

ABSTRAK

Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Berat Badan Terhadap Ketepatan *Smash* Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sumenep : 2015. Prasetyo, Angky.

Kata Kunci: Kekuatan Otot Lengan, Berat Badan Ketepatan *Smash*, Bola voli.

Dalam pemikiran Nurhasan (2001) dijelaskan bahwa, Ketepatan/ Akurasi *Smash* adalah suatu pukulan atau *smash* yang benar dalam bolavoli dan tepat sasaran. Artinya, akurasi atau ketepatan *smash* dalam bolavoli sangat diperlukan dan dibutuhkan supaya mampu menuju sasaran yang diinginkan. Oleh karena itu, penguasaan teknik kekuatan *smash* dan ketepatan dalam permainan bola voli diperlukan seorang pelatih atau latihan-latihan, dan seorang pelatih harus mampu menerapkan latihan yang sesuai bagi seorang pemain. Permainan bola voli telah menjadi olahraga yang dicanangkan dalam kurikulum pendidikan, salah satunya di tingkat pendidikan sekolah menengah. Sebagaimana dilaksanakan di SMK Negeri 1 Sumenep, permainan bolavoli bagi siswa sudah menjadi pelajaran dalam mata pelajaran olahraga. Dalam pembelajaran bolavoli terdapat beberapa latihan yang diberikan oleh guru olahraga sendiri sebagai pelatih bagi siswanya. Dengan diadakannya latihan-latihan pembejaran ekstra, para siswa memiliki pengetahuan dan kemampuan bermain bolavoli dengan baik, termasuk dalam melakukan *smash*. Bahkan, SMK Negeri 1 Sumenep pernah meraih kejuaraan bolavoli tingkat Sekolah Menengah Atas di wilayah Kab. Sumenep. Hal ini dikarenakan permainan bolavoli siswa SMK Negeri 1 Sumenep telah dapat dinyatakan baik terutama dalam melakukan *smash*.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi: seberapa besar hubungan kekuatan otot lengan dan berat badan terhadap ketepatan *smash*, baik secara individual. Sasaran penelitian ini adalah Siswa Putra Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sumenep yang berjumlah 12 orang. Metode dalam analisa ini menggunakan metode statistik deskriptif kuantitatif dan Assosiatif, sedangkan proses pengambilan data dilakukan dengan melakukan tes kekuatan otot lengan, berat badan, dan ketepatan *smash*.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan: (1) Besarnya hubungan variabel kekuatan otot lengan (X_1) terhadap ketepatan *smash* (Y) sebesar 52,2%. Hasil uji signifikansi menyatakan bahwa nilai $r_{hitung} 0,722 > r_{tabel} 0,576$. Hal ini dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kekuatan otot lengan (X_1) terhadap ketepatan *smash* (Y). (2) Besarnya hubungan variabel berat badan (X_2) terhadap ketepatan *smash* (Y) sebesar 49%. Hasil uji signifikansi menyatakan bahwa nilai $r_{hitung} -0,700 > r_{tabel} 0,576$. Hal ini dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel berat badan (X_2) terhadap ketepatan *smash* (Y).