grup dan potensi yang dimiliki oleh masing-masing pemain.

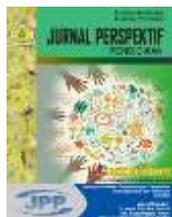
Tipe-tipe pemain dalam permainan bola voli itu antara lain tipe pemain penyerang, tipe pemain bertahan, tipe pemain pengumpan, tipe pemain serba bisa. Untuk mencapai sebuah tujuan pendidikan olahraga menjadi salah satu alat pendidikan. Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang diajarkan dan menjadi cabang olahraga pilihan diseluruh jenjang sekolah. Sekolah harus memberikan prioritas kepada permainan bola voli yang mungkin dilaksanakan di sekolah serta bermanfaat bagi diri anak didik. Metode mengajar sangat berpengaruh terhadap keberhasilan suatu pembelajaran, walaupun tidak selalu tepat untuk masing-masing kompetensi.

Dalam pengamatan awal peneliti pada saat melakukan survei di SMK Negeri 2 Lubuklinggau, keberhasilan suatu pembelajaran atau pelatihan sangat dipengaruhi oleh, metode, guru, siswa dan sarana prasaranan yang tersedia. Berkaitan dengan hal itu diharapkan para guru dapat mencari dan menciptakan metode yang sesuai dengan situasi dan kondisi siswa maupun peralatan yang tersedia, sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung sesuai dengan yang diharapkan. Kecakapan guru dalam menyampaikan pembelajaran harus dapat membangkitkan *motivasi*, mengevaluasi dan menganalisa hasil latihan serta kemampuan guru sendiri dalam menguasai materi sangat berpengaruh terhadap keberhasilan. Sedangkan siswa juga harus diperhatikan akan tingkat



kebugaran jasmaninya, bakat dan minat, tingkat kecerdasan dan jenis kelamin. Yang tidak kalah penting adalah tersedianya sarana dan prasarana yang mencukupi, dengan alat yang cukup akan memberi kesempatan anak untuk dapat melakukan latihan lebih banyak. Dari pengalaman di lapangan mengajarkan kompetensi bola voli dengan sub kompetensi *jump serve* ternyata banyak siswa yang mengalami kesulitan/kegagalan. Hal ini dapat dilihat dari hasil, tidak semua siswa dapat melakukan *jump serve* dalam permainan bola voli dengan tingkat keberhasilan baik. Dari pengamatan saya di waktu guru pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan mengajar, salah satu faktor yang menghambat keberhasilan siswa melakukan *jump serve* adalah: Ketepatan saat melakukan awalan, ketepatan saat melompat, ketepatan saat memukul bola.

Ketepatan dalam mengantisipasi terhadap datangnya bola, sangat berpengaruh terhadap tahapan dalam melakukan *jump serve*, sehingga semua tahapan dalam melakukan *jump serve* dapat dilakukan dengan tepat. Hal ini hanya dapat dilakukan oleh siswa yang mampu melakukan gerakan antisipasi dengan sumber/obyek gerakan, lepas dari sumber gerak itu sendiri (gerakan terbuka). Gerakan terbuka merupakan gerakan yang terjadi dipengaruhi oleh objek yang terdapat atau berasal dari luar tubuh, diluar pengendalian diri. Gerakan ini memerlukan ketepatan kordinasi antara otot, saraf dan indra. Persepsi *kinestetik* merupakan kemampuan menggerakkan bagian-bagian tubuh atau keseluruhan tubuh dalam melakukan gerak otot yang mengacu pada indra yang ada pada otot. (Bary L.Johnson, Jack K. Nelson). Pernyataan ini dapat diartikan bahwa kemampuan koordinasi sangat dipengaruhi dengan tingkat kepekaan dalam menggunakan indera-indera yang terdapat dalam otot-otot. Kordinasi merupakan kemampuan untuk mengontrol gerakan tubuh, seseorang dikatakan mempunyai kordinasi baik bila mampu bergerak dengan mudah, dan lancar dalam rangkaian gerakan, iramanya terkontrol dengan baik, serta mampu melakukan gerakan yang efisien. *jump serve* merupakan serangkaian gerakan terbuka yang meliputi saat awalan, saat melompat, saat memukul bola dan saat mendarat. Keberhasilan *jump serve* sangat dipengaruhi oleh kemampuan kordinasi dan tingkat kepekaan menggunakan indera. Dari permasalahan yang muncul di atas penulis bermaksud mengadakan penelitian mengenai Hubungan *Fleksibilitas* Sendi Tulang Belakang Terhadap Keberhasilan *Jump Serve* Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMK Negeri 2 Lubuklinggau. Dengan alasan *jump serve* merupakan salah satu cara mendapatkan poin dalam



penyerangan untuk memenangkan setiap set dalam permainan bola voli. Sehingga nanti nya tes yang akan penulis pakek di dalam penelitian nya adalah *Sit and Reach* Tes, karena tes ini bertujuan untuk mengukur kelentukan batang tubuh dan sendi panggul serta menggunakan alat ukur penggaris yang ber diameter.

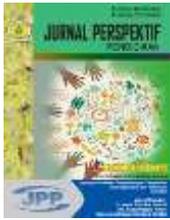
## RESEARCH METHOD

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *surve* dengan tehnik koresional. Hubungan fleksibilitas sendi tulang belakang sebagai variabel bebas (X) dan jump serve sebagai variabel terikan (Y). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik tes. Lebih jelas mengenai tes, Arikunto (2006 : 150) menjelaskan bahwa : tes adalah serentetan pertanyaan, latihan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. sedangkan pengukuran merupakan suatu proses untuk memperoleh data.

## RESULTS ANDDISCUSSION

Data kemampuan *jump serve* (servis melompat) diambil dari tes servis melompat yang dilakukan sebanyak 5 kali servis, siswa di beri kesempatan 5 kali untuk melakukan servis yang jatuh nya dapat melewati net yang telah disediakan dan dapat jatuh di depan garis serang atau area lainnya yang telah ditentukan dan telah ditetapkan skor dari 6,5,4,3,2, dan 1 di jumlahkan dan apabila bola keluar atau diluar garis yang ditentukan maka servis tersebut dianggap gagal dan tidak dihitung skornya tetapi jumlah servis nya tidak ditambah / dikurangi dari hasil tes pengukuran *jump serve* (servis melompat) didapat nilai dari keseluruhan jumlah sampel sebanyak 25 siswa dan setiap siswa melakukan sebanyak 5 kali didapat nilai adalah 326 dengan skor tertinggi 23 dan terendah 9. Dengan demikian karena hasil *jump serve* (servis melompat) merupakan variabel Y maka nilai dari variabel Y adalah 326.

Data dari penelitian ini diperoleh dari hasil tes fleksibilitas sendi tulang belakang dan tes jump serve. Pengukuran tes fleksibilitas sendi tulang belakang siswa melakukan sebanyak 3 kali dan nilai yang tertinggi dari ketiga tes diambil sebagai nilai hasil penelitian siswa, Sedangkan untuk



mengetahui hasil jump serve (servis melompat) siswa melakukan tes sebanyak 5 kali servis dilakukan kearah yang telah ditentukan, kemudian bola di servis ke arah melewati net yang telah ditentukan dan diberi skor masing-masing dalam lapangan dan apabila keluar maka servis tidak dihitung dan dianggap gagal.

Dari hasil tes dan pengukuran kedua variabel tersebut maka dapat dilihat hasil yang bervariasi dari setiap siswa, dari nilai rendah dalam tes pengukuran *fleksibilitas* sendi tulang belakang yaitu 6 dan hasil tes pengukuran *jump serve* (servis melompat) mendapat nilai 9. Sedangkan nilai tertinggi dalam tes pengukuran *fleksibilitas* sendi tulang belakang adalah 17 dalam tes pengukuran *jump serve* mendapat nilai 23. Dari nilai di atas dapat diketahui bahwa ke dua variabel ada hubungan namun untuk dapat diketahui hubungan yang lebih jelas kedua nya dapat dilihat melalui pembahasan selanjut nya.

Dalam menganalisis data penelitian menggunakan korelasi *product moment* yang telah digunakan untuk mengetahui Hubungan *fleksibilitas* sendi tulang belakang terhadap keberhasilan *jump serve* pada ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 2 Lubuklinggau tahun ajaran 2022/2023. Sebelum menganalisis korelasi *product moment* harus menentukan jumlah skor dari tes pengukuran yang dilakukan dari hasil pengukuran kelentukan yang merupakan variabel X adalah 284, dan tes pengukuran *jump serve* yang merupakan variabel Y adalah 326, kemudian nilai  $Y^2$  4639, NILAI  $X^2$  3213, nilai ini dapat dari hasil kuadrat dari jumlah hasil siswa dalam tes pengukuran dan kemudian di jumlahkan, dan kemudian nilai  $XY_i$  adalah 4578 hasil kali antara variabel X dan Y dari hasil pengukuran variabel dan kemudian dijumlahkan, untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam lampiran tabel.6 analisis data perhitungan korelasi. Analisis dari hasil data di atas diketahui bahwa hubungan antara *fleksibilitas* sendi tulang belakang (X) terhadap keberhasilan *jump serve* (Y) ditunjukkan oleh hasil koefisien korelasi r adalah sebesar 0.0122 dan dapat dikatakan tingkat hubungan dari variabel X dan Y dalam kategori rendah.

Berdasarkan hasil penelitian, maka penulis menyimpulkan bahwa hubungan yang sedang (kurang) signifikan antara *fleksibilitas* sendi tulang belakang (X) terhadap keberhasilan *jump serve* (Y) pada ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 2 Lubuklinggau. Hal ini disebabkan karena di dalam proses penelitian dapat dilihat siswa sangat kurang dalam latihan *fleksibilitas* sendi tulang



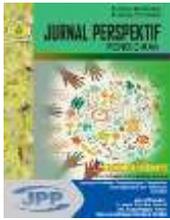
belang di saat akan melakukan ekstrakurikuler bola voli. Serta peran kondisi fisik lain ter nyata dalam fakta selama proses pengambilan data tes *jump serve* berperan cukup besar yakni kekuatan/ power lengan. Faktor ini juga mempengaruhi hubungan fleksibilitas sendi tulang belakang terhadap keberhasilan *jump serve*, karena siswa lebih sering menggunakan kekuatan power lengan di saat melakukan *jump serve* di saat servis di dalam bermain bola voli. tentu hasilnya akan lain apabila penelitian dilakukan pada klub-klub bola voli yang terorganisasi.

## CONCLUSION

Hal ini dapat disimpulkan bahwa *fleksibilitas* sendi tulang belakang memiliki hubungan yang rendah pada ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 2 Lubuklinggau, hal ini disebabkan karena di dalam proses penelitian dapat dilihat siswa sangat kurang dalam latihan *fleksibilitas* sendi tulang belakang di saat akan melakukan ekstrakurikuler bola voli dan di atau di saat bermain bola voli. Serta peran kondisi fisik lain ternyata dalam fakta selama proses pengambilan data tes *jump serve* berperan cukup besar yakni kekuatan/ power lengan. Faktor ini juga mempengaruhi hubungan *fleksibilitas* sendi tulang belakang terhadap keberhasilan *jump serve*, karena siswa lebih sering menggunakan kekuatan power lengan di saat melakukan *jump serve* di saat servis di dalam bermain bola voli. Tentu hasilnya akan lain apabila penelitian dilakukan pada klub-klub bola voli yang terorganisasi. Dan jumlah latihan dalam satu minggu minimal dilakukan 3X serta maksimal dilakukan 12X dalam satu minggu, pada setiap melakukan latihan harus melakukan latihan *fleksibilitas* atau *streedp shop*.

## REFERENCES

- Aminudin, 2008. *Aneka cabang olahraga*. Bandung. CV Mutiara Ilmu.
- Harsono, 1998. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta. Buku Ajar Ilmu Kepeleatihan.
- Harsono, 2017. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta. Buku Ajar Ilmu Kepeleatihan.
- Kosasih, Engkos. (2005). *Olahraga Teknik Dan Program latihan*. Jakarta: CV Akademika Pres



- Mochamad M, (1993). *Test dan Pengukuran dalam Olahraga*. Jogjakarta Sekolah Tinggi Olahraga.
- Ma'mun, A, (1994) Pendekatan keterampilan taktis dalam pembelajaran bola voli. FPOK IKIP Bandung.
- Marshall Hoffman, (2000). *Kesehatan Olahraga* . Jakarta : Grafidian raya.
- Moh, N, (1998). *Metode Penelitian*. Jakarta : Ghalia Indonesia
- Muhammad. S (2000). *Peningkatan dan Pembinaan Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Daharapise.
- Sudjana. (2005). *Metode Statistika*. Bandung: PT.Tarsito Bandung.
- Sugiyono, (2014), *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung ALFABETA.
- Sutrisno Hadi, (2009). *Statistik Jilid I* . Yogyakarta Fakultas Psikologi UGM
- Tirtarahardja dan La Sulo. 2005. *Pengantar Pendidikan*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.