

P-ISSN : -
E-ISSN : 2985-8194

Jurnal Ilmiah Mahasiswa
Volume 5, Nomor 1, Maret 2024



TINGKAT KONDISI FISIK DOMINAN TERHADAP KEMAMPUAN BERMAIN BOLA VOLI PADA SISWA SMAN 2 KLUET UTARA

Refi Alfi Yandi^{*1}, Munzir², Salbani³
^{1,2,3}Universitas Bina Bangsa Getsempena

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tingkat kondisi fisik dominan terhadap keterampilan bermain bola voli pada siswa SMAN 2 Kluet Utara. Kondisi fisik dominan dalam penelitian ini dibatasi pada daya tahan, kekuatan otot perut, kekuatan otot tungkai, kecepatan dan kelincahan. Sedangkan kemampuan bermain voli dibatasi pada service, passing bawah, passing atas, dan smash. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan jenis korelasional. Sampel penelitian ini adalah siswa yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler bola sebanyak 14 orang. Pengumpulan data dilakukan melalui teknik tes, terdiri dari tes tingkat kondisi fisik dominan dan tes kemampuan bermain bola voli. Data dianalisis menggunakan rumus korelasi *product moment* dan hipotesis diuji menggunakan uji-t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kondisi fisik dominan siswa SMAN 2 Kluet Utara yaitu 21% termasuk baik sekali, 50% termasuk kategori baik dan 29% lainnya termasuk kategori cukup. Sedangkan kemampuan bermain voli siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler bola voli SMAN 2 Kluet Utara termasuk dalam kategori baik. Terdapat hubungan yang signifikan antara kondisi fisik dominan dengan kemampuan bermain voli siswa SMAN 2 Kluet Utara yang ditunjukkan oleh nilai korelasi sebesar 0,705. Koefisien tersebut berada pada kategori kuat. Hasil ini juga dibuktikan keberartiannya dengan menggunakan uji statistik t yaitu $t_{hitung} \geq t_{tabel} (12)$ yaitu $3,44 \geq 1,78$, yang berarti H_0 diterima pada taraf signifikan 5% dan dari hasil determinasi besarnya hubungan tersebut sebesar 49,7%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik dominan berpengaruh terhadap kemampuan bermain bola voli pada siswa SMAN 2 Kluet Utara.

Kata Kunci: Kondisi fisik dominan, Bermain bola voli.

Abstract

This research aims to determine the influence of the level of dominant physical condition on volleyball playing skills among students at SMAN 2 Kluet Utara. The dominant physical conditions in this research are limited to endurance, abdominal muscle strength, leg muscle strength, speed, and agility. Meanwhile, the ability to play volleyball is limited to service, lower

passing, upper passing and smash. This research uses a quantitative approach, with a correlational type. The sample for this research was 14 students involved in football extracurricular activities. Data collection was carried out through testing techniques, consisting of a dominant physical condition level test and a volleyball playing ability test. Data were analyzed using the product moment correlation formula and hypotheses were tested using the t-test. The results of the research show that the dominant level of physical condition of students at SMAN 2 Kluet Utara is 21%, which is very good, 50% is in the good category and the other 29% is in the fair category. There is a significant relationship between dominant physical condition and the volleyball playing ability of students at SMAN 2 Kluet Utara as shown by a correlation value of 0.705. This coefficient is in the strong category. This result was also proven to be significant using the t statistical test, namely $t_{count} \geq t_{tabel} (12)$, namely $3.44 \geq 1.78$, which means H_a was accepted at a significant level of 5% and from the determination results the magnitude of the relationship was 49.7%.

Keywords: Dominant physical condition, Playing volleyball

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang banyak memberi manfaat dalam kehidupan. Selain membuat badan kita menjadi sehat, juga dapat sebagai sarana rekreasi dan bahkan dapat sebagai sumber pekerjaan, maka dari itu pendidikan olahraga sudah diadakan sejak usia dini dilembaga-lembaga pendidikan seperti Taman Kanak-kanak (TK), Sekolah Dasar (SD), dan seterusnya. Hal demikian mengingat pentingnya pendidikan jasmani dan kesehatan bagi kita, pada usia sekolah pendidikan jasmani dan kesehatan diharapkan dapat mengembangkan aspek nilai dalam pertumbuhan dan perkembangan siswa serta membantu meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan.

Permainan bola voli merupakan salah satu bentuk olahraga bola besar, bola voli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Terdapat pula variasi permainan bola voli pantai yang masing-masing grup hanya memiliki dua orang pemain. Permainan bola voli telah dikenal hampir disetiap benua yang ada dan merupakan salah satu olahraga yang mempunyai peminat yang cukup besar. Kemudian berkembang kearah tujuan yang lain, seperti tujuan prestasi yang tinggi, mengharumkan nama sekolah dan daerah (Asep Kurnia, 2015:14).

Selanjutnya untuk memperoleh hasil yang memuaskan dalam permainan bola voli, diperlukan penguasaan teknik dasar. (Sarumpate, 2012:133), menyatakan bahwa penguasaan teknik dasar bola voli merupakan unsur yang menentukan kalah atau menangnya dalam pertandingan. Oleh karena itu penguasaan teknik dasar harus benar-benar dikuasai terlebih dahulu agar dapat mengembangkan untuk pertandingan lancar

dan teratur. Tentu hal ini harus didukung dengan penanganan seorang pelatih atau guru olah raga yang profesional.

Dalam permainan bola voli terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai misal teknik dasar servis, teknik dasar passing atas dan passing bawah, teknik dasar smash, dan teknik dasar blocking, keempat teknik dasar tersebut merupakan modal yang harus dipelajari dilatih bagi jika ingin berprestasi, dengan menguasai teknik dasar bola voli para siswa untuk bekerja sama dalam permainan untuk mencetak sekor atau poin (Barbara & Bonnie, 2014:77). Pada saat observasi atau pengamatan awal tanggal 8-10 Februari 2023 pada siswa binaan ekstrakurikuler bola voli di SMAN 2 Kluet Utara, penulis menemukan bahwa tidak semua siswa mampu menguasai teknik dasar seperti servis, passing atas dan passing bawah, smash, dan teknik dasar blocking, dengan baik dan benar. Demikian juga dengan kondisi fisik siswa pada ekstrakurikuler bola voli secara rata-rata belum begitu baik dengan intensitas latihan yang dirasa masih kurang maksimal.

Pada saat melakukan block, raihan tangan lebih rendah sehingga bola dengan leluasa melewati block. Pukulan smash juga dirasa masih lemah pada beberapa pemain. Ketika menerima pukulan smash yang kuat, terkadang bola tidak memantul sempurna karena kurang terlatihnya kekuatan otot lengan pemain. Ketika melakukan latihan fisik, banyak pemain yang cepat kelelahan karena kurangnya daya tahan tubuh pemain. Belum diketahui secara pasti tingkat kondisi fisik peserta ekstrakurikuler.

(Widiyanto, 2015) menjelaskan dalam evaluasi tingkat kondisi fisik, paling tidak ada 5 unsur yang harus diukur, yakni kecepatan, kekuatan, daya tahan otot, daya ledak, serta daya tahan cardio respirasi. Hasil yang akan diperoleh seorang atlet setelah melalui tes ini adalah derajat kebugarannya dengan kategorisasi sangat baik, baik, cukup, sedang, kurang, dan buruk/ kurang sekali. Dapat dikatakan bahwa keterampilan kondisi fisik sebagai fundamental dalam permainan bola voli.

Komponen-komponen kondisi fisik tersebut, mempunyai karakter umum dan khusus untuk bisa memperoleh prestasi puncak dalam permainan bolavoli. Maka pemain harus memulai latihan kondisi fisik umum terlebih dahulu seperti komponen-komponen di atas, di samping itu kondisi fisik khusus merupakan hal yang sangat penting karena kondisi fisik khusus bertujuan antara lain dalam membangun kekuatan pukulan, kekuatan lompatan, menciptakan kecepatan, kelincahan dan daya tahan.

Persiapan kondisi fisik khusus (dominan) dibangun atas dasar persiapan kondisi fisik umum yang sudah dimiliki. Tujuan dalam pembinaan kondisi fisik dominan untuk

memperdayakan perkembangan unsur-unsur kondisi yang lebih spesifik sesuai dengan tuntutan permainan bola voli. Komponen kondisi fisik dominan didasarkan atas kebutuhan gerak dan taktik dalam permainan bola voli, seperti melompat untuk melakukan smash dan block memerlukan power otot tungkai, begitu pula untuk menghasilkan pukulan smash yang keras memerlukan power yang besar dari otot lengan dan otot perut serta fleksibilitas pergelangan tangan, dalam mengembangkan keterampilan pertahanan belakang diperlukan kecepatan reaksi dan kelincahan.

Berdasarkan penjelasan dan permasalahan keterampilan bermain bola voli dan kondisi fisik siswa SMAN 2 Kluet Utara, maka menarik untuk dikaji lebih mendalam tentang pengaruh kondisi fisik dominan terhadap keterampilan bermain bola voli siswa binaan ekstrakurikuler bola voli di SMAN 2 Kluet Utara. Untuk itu, penulis bermaksud melakukan penelitian dengan judul "Tingkat Kondisi Fisik Dominan Terhadap Keterampilan Bermain Bola Voli pada Siswa SMAN 2 Kluet Utara".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Menurut (Sugiyono, 2018:7), penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu. Teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi. (Sukmadinata, 2017:56), menjelaskan bahwa penelitian korelasi yaitu penelitian yang ditujukan untuk mengetahui hubungan suatu variabel dengan variabel-variabel lain. Hubungan antara satu dengan beberapa variabel lain dinyatakan dengan besarnya koefisien korelasi dan keberartian (signifikasi) secara statistik. Hal tersebut sesuai dengan pendapat (Arikunto, 2016:313) bahwa penelitian korelasi adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya pengaruh. Apabila ada, seberapa erat pengaruh tersebut serta apakah berarti atau tidak hubungan pengaruh tersebut.

Dalam penelitian ini, mengkaji pengaruh atau hubungan antara tingkat kondisi fisik dominan berpengaruh terhadap kemampuan bermain bola voli pada siswa SMAN 2 Kluet Utara, maka dikaji pula tentang seberapa besar atau eratkah hubungan antara kedua variabel tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Mentah Hasil Penelitian

Data dalam penelitian bersumber dari hasil tes kondisi fisik dominan dan kemampuan bermain bola voli. Adapun nilai konversi kondisi fisik dominan siswa SMAN 2 Kluet Utara dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Nilai Konversi Kondisi Fisik Dominan.

No. urut	Daya tahan	Kekuatan otot perut	Kekuatan otot tungkai	Kecepatan	Kelincahan	Total Nilai	Rata-Rata	kategori
01	4	4	4	3	4	19	4	baik
02	4	4	5	4	5	22	4	baik
03	5	5	5	4	4	23	5	Baik sekali
04	3	3	4	3	3	16	3	Cukup
05	4	4	4	3	4	19	4	Baik
06	4	5	4	3	4	20	4	Baik
07	3	3	3	4	3	16	3	Cukup
08	4	4	4	3	3	18	4	Baik
09	3	4	4	3	3	17	3	Cukup
10	5	5	5	4	5	24	5	Baik sekali
11	5	5	5	4	5	24	5	Baik sekali
12	5	4	5	4	4	22	4	Baik
13	3	3	4	3	3	16	3	Cukup
14	4	4	4	5	5	22	4	Baik

Sumber: Hasil penelitian, 2023.

Berdasarkan data di atas, maka dapat didistribusikan persentase kondisi fisik dominan siswa SMAN 2 Kluet Utara.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kondisi fisik siswa SMAN 2 Kluet Utara.

Nilai	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
5	Baik sekali	3	21%
4	Baik	7	50%
3	Cukup	4	29%
2	Kurang	-	-
1	Kurang sekali	-	-
Jumlah		14	100

Sumber: Hasil penelitian, 2023.

Berdasarkan hasil persentase kondisi fisik pemain bola Voli siswa SMAN 2 Kluet Utara di atas, maka dapat digambarkan diagram persentase kondisi fisik sebagai berikut.



Gambar 1. *Kondisi Fisik Siswa SMAN 2 Kluet Utara.*

Berdasarkan diagram di atas, maka dapat diketahui bahwa sebanyak 21% siswa memiliki kondisi fisik yang baik sekali, selanjutnya sebanyak 50% kondisi fisiknya termasuk kategori baik dan sebanyak 29% lainnya termasuk kategori cukup. Kondisi ini menunjukkan bahwa kondisi siswa yang tergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMAN 2 Kluet Utara termasuk bervariasi. Selanjutnya, data kemampuan bermain bola voli siswa SMAN 2 Kluet Utara diperoleh dari hasil pengamatan saat bermain bola voli dapat dilihat pada table berikut.

Table 3. *Nilai Konversi Kemampuan Bermain Bola Voli.*

No. Urut	Service	Passing Bawah	Passing Atas	Smash	Total Nilai
1	41	48	49	35	173
2	33	37	39	27	136
3	38	40	43	30	151
4	32	35	37	28	132
5	37	39	41	32	149
6	43	40	45	35	163
7	30	33	35	26	124
8	30	36	39	30	135
9	35	34	37	27	133
10	40	43	46	32	161
11	42	46	48	33	169
12	39	43	45	31	158
13	31	34	36	29	130
14	42	44	45	30	161

Sumber: Hasil penelitian, 20223.

Berdasarkan data yang diperoleh tentang kondisi fisik dominan siswa SMAN 2 Kluet Utara, maka dapat direkapitulasi data akhir nilai tes sebagai berikut.

Table 4. Nilai Kondisi fisik Dominan dan kemampuan Bermain Bola voli.

No	Inisial Siswa	Kondisi Fisik Dominan	Kemampuan Bermain Voli
1	MK	19	173
2	ZK	22	136
3	AM	23	151
4	HM	16	132
5	FD	19	149
6	FR	20	163
7	TJA	16	124
8	RK	18	135
9	SA	17	133
10	MAG	24	161
11	AN	24	169
12	YD	22	158
13	MN	16	130
14	KR	22	161

Sumber: Hasil penelitian, 2023.

Analisi Hasil Penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka selanjutnya adalah mencari nilai rata-rata (mean) dan varians ($S_{1,2}$) masing-masing hasil observasi dapat dilakukan dengan membuat daftar distribusi. Untuk menentukan daftar distribusi nilai kondisi fisik dominan dan kemampuan bermain bola voli, terlebih dahulu harus ditentukan rentang, banyak kelas interval dan panjang kelas interval sebagai berikut:

- Rentang (R); dengan Rumus :
- Banyak Kelas Interval (K); dengan Rumus :
- Panjang Kelas Interval (P); dengan Rumus :

$$P = \frac{R}{K}$$

1) Distribusi frekuensi nilai fisik dominan.

Berdasarkan nilai kondisi fisik dominan di atas, maka analisis datanya sebagai berikut;

$$\begin{aligned} R &= 24 - 16 \\ &= 18 \end{aligned}$$

$$K = 1 + (3,3) \log n$$

$$K = 1 + (3,3) \log 14$$

$$K = 1 + (3,3) 1,146.$$

$$K = 1 + 3,7818$$

$$K = 4,7818 \approx 5$$

$$P = \frac{R}{K}$$

$$P = \frac{8}{5}$$

$$P = 1,6 \approx 2$$

Dari hasil di atas, dapat dicari daftar distribusi frekuensi nilai kondisi fisik dominan sebagai berikut;

Table 5. *Distribusi Frekuensi Nilai Kondisi Fisik Dominan*

Daftar Nilai	Frekuensi (f_i)	Titik Tengah (x_i)	X_i^2	$f_i x_i$	$f_i x_i^2$
16 - 17	4	16,5	272,25	66	1089
18 -19	3	18,5	342,25	55,5	1026,75
20 - 21	1	20,5	420,25	20,5	420,25
22 - 23	4	22,5	506,25	90	2025
24 -25	2	24,5	600,25	49	1200,5
	14			281	5761,5

Sumber; Hasil penelitian, 2023

Berdasarkan data di atas, maka di cari mean (rata-rata) dan standar deviasi nilai kondisi dominan adalah sebagai berikut;

$$\bar{x}_1 = 20,07$$

$$S_1 = 3,06$$

Berdasarkan hasil di atas, maka dapat diketahui nilai rata-rata kondisi fisik dominan (\bar{x}_1) adalah 20,07 dan standar deviasi (S_1) adalah 3,06.

2) Distribusi frekuensi kemampuan bermain bola voli.

Berdasarkan nilai kemampuan bermain bola voli di atas, maka analysis datanya sebagai berikut;

$$R = 173 - 124$$

$$= 49$$

$$K = 1 + (3,3) \log n$$

$$K = 1 + (3,3) \log 14$$

$$K = 1 + (3,3) 1,146$$

$$K = 1 + 3,7818$$

$$K = 4,7818 \approx 5$$

$$P = \frac{R}{K}$$

$$P = \frac{49}{5}$$

$$P = 9,8 \approx 10$$

Dari hasil di atas, dapat dicari daftar distribusi frekuensi nilai kemampuan bermain bola voli sebagai berikut;

Tabel 6. *Distribusi Frekuensi Nilai Kemampuan bermain Bola Voli.*

Daftar Nilai	Frekuensi (f_i)	Titik Tengah (x_i)	X_i^2	$f_i x_i$	$f_i x_i^2$
124 - 133	4	128,5	16512,3	514	66049
134 - 143	2	138,5	19182,3	277	38364,5
144 - 153	2	148,5	22052,3	297	44104,5
154 - 163	4	158,5	25122,3	634	100489
164 - 173	2	158,5	25122,3	317	50244,5
	14			2039	299252

Sumber; Hasil penelitian 2023

Berdasarkan data diatas, maka dapat di cari mean (rata-rata) dan standar deviasi nilai kemampuan bermain bola voli adalah sebagai berikut;

$$\bar{x}_1 = 145,64$$

$$S_1^2 = 13,26$$

Berdasarkan hasil diatas, maka dapat diketahui nilai kemampuan bermain bola voli (\bar{x}_1) adalah 145,64, dan standar deviasi (S_1) adalah 13,26.

Hubungan Kondisi Fisik Dominan dengan Kemampuan Bermain Bola Voli

Setelah memperoleh data kondisi fisik dominan dengan kemampuan bermain bola voli siswa laki-laki SMAN 2 Kluet Utara, maka langkah selanjutnya adalah mencari hubungan kondisi fisik dominan dengan kemampuan bermain bola voli dengan langkah sebagai berikut;

Table 7. *Hubungan Kondisi fisik dominan dan Kemampuan bermain bola voli.*

No	Nama Siswa	X	Y	X^2	Y^2	Xy^2
1	MK	19	173	361	29929	3287
2	ZK	22	136	484	18496	2992
3	AM	23	151	529	22801	3473
4	MH	16	132	256	17424	2112
5	FD	19	159	361	22201	2831
6	FR	20	163	400	26569	3260
7	TJA	16	124	26	15376	1984
8	RK	18	135	324	18225	2430
9	SA	17	133	289	17689	2261
10	MAG	24	161	576	25921	3864
11	AN	24	169	676	28561	4056
12	YD	22	158	484	24964	3476
13	MN	16	130	256	16900	2080
14	KR	22	161	484	25921	3542
	Jumlah	278	2075	5636	310977	41648

Sumber; Hasil penelitian, 2023

Berdasarkan hasil perhitungan pada table di atas, maka dapat diketahui nilai- nilai sebagai berikut ;

$$\begin{array}{llll} \Sigma x & = 278 & \Sigma y^2 & = 310977 & \Sigma x^2 & = 5836 \\ \Sigma y & = 2075 & \Sigma y & = 41648 & & \end{array}$$

Setelah memperoleh data diatas, langkah selanjutnya adalah memasukan data-data kedalam rumus yang telah ditentukan. Sebelum mencari hubungan kondidi fisik dominan dengan kemampuan bermain bola voli siswa laki-laki SMAN 2 Kluet Utara, terlebih dahulu perlu diselidiki hubungan fungsional antara variable x (kondisi fisik dominan) dengan variable y (kemampuan bermain bola voli) maka cari persamaan regresi linierr sebagai berikut;

$$\hat{y} = a + bx$$

Dimana a dan b merupakan bilangan konstan yang dapat dicari dengan penyelesaian;

$$a = 71,95$$

Setelah diperoleh nilai a , maka nilai selanjutnya dicari nilai b dengan langkah sebagai berikut;

$$b = 3,84$$

Berdasarkan hasil di atas, maka dapat ditulis persamaan regresi linier sebagai erikut;

$$\hat{y} = a + bx$$

$$\hat{y} = 71,95 + 3,84 x$$

Harga b (3,84) bertanda positif, sehingga dapat dinyatakan bahwa untuk setiap x (kondisi fisik dominan) bertambah sebanyak 71,95, maka perkiraan untuk y (kemampuan bermain bola voli) akan bertambah sebesar 3,84. Begitu juga sebaliknya, setiap pengurangan kondisi fisik dominan sebanyak 71,95 maka akan mengurangi kemampuan bermain bola voli sebesar 3,84. Langkah selanjutnya mencari hubungan kondisi fisik dominan dengan kemampuan bermain bola voli siswa laki-laki SMAN 2 Kluet Utara.

$$r = 0,705$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas diketahui bahwa hubungan antara variabel kondisi fisik dominan (X) dengan kemampuan bermain bola voli (Y) sebesar 0,705 dalam arah positif, dengan kata lain jika kondisi fisik dominan semakin baik maka hubungannya dengan kemampuan bermain bola voli semakin baik juga. Koefisien korelasi sebesar 0,705 tersebut jika diinterpretasikan dalam bentuk tabel koefisien korelasi menurut Sugiyono (2018:183), bila di antara 0,600 -0,799 berarti berada pada kategori kuat. Artinya kondisi

fisik dominan berhubungan kuat dengan kemampuan bermain bola voli siswa laki-laki siswa SMAN 2 Kluet Utara

Meskipun hasil koefisien korelasi menunjukkan hubungan yang kuat antara kondisi fisik dominan dengan kemampuan bermain bola voli, perlu dibuktikan lagi dengan uji hipotesis berdasarkan data yang diperoleh tersebut, yaitu apakah hubungan tersebut membentuk garis lurus atau tidak. Sehubungan dengan koefisien korelasi tersebut, ditentukan koefisien determinasi. Koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kondisi fisik dominan (variabel X) terhadap kemampuan bermain bola voli (variabel Y). Rumus yang di gunakan rumus yang dikemukakan Sarwono (2016:87) sebagai berikut.

$$Kd = r^2 \times 100\%$$

$$Kd = (0,705)^2 \times 100\%$$

$$Kd = 0,497 \times 100\%$$

$$Kd = 49,7\%$$

Berdasarkan hasil koefisien determinasi di atas, maka besarnya pengaruh variabel X (kondisi fisik dominan) terhadap variabel Y (kemampuan bermain bola voli) adalah sebesar 49,7% selebihnya dipengaruhi oleh faktor lainnya seperti metode latihan, pelatih, pengalaman bermain, tinggi badan serta lingkungan bermain voli. Selanjutnya koefisien korelasi (r) dan koefisien determinasi (Kd) yang diperoleh di uji keberartiannya dengan menggunakan uji statistik t, dengan rumus Sudjana (2014:380) berikut.

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Keterangan ;

n = Jumlah Subjek yang diteliti

r = Koefesien Korelasi antara variable x dan y

Untuk pengujian hipotesis, penulis menggunakan taraf signifikan 5% atau 0.05 dengan derajat kebebasan $dk=n-2$. Untuk taraf signifikan = α maka:

Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka H_a ditolak, dilain pihak H_o diterima.

Jika $t_{hitung} \geq 2 t_{tabel}$, maka H_a diterima, dilain pihak H_o ditolak.

$H_a: \mu < \mu_0$. Tingkat kondisi fisik dominan berpengaruh terhadap kemampuan bermain bola voli pada siswa SMAN 2 Kluet Utara

$H_o: \mu \geq \mu_0$. Tingkat kondisi fisik dominan tidak berpengaruh terhadap kemampuan bermain bola voli pada siswa SMAN 2 Kluet Utara

$$t = 3,44.$$

Dengan demikian nilai t_{hitung} yang diperoleh adalah sebesar 3,44. Pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan dk 14-212 maka dari daftar distribusi t_{tabel} diperoleh angka 1,78. Berarti $t_{hitung} \geq t_{tabel (12)}$, yaitu $3.44 \geq 1.78$ yang berarti H_a diterima pada taraf signifikan 5% dan dk=12. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik dominan berpengaruh terhadap kemampuan bermain bola voli pada siswa SMAN 2 Kluet Utara

Olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olah raga yang sudah berkembang di masyarakat luas, baik di klub-klub, kantor-kantor, desa-desa, maupun sekolah-sekolah. Penguasaan teknik dasar permainan bolavoli yang sempurna adalah menjadi dasar untuk mengembangkan kualitas yang tinggi dalam permainan. Permainan bola voli dilakukan oleh dua regu terdiri atas enam pemain. Setiap regu saling memantulkan bola yang melewati atas net atau jaring. Walaupun begitu, permainan bola voli sangat cepat berkembang dan merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia.

Pada dasarnya salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih satu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, di samping penguasaan teknik, taktik, dan kemampuan mental. Seberapa besar penting dan pengaruhnya terhadap pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung kepada kebutuhan atau tuntutan setiap cabang olahraga. Disisi lain banyak pula cabang olahraga yang membutuhkan kondisi fisik. Menurut pendapat (Sidik, 2019) kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai dengan keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status dibutuhkan.

Setelah dilakukan tes terhadap kondisi fisik siswa yang tergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMAN 2 Kluet Utara menunjukkan bahwa sebanyak 21% siswa memiliki kondisi fisik yang baik sekali, selanjutnya sebanyak 50% kondisi fisiknya termasuk kategori baik dan sebanyak 29% lainnya termasuk kategori cukup. Kondisi ini menunjukkan bahwa kondisi siswa yang tergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMAN 2 Kluet Utara termasuk bervariasi. Setelah memperoleh data kondisi fisik dominan dan nilai kemampuan bermain bola voli siswa laki-laki siswa SMAN 2 Kluet Utara, maka langkah selanjutnya adalah mencari hubungan kondisi fisik dominan dengan kemampuan bermain bola voli. Sebelum mencari hubungan kondisi fisik dominan dengan kemampuan bermain bola voli siswa laki-laki siswa SMAN 2 Kluet

Utara, terlebih dahulu perlu diselidiki hubungan fungsional antara variabel x (kondisi fisik dominan) dengan variabel y (kemampuan bermain bola voli).

Hasil analisis hubungan fungsional menunjukkan harga b (3,84) bertanda positif, sehingga dapat dinyatakan bahwa untuk setiap x (kondisi fisik dominan) bertambah sebanyak 71,95, maka perkiraan untuk y (kemampuan bermain bola voli) akan bertambah sebesar 3,84. Begitu juga sebaliknya, setiap pengurangan kondisi fisik dominan sebanyak 71,95 maka akan mengurangi kemampuan bermain bola voli sebesar 3,84. Hubungan antara variabel kondisi fisik dominan (X) dengan kemampuan bermain bola voli (Y) sebesar 0,705 dalam arah positif, dengan kata lain jika kondisi fisik dominan semakin baik maka hubungannya dengan kemampuan bermain bola voli semakin baik juga. Koefisien korelasi sebesar 0,705 tersebut jika diinterpretasikan dalam bentuk tabel koefisien korelasi menurut Sugiyono (2018:183), bila di antara 0,6000,799 berarti berada pada kategori kuat. Artinya kondisi fisik dominan berhubungan kuat dengan kemampuan bermain bola voli siswa laki-laki siswa SMAN 2 Kluet Utara.

Meskipun hasil koefisien korelasi menunjukkan hubungan yang kuat antara kondisi fisik dominan dengan kemampuan bermain bola voli, perlu dibuktikan lagi dengan uji hipotesis berdasarkan data yang diperoleh tersebut, yaitu apakah hubungan tersebut membentuk garis lurus atau tidak. Sehubungan dengan koefisien korelasi tersebut, ditentukan koefisien determinasi. Koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kondisi fisik dominan (variabel X) terhadap kemampuan bermain bola voli (variabel Y).

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi, maka besarnya pengaruh variabel X (kondisi fisik dominan) terhadap variabel Y (kemampuan bermain bola voli) adalah sebesar 49,7% selebihnya dipengaruhi oleh faktor lainnya seperti metode latihan, pelatih, pengalaman bermain, tinggi badan serta lingkungan bermain voli. Hasil tersebut dilakukan pembuktian dengan menguji hipotesis yang dirumuskan, nilai thitung yang diperoleh adalah sebesar 3,44. Pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan dk 14-2-12 maka dari daftar distribusi tabel diperoleh angka 1,78. Berarti thitung tabel (12), yaitu $3,44 \geq 1,78$ yang berarti H_0 diterima pada taraf signifikan 5% dan dk-12. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik dominan berpengaruh terhadap kemampuan bermain bola voli pada siswa SMAN 2 Kluet Utara.

Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam upaya melakukan prestasi suatu cabang olahraga. Dalam bola voli pembinaan kondisi fisik bertujuan untuk membentuk fisik yang kuat serta pengembangan kemampuan yang dimiliki dan

senantiasa membentuk mental yang kuat. Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh beberapa peneliti sebelumnya, seperti hasil penelitian Nur Annisa (2022) yang menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan berarti antara kondisi fisik dengan keterampilan teknik dasar bola voli club multi jaya ogoamas, dan terbukti dengan hasil analisis koefisien korelasi kekuatan dan smash sebesar $0,009 < 0,05$ yang berarti ada hubungan yang signifikan antara kondisi fisik dengan keterampilan teknik dasar bola voli pada club Multi Jaya Ogoamas.

Nilai kondisi fisik mempunyai keterkaitan dengan kesehatan dan ketarampilan gerak. Hal ini sesuai yang kemukakan (Mulyono, 2014) menerangkan meskipun secara umum sudah disepakati bahwa kondisi fisik adalah bagian penting dari pertumbuhan dan perkembangan moral, namun defenisi yang umum mengenai ketepatan sifat kondisi fisik belum pernah dapat diterima secara universal. Melalui penyeledikan ilmiah, nampak jelas bahwa kateristik yang multi dimensional dari kondisi fisik dapat dibagi menjadi dua bagian: kondisi fisik yang berkatiian dengan kesehatan dan kondisi fisik yang berkaitan dengan keterampilan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang in Dominan Terhadap Keterampilan Bermain Bola Voli pada Siswa SMAN 2 Kluet Utara" dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Tingkat kondisi fisik dominan siswa SMAN 2 Kluet Utara yaitu sebanyak 21% termasuk baik sekali, selanjutnya sebanyak 50% termasuk kategori baik dan sebanyak 29% lainnya termasuk kategori cukup. Sedangkan kemampuan bermain voli siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler bola voli SMAN 2 Kluet Utara termasuk dalam kategori baik.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kondisi fisik dominan dengan kemampuan bermain voli siswa SMAN 2 Kluet Utara yang ditunjukkan oleh nilai korelasi sebesar 0,705, Koefisien tersebut berada pada kategori kuat. Hasil ini juga dibuktikan keberartiannya dengan menggunakan uji statistik t yaitu $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ (12), yaitu $3,44 \geq 1,78$, yang berarti H_a diterima pada taraf signifikan 5% dan dari hasil determinasi besarnya hubungan tersebut sebesar 49,7%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi fisik dominan berpengaruh terhadap kemampuan bermain bola voli pada siswa SMAN 2 Kluet Utara.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, maka penulis menyarankan beberapa hal sebagai berikut.

1. Untuk Guru.

Kepada guru olahraga atau pelatih bola voli di SMAN 2 Klut Utara agar dapat meningkatkan kondisi fisik kecepatan, kelincahan, kekuatan dan daya tahan agar kiranya melakukan latihan jogging dipagi dan sore hari untuk meningkatkan kondisi fisik siswa.

2. Untuk Siswa.

Perlu adanya penambahan porsi dan pola latihan terutama ditekankan pada latihan push up, sit up, standing board jump, lari 50 meter dan shuttle run agar meningkatkan kemampuan bermain bola voli. Siswa perlu ditambahkan latihan teknik smash dan service agar dalam pertandingan-pertandingan bola voli dapat menghasilkan hasil yang maksimal dan prestasi yang lebih baik.

3. Untuk Peneliti selanjutnya.

Kepada peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini dengan meneliti variabel-variabel lainnya yang berkaitan dengan kondisi fisik dominan dan juga tentang kemampuan bermain bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Bahagia, & Adang., et all (2015). *Prinsip-prinsip Pengembangan dan. Modifikasi Cabang Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Barbara, L., V. & Bonnie, J. F. (2014). *Bolavoli Tingkat Pemula*, Cet. Terbaru. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Nenggala, A., K. (2015). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, Cetakan 4. Bandung: Grafindo Media Pratama.
- Priyanto, J., dkk. (2014). *Model Pembinaan Prestasi Olahraga Voli Pantai di Kabupaten Indramayu Tahun 2013*. Journal of Sport Sciences and Fitness. JSSF 3 (1) (2014).
- Salbah, N., Zakinah. (2018). *Meningkatkan Hasil Belajar Passing dalam Permainan Bola Voli dengan Media Karu Tugas Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Duapitue Kabupaten Sidrap*. Skripsi. FIK UNM.
- Setia, A., Nurun, K. (2020). *Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Pasir Putri Puslatda Jawa Timur*. Skripsi. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Sudijandoko, A. (2015). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani yang Efektif dan Berkualitas*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Volume 8 No. 1. 2015.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutarmin & Wahyuni. (2015). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.