
**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL BLOCKING
PADA PERMAINAN BOLA VOLI DI MA DARUL QALAM DI DESA LUBUK
UNEN BENGKULU TENGAH**

Y. Guntara^{1,a)}, F. E. Perdima¹⁾, Supriyanto¹⁾

Affiliation:

1.Pendidikan Jasmani FKIP
UNIVED Bengkulu

Corresponding Author:
yodiguntara@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai terhadap hasil blocking pada permainan bola voli Pada Tim Bolavoli MA Darul Qalam di Desa Lubuk Unen Bengkulu Tengah. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi, karena di dalam penelitian ini bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan waktu antisipasi, dan kekuatan otot tungkai, dengan hasil blok TIM Bolavoli MA Darul Qalam Desa Lubuk Unen. Dengan populasi dan sampel sebanyak 12 orang. Hasil penelitian Berdasarkan hasil uji korelasi *product moment* diketahui nilai signifikansi antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil blocking pada permainan bola voli sebesar $0,000 < 0,05$ dengan nilai r hitung $1 > r$ tabel 0,576. Kesimpulan dalam penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil blocking pada permainan bola voli..



Kata Kunci : Kekuatan Otot Tungkai, Blocking, Bola Voli

Pendahuluan

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Olahraga dewasa ini sudah menjadi gaya hidup di masyarakat baik orang tua, remaja maupun anak-anak. Olahraga mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, tetapi juga sebagai sarana pendidikan bahkan prestasi (Prakoso & Sugiyanto, 2017).

Permainan bola voli menjadi salah satu cabang olahraga permainan yang dikenal oleh seluruh lapisan masyarakat hingga mendunia, hal ini karena bola voli telah banyak dipertandingkan baik voli indoor yang dimainkan 6 orang, maupun voli pasir yang dimainkan 2 orang. Permainan bolavoli saat ini tidak dapat dipungkiri lagi bahwa memberikan dampak kegembiraan yang luar biasa dan berkembang dengan pesat dari lintas sekolah hingga perguruan tinggi (Novri Asri, 2020).

Dalam suatu cabang olahraga, dia harus mempunyai kemampuan penguasaan teknik, taktik sesuai dengan cabang olahraga yang diminatinya, mempunyai mental yang baik, sarana dan prasarana yang diperlukan dalam latihan dan permainan, dan disamping itu yang tak kalah penting memiliki kondisi fisik yang baik. Faktor-faktor di atas tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu merealisasikan teknik dengan baik serta tanpa taktik dan mental yang baik, juga tidak akan dapat melahirkan prestasi yang maksimal (Purnama, 2015).

Perkembangan bolavoli dari segi teknik tidak begitu besar, namun perubahan yang sangat signifikan terdapat pada teknik dan strategi dalam permainan baik itu dalam pola menyerang dan pola bertahan. Menurut (Achmad, 2016) “tanpa penguasaan teknik yang baik seorang pemain tidak akan dapat mencapai prestasi yang maksimal”. Untuk

mendapatkan hasil tersebut pemain harus mengoptimalkan kemampuan dalam satu pertandingan.

Meraih poin dalam permainan bolavoli bukan hanya dengan menyerang, dengan bertahan pun pemain bisa mendapatkan poin. “Regu yang dapat mempertahankan diri dengan baik, seringkali bisa mengalahkan regu yang dapat menyerang dengan baik” (Beutelsthal, 2015).

Pemain bola voli harus mempunyai fisik yang prima untuk mengarungi set demi set yang dilewati dan melalui proses latihan fisik yang terprogram baik, faktor-faktor kondisi fisik yang terlibat dalam olahraga bola voli dapat dikuasai. berdampak positif pada mental dan psikis yang akhirnya berpengaruh langsung pada penampilan teknik bermain (Soenyoto, 2017).

Permainan bola voli sangat membutuhkan kekuatan meliputi otot lengan dan otot tungkai, daya tahan otot meliputi otot perut, otot lengan, otot bahu, speed, fleksibilitas, power meliputi otot tungkai, otot lengan, daya tahan meliputi jantung paru dan koordinasi gerak yang baik. Aspek-aspek tersebut dibutuhkan agar mampu bergerak, melompat dan bereaksi untuk memperoleh poin baik menyerang maupun bertahan setiap set dalam pertandingan. Kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam permainan bola voli adalah kekuatan otot tungkai dan daya ledak (power) otot tungkai, kekuatan tungkai dibutuhkan untuk melakukan serangan maupun pertahanan yang dalam permainan bola voli. Daya ledak (power) merupakan salah satu dari sepuluh komponen-komponen kondisi fisik. Power adalah kemampuan otot untuk mengatasi tahanan dengan kontraksi yang sangat cepat (Yoda, 2006).

Apabila dilihat dari segi zona bertahan dibagi menjadi 2 bagian, yakni zona bertahan dan zona serang. Pada zona bertahan pola yang dilakukan penempatan posisi pemain terhadap serangan lawan yang pada umumnya pemain ini bertahan dengan teknik passing bawah. Sedangkan pada zona serang

pola bertahan yang dilakukan dengan cara bendungan (block), teknik ini membendungi spike dari pemain lawan.

Bendungan merupakan salah satu cara bertahan yang paling efektif untuk mencuri poin dari lawan karena disaat pemain berhasil melakukan dengan baik maka bola akan jatuh di area lawan, secara otomatis itu akan menambah poin bagi regu yang melakukan bendungan (block). Block yang baik akan semakin memperkecil regu kehilangan poin yang disebabkan oleh spike dari lawan seperti kesalahan menerima atau kehilangan posisi. "Block merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan" (Yusmar, 2017).

Keberhasilan pemain dalam melakukan block akan memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap jalannya pertandingan karena ini bisa meningkatkan semangat regu dan memberikan pressure terhadap pemain lawan. Semakin sering pemain berhasil melakukan block maka tekanan psikologis yang diterima oleh pemain lawan akan semakin bertambah, secara otomatis pemain lawan akan sulit berkonsentrasi dan hal tersebut akan mengacaukan pola permainan yang akan dibentuk (Rusmiyadi, 2021).

Dari uraian diatas maka peneliti ingin mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai terhadap hasil blocking pada permainan bola voli Pada Tim Bolavoli MA Darul Qalam di Desa Lubuk Unen Bengkulu Tengah Tahun 2022

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi, karena di dalam penelitian ini bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan waktu antisipasi, dan kekuatan otot tungkai, dengan hasil blok TIM Bolavoli MA Darul Qalam Desa Lubuk Unen. Penelitian korelasi merupakan penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan, apakah ada hubungan dan bagaimana tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih (Sukardi, 2013).

Pada penelitian ini dilaksanakan di salah satu daerah yang ada di Provinsi

Bengkulu lebih tepatnya berada di Ma Darul Qalam Desa Lubuk Unen Bengkulu Tengah Pada Bulan April Tahun 2022

Sampel adalah sebagian dari jumlah populasi yang dipilih untuk dijadikan sumber data penelitian (Sukardi, 2013:54). Dalam penelitian ini, dilakukan kepada TIM Bolavoli Man Darul Qalam Desa Lubuk Unen, dengan populasi anggota aktif 12orang

Hasil Penelitian

Penelitian ini bermaksud untuk menganalisis Hubungan kekuatan otot tungkai terhadap hasil blocking pada permainan bola voli pada tim bolavoli MA Darul Qalam di Desa Lubuk Unen Bengkulu Tengah Tahun 2022. Untuk mendeskripsikan data penelitian masing-masing variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Deskripsi Kekuatan Otot Tungkai pada tim bolavoli MA Darul Qalam di Desa Lubuk Unen Bengkulu Tengah Tahun 2022

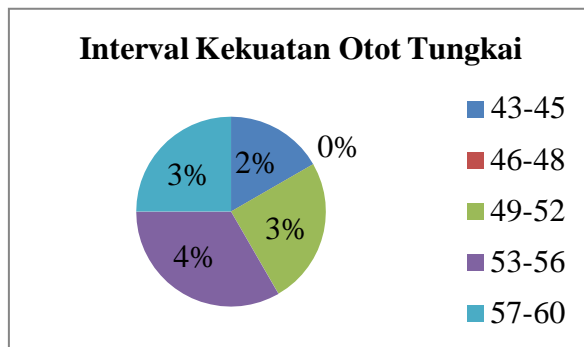
Hasil penghitungan data variabel kekuatan otot tungkai diperoleh, nilai minimum = 43, nilai maksimum = 60, rata-rata (*mean*) = 53,08, median = 54, modus sebesar = 54; *standart deviasi* = 5,282. Tabel Deskripsi data analisis Kekuatan otot Tungkai adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai.

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	43-45	2	16,7%
2	46-48	0	0%
3	49-52	3	25%
4	53-56	4	33,3%
5	57-60	3	25%
Total		12	100%
Mean		53.08	
Median		54	
Mode		54	
Std. Deviasi		5,282	

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel 4.1 dapat dilihat bahwa 2 orang

(16,7%) berada pada kelas interval 43-45, tidak ada satupun responden berada pada kelas interval 46-48, 3 orang (25%) berada pada kelas interval 49-52, 4 orang (33,3%) berada pada kelas interval 53-56, 3 orang (25%) berada di kelas interval 57-60. Hasil tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram akan dapat dilihat seperti dibawah ini:



Gambar 4.1 Diagram Kekuatan Otot Tungkai

2. Deskripsi Blocking pada tim bolavoli MA Darul Qalam di Desa Lubuk Unen Bengkulu Tengah Tahun 2022

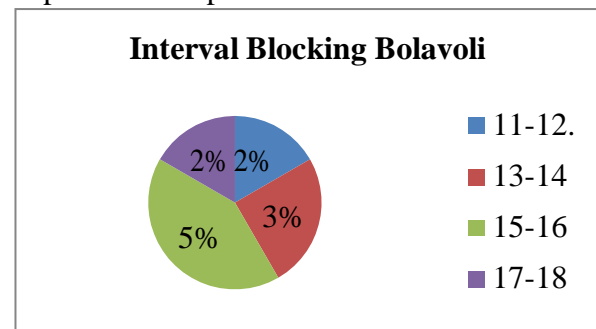
Hasil penghitungan data variabel blocking diperoleh, nilai minimum = 11, nilai maksimum = 18, rata-rata (*mean*) = 14,75, median = 15,50, modus sebesar = 16; *standart deviasi* = 2,221. Tabel Deskripsi data analisis blocking adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Hasil Blocking

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	11-12	2	16,7
2	13-14	3	25
3	15-16	5	41,7
4	17-18	2	16,7
Total		12	100
Mean		14,75	
Median		15,50	
Mode		16	
Std. Deviasi		2,221	

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel 4.2 dapat dilihat bahwa 2 orang (16,7%) berada pada kelas interval 11-12, 3 orang (25%) berada pada kelas interval 13-14, 5 orang (41,7%) berada pada kelas interval 15-16, 2 orang (16,7%) berada pada kelas interval 17-18. Hasil tersebut apabila

ditampilkan dalam bentuk diagram akan dapat dilihat seperti dibawah ini:



Gambar 4.2 Diagram Hasil Blocking Bolavoli

3. Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian untuk melihat apakah dari variabel-variabel penelitian sudah mengikuti distribusi kurva normal dilakukan melalui uji *kolmogorov smirnov* dan *Shapiro wilk*. Variabel dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi > 0,05. Hasil uji normalitas data dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 4.3 Uji *kolmogorov smirnov* dan *Shapiro wilk*

Variabel	<i>Kolmogorov smirnov</i>		<i>Shapiro Wilk</i>	
	df	p	Df	p
Otot tungkai	12	0,200	12	0,532
Blocking	12	0,138	12	0,284

Dari tabel di atas, pada variabel kekuatan otot tungkai nilai signifikansi (p) pada uji *kolmogorov smirnov* adalah 0,2 dan uji *shapiro wilk* adalah 0,532 sehingga berdasarkan uji normalitas tersebut variabel kekuatan otot tungkai berdistribusi normal. Pada variabel blocking bola voli nilai signifikansi (p) pada uji *kolmogorov smirnov* adalah 0,138 dan uji *shapiro wilk* adalah 0,284 sehingga berdasarkan uji normalitas tersebut variabel blocking bolavoli berdistribusi normal

4. Uji Hipotesis Korelasi

Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis dengan uji korelasi *Product Moment*. Hasil analisis uji korelasi *product moment* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4 Uji Korelasi

Korelasi Antara X dan Y	Pearson Correlations	r_{tabel}	R^2	p
	1	0,576	0,580	0,000

Berdasarkan hasil analisis tersebut diketahui nilai signifikansi antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil blocking pada permainan bola voli sebesar $0,000 < 0,05$ dengan nilai r hitung $1 > r$ tabel 0,576 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil blocking pada permainan bola voli.

Pembahasan

Kegiatan penelitian ini telah dilakukan dan dapat menjawab dari tujuan penelitian yang diajukan yaitu untuk mengetahui adanya hubungan kekuatan otot tungkai terhadap hasil blocking pada permainan bola voli pada tim bolavoli MA Darul Qalam di Desa Lubuk Unen Bengkulu Tengah Tahun 2022. Dari hasil uji korelasi *product moment* diketahui nilai signifikansi antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil blocking pada permainan bola voli sebesar $0,000 < 0,05$ dengan nilai r hitung $1 > r$ tabel 0,576 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil blocking pada permainan bola voli. Besarnya sumbangan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis atas diketahui dengan cara nilai $R = (r^2 \times 100\%)$. Nilai R^2 sebesar 0,580, sehingga besarnya sumbangan kekuatan otot tungkai terhadap hasil blocking bolavoli sebesar 58 %, sedangkan sisanya sebesar 42% di pengaruhi oleh faktor lain yang tidak masuk dalam variabel penelitian.

Kekuatan otot tungkai dapat di definisikan sebagai suatu kemampuan dari sekelompok otot tungkai untuk menghasilkan kerja dalam waktu yang sangat

cepat. Daya ledak tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi. Peranan kekuatan otot tungkai adalah dapat mengangkat beban dalam waktu singkat misalnya jika ada orang yang dapat mengangakat beban yang beratnya 50 kg, akan tetapi beban orang tersebut mengangkat beban dengan cepat maka bisa dikatakan orang tersebut memiliki kekuatan yang baik.

Permainan bola voli sangat membutuhkan kekuatan meliputi otot lengan dan otot tungkai, daya tahan otot meliputi otot perut, otot lengan, otot bahu, speed, fleksibilitas, power meliputi otot tungkai, otot lengan, daya tahan meliputi jatung paru dan koordinasi gerak yang baik. Aspek-aspek tersebut dibutuhkan agar mampu bergerak, melompat dan bereaksi untuk memperoleh poin baik menyerang maupun bertahan setiap set dalam pertandingan. Kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam permainan bola voli adalah kekuatan otot tungkai dan daya ledak (power) otot tungkai, kekuatan tungkai dibutuhkan untuk melakukan serangan maupun pertahanan yang dalam permainan bola voli. Daya ledak (power) merupakan salah satu dari sepuluh komponen-komponen kondisi fisik. Power adalah kemampuan otot untuk mengatasi tahanan dengan kontraksi yang sangat cepat (Yoda, 2006).

Keberhasilan pemain dalam melakukan block akan memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap jalannya pertandingan karena ini bisa meningkatkan semangat regu dan memberikan pressure terhadap pemain lawan. Semakin sering pemain berhasil melakukan block maka tekanan psikologis yang diterima oleh pemain lawan akan semakin bertambah, secara otomatis pemain lawan akan sulit berkonsentrasi dan hal tersebut akan mengacaukan pola permainan yang akan dibentuk (Rusmiyadi, 2021).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji korelasi *product moment* diketahui nilai signifikansi antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil blocking pada permainan bola voli sebesar $0,000 < 0,05$ dengan nilai r hitung $1 > r$ tabel $0,576$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil blocking pada permainan bola voli

Daftar Pustaka

- Achmad, I. Z. 2016. *Hubungan Antara Power Tungkai, Koordinasi Mata-Tangan, Dan Rasa Percaya Diri Dengan Hasil Keterampilan Open Spike Bola Voli Irfan*. Jurnal Pendidikan UNSIKA], 4(1), 78–90
- Asri, N. (2020). *Perbandingan Kebugaran Jasmani Atlet Bolavoli Indoor dan Bolavoli Pasir PBVSI Provinsi Kalimantan Selatan*. Jurnal Olympia, 2(1), 1–7.
<https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v2i1.881>
- Beutelstahl. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pionir jaya. 2015
- Prakoso, G. P. W., & Sugiyanto, F. (2017). *Pengaruh Metode Latihan dan Daya Tahan Otot Tungkai terhadap Hasil Peningkatan Kapasitas Vo2max Pemain Bola Basket*. Jurnal Keolahragaan, 5(2), 151–160. Retrieved from: <https://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/view/10177/9869>
- Purnama, G. S. (2015). *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Generasi Muda Ganting (GMG) Kelompok Umur-15 Kota Padang Panjang*. Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, 1(1), 1–11.
- Rusmiyadi (2021). *Model Latihan Keterampilan Block Bolavoli Untuk Siswa Sekolah Menengah Kejuruan*. Journal of S.P.O.R.T, Vol. 5, No.1, Mei 2021 ISSN 2620-7699 Sport, Physical Education, Organization, Recreation, Training
- Soenyoto, T. (2017). *Pengaruh Latihan dan kekuatan Otot Tungkai terhadap Power Otot Tungkai*. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 7–13.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/17315>
- Yoda, I Ketut. 2006. *Buku Ajar Peningkatan Kondisi Fisik*. Singaraja: IKIP Negeri Singaraja
- Yusmar, A. (2017). *Upaya Peningkatan Teknik Permainan Bolavoli Melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Kampar*. Jurnal PAJAR (Pendidikan dan Pengajaran), (1), 143-152
-