

ABSTRAK

Ansory Fadli. 2015. Hubungan Antara Tinggi Badan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Ketepatan Smash Bolavoli Pada Ekstra Kurikuler Di SMK Negeri 1 Kalianget. Skripsi, STKIP PGRI Sumenep, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi.

Kata Kunci : Tinggi Badan, Kekuatan Otot Lengan, Ketepatan Smash

Tuntutan prestasi yang tinggi dalam permainan bolavoli, diperlukan adanya latihan yang terprogram dengan baik, terutama dalam memilih cara melatih yang tepat. Masalah peningkatan prestasi dibidang olahraga sebagai bagian yang ingin dicapai dalam pembinaan olahraga di Indonesia, secara tidak langsung akan mengalami berbagai tahapan dan peningkatan yang menuju pada tujuan utama. Hal ini mengandung arti, bahwa untuk mencapai hasil yang optimal pada cabang olahraga tertentu diperlukan latihan dan pembinaan secara intensif dan lebih dini. Khususnya untuk cabang olahraga bolavoli seorang atlet harus sejak dini sudah harus melatih diri untuk mempersiapkan fisik maupun teknik untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua macam, yaitu variabel bebas dan terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tinggi badan dan kekuatan otot lengan, sedangkan variabel terikatnya adalah ketepatan smash. Teknik pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Metode pengambilan data yang digunakan adalah tes dan analisis datanya menggunakan analisis regresi linear berganda.

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa nilai t hitung untuk tinggi badan adalah 1,817, sedangkan nilai t hitung untuk kekuatan otot lengan adalah 1,980, sehingga nilai t hitung lebih besar dari t tabel yaitu 1,77. Dengan demikian diperoleh kesimpulan bahwa ada hubungan secara parsial antara tinggi badan dengan ketepatan *smash* bolavoli pada ekstra kurikuler di SMK Negeri 1 Kalianget dan juga ada hubungan secara parsial antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan *smash* bolavoli pada ekstra kurikuler di SMK Negeri 1 Kalianget. Dari hasil analisis juga diketahui kekuatan otot lengan memiliki pengaruh yang lebih besar dari pada tinggi badan terhadap ketepatan *smash* pada ekstra kurikuler di SMK Negeri 1 Kalianget.