

The Effect Of Waist Flexibility Training On Smashing Ability In Extracurricular Volleyball At State High School 10 In Bengkulu City

Pengaruh Latihan Kelenturan Pinggang Terhadap Kemampuan Smash Dalam Permainan Bola Voli Ekstrakurikuler Sma Negeri 10 Kota Bengkulu

M. Redho Marendra ¹⁾; Megi Personi ²⁾; Ajis Sumantri ³⁾

^{1,2,3)} Universitas Dehasen Bengkulu

Email: mredhomarendra@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [20 November 2025]

Revised [29 Desember 2025]

Accepted [30 Desember 2025]

KEYWORDS

Waist Flexibility, Smash,
Volleyball Player.

This is an open access article
under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelenturan pinggang dengan keterampilan smash pemain bola voli SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan. penelitian korelasi atau korelasional adalah penelitian yang berusaha untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih. variabel bebas yaitu kelenturan pinggang dengan variabel terikat yaitu keterampilan smash. Jenis sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Sampelnya adalah seluruh pemain bola voli SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan yang berjumlah 15 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kelenturan pinggang dan keterampilan smash. Tes kelenturan pinggang dan keterampilan smash diperoleh r tabel sebesar 0.51 karena koefisien korelasi antara $r_{xy} = 0.79 > 0.51$ dan kontribusi sebesar 62,41 %, yang berarti hubungan kelenturan pinggang terhadap keterampilan smash pemain bola voli SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan adalah signifikan dan besar. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi "terdapat hubungan kelenturan pinggang terhadap keterampilan smash pemain bola voli SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan" diterima. Artinya ada hubungan kelenturan pinggang terhadap keterampilan smash pemain bola voli SMA Negeri 4 Bengkulu Selatan.

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between waist flexibility and smash skills of volleyball players at State Senior High School 4 Bengkulu Selatan. Correlation research is a study that attempts to determine whether there is a relationship between two or more variables. The independent variable is waist flexibility with the dependent variable being smash skills. The type of sample in this study uses a total sampling technique. The sample is all 15 volleyball players at State Senior High School 4 Bengkulu Selatan. The instrument used in this study is a waist flexibility and smash skills test. The waist flexibility and smash skills test obtained r table of 0.51 because the correlation coefficient between $r_{xy} = 0.79 > 0.51$ and a contribution of 62.41%, which means the relationship between waist flexibility and smash skills of volleyball players at State Senior High School 4 Bengkulu Selatan is significant and large. Thus, the hypothesis that reads "there is a relationship between waist flexibility and smash skills of volleyball players at State Senior High School 4 Bengkulu Selatan" is accepted. This means that there is a relationship between waist flexibility and smash skills of volleyball players at State Senior High School 4 Bengkulu Selatan.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan sistematis guna mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani, rohani serta sosial. Pada zaman sekarang olahraga seyogianya menjadi aktivitas wajib dilakukan setiap orang untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuhnya. Dapat dikatakan bahwa olahraga memiliki peran yang baik di dalam kehidupan. Permainan bolavoli adalah salah satu olahraga permainan yang sudah memasyarakat di Indonesia, baik di daerah perkotaan maupun pedesaan. Permainan bola voli sudah dikenal di Indonesia sejak tahun 1982 yang dibawa oleh guru-guru belanda, perkembangan bolavoli nampak maju dengan pesat di Indonesia sejak menghadapi Asian Games I di Jakarta. Namun, bila ditinjau dari segi prestasinya tim bolavoli Indonesia masih belum sesuai dengan apa yang diharapkan.

Permainan bolavoli juga merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat Indonesia. Perhatian pemerintah terhadap bidang keolahragaan semakin meningkat terutama faktor-faktor pendukung untuk pencapaian prestasi baik di tingkat regional, nasional maupun internasional. Permainan bolavoli tidak diperlukan tempat yang luas, peraturan yang sederhana dan perlengkapan sarana dan prasarannya mudah didapat, sehingga hampir setiap orang dapat belajar dan berlatih.

LANDASAN TEORI

Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada BAB II Pasal 4 menyatakan bahwa: Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia, sportivitas, disiplin, memperlakukan dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa di dalam tujuan keolahragaan nasional tertuang sebagian aspek kehidupan yang dibutuhkan oleh Bangsa.

Banyak nilai moral yang terkandung di dalam olahraga, hal ini dapat menjadikan bangsa Indonesia sebagai manusia yang memiliki kepribadian yang dipandang bermartabat di mata dunia serta mampu menumbuhkan rasa kebanggaan nasional. Olahraga mempunyai banyak jenis salah satunya adalah cabang olahraga bolavoli. Bola voli dikenal dengan nama "faust ball" dengan menggunakan lapangan 20 x 50 meter sedangkan netnya tali yang tingginya 2 meter dan keliling bola 20 cm. William G. Morgan mencoba permainan faust ball yang mula-mula adalah olahraga rekreasi dalam lapangan tertutup (indoor).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian

penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelenturan pinggang dengan kemampuan *smash* dalam permainan bola voli. Jenis yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional, sebagaimana yang dikemukakan (Dewi L. Badriah, 2006: 53). Tujuan penelitian korelasional adalah untuk mendeteksi sejauh mana variasi-variasi pada satu atau lebih faktor lain tanpa melakukan intervensi tertentu terhadap variasi variabel – variabel yang bersangkutan. Keeratan hubungan didasarkan pada koefisien korelasi yang diperoleh dari setiap variabel penelitian yang dianalisis.

Tes Kelenturan Pinggang

Kelenturan adalah kemampuan melakukan atau menggerakkan bagian dari anggota badan yaitu tendon otot dengan luas gerak tertentu atau rentangan gerakan pada suatu sendi tanpa mengalami hambatan fisik. Untuk melakukan *smash* posisi tubuh pada saat di udara melayang, seperti posisi setengah kayang, atlet harus meneruskan gerak linier ke depan yang diubah ke gerak linier vertikal dengan menolakkan tangan, penyaluran gerak berlangsung melalui tubuh yang dikencangkan, yang juga sedikit dilentangkan. Untuk mengukur kelenturan dilakukan dengan menggunakan alat *flexiometer*, dengan ketentuan sebagai berikut.

Gambar 1. Tes Kelenturan Pinggang (*flexiometer*)



Tabel 1. Norma Penilaian Kelenturan Pinggang (*flexiometer*)

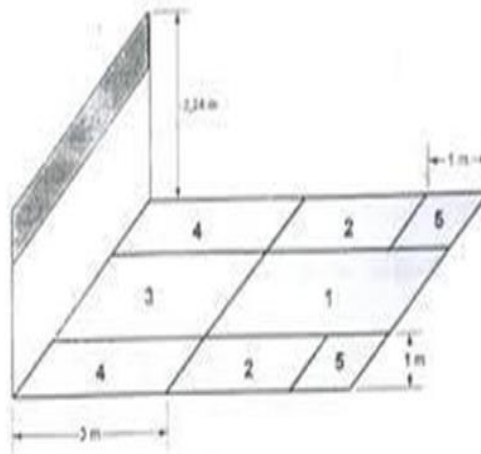
No	Kelas Interval (cm)	Kategori
1	18,13 - ke atas	Baik Sekali
2	14,10 – 18,12	Baik
3	10,08 – 14,09	Sedang
4	6,05 – 10,07	Kurang
5	s.d. – 6,04	Kurang Sekali

Sumber : Suharno. (1993: 177)

Tes Smash

Smash merupakan pukulan utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan dan Tes smash bertujuan untuk melihat kemampuan smash atlet dalam ketepatan mengarahkan bola dengan cepat dalam *smash*

Gambar 2, lapangan Tes *Smash*



Tabel 2 Norma Tes Keterampilan *Smash*

No	Klasifikasi	Nilai	
		Laki-laki	Perempuan
1.	Baik Sekali	22 - 55	22 – 25
2.	Baik	19 - 21	19 – 21
3.	Sedang	14 -18	12 – 18
4.	Kurang	9 - 13	9 – 11
5.	Kurang Sekali	5 - 8	5 – 8

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Diskripsi Data

Untuk mencapai tujuan dari penelitian yang berjudul hubungan kelenturan pinggang terhadap keterampilan *smash* pemain bola voli ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Bengkulu selatan dilakukan pengumpulan data. hasil data dalam penelitian ini adalah tes yang digunakan kelenturan pinggang dan tes keterampilan smash dalam permainan bola voli Berdasarkan hasil tes dari kelenturan pinggang dan

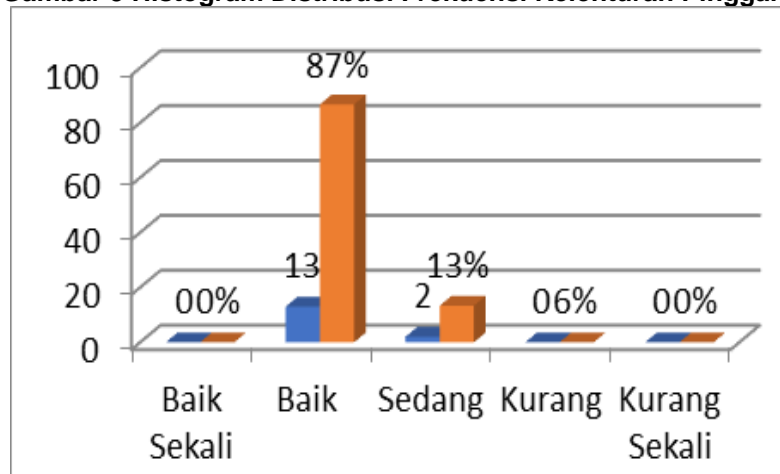
keterampilan *smash* dalam permainan bola voli pemain SMA Negeri 4 Bengkulu selatan, maka diperoleh nilai maksimal, nilai minimal dan nilai rata-rata yang diperoleh pada masing- masing tes yang dilakukan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3 Deskripsi data

Nama	Hasil	tinggi	rendah	Rata-rata	Simpangan Baku
<i>Kelenturan Pinggang</i>	255	22	10	17	3,34
Keterampilan Smash	278	24	14	18,53	2,95

Dari hasil tes/ pengukuran kelenturan pinggang yang dilakukan di SMA Negeri 4 Bengkulu selatan didapatkan nilai tertinggi 22 dan nilai terendah 10 berdasarkan data kelompok tersebut rata-rata (mean) 17 dan simpangan baku (standar deviasi) 3,34 Distribusi tes kelenturan pinggang yang dilakukan di SMA Negeri 4 Bengkulu selatan.

Gambar 3 Histogram Distribusi Frekuensi Kelenturan Pinggang

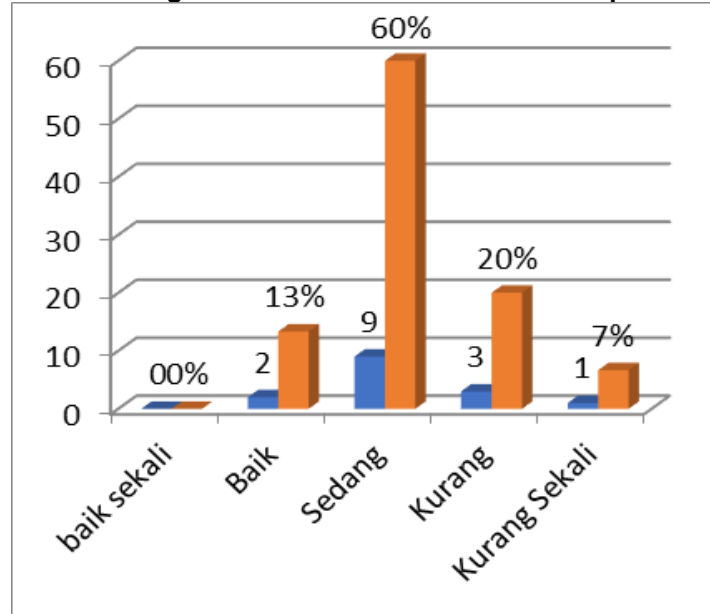


Tabel 4 Keterampilan *Smash*

No	Nilai	Kriteria	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	22- 25	baik sekali	0	0
2	19- 21	Baik	2	13 %
3	14- 18	Sedang	9	60 %
4	9- .13	Kurang	3	20 %
5	5- ,8	Kurang Sekali	1	7 %
Jumlah			15	100 %

Dari tabel 4 di atas dapat disimpulkan bahwa dari 15 orang pemain voli SMA Negeri 4 Bengkulu selatan mempunyai keterampilan *smash* dengan katagori baik sekali sebanyak 3 orang (20%), katagori baik sebanyak 3 orang (20%), sedang sebanyak 9 orang (60%), kurang sebanyak 0 orang (0%) dan dengan katagori kurang sekali sebanyak 0 orang atau (0%). Dapat dilihat ada diagram batang di bawah ini:

Gambar 4 Histogram Distribusi Frekuensi Keterampilan Smash



Pembahasan

Permainan bolavoli merupakan suatu permainan regu yang sangat menarik dan termasuk kedalam kelompok permainan menyerang dan bertahan. Sama juga dengan permainan-permainan yang lain, permainan bolavoli mempunyai karakter- karakter tertentu dan dimainkan oleh dua regu yang berlawanan (Blume, 2004: 2). Berdasarkan hasil uji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “terdapat hubungan kelenturan pinggang terhadap keterampilan smash pemain bola voli SMA Negeri 4 Bengkulu selatan” di uji dengan korelasi sederhana, dan uji keberartian dengan uji-t yakni dengan membandingkan t_{hit} dengan t_{tab} . H_0 yang di uji dalam hal ini adalah koefisien korelasi kelenturan pinggang terhadap keterampilan smash signifikan. Kriteria pengujian ialah: tolak H_0 : jika nilai $t_{hit} > t_{tab}$, sebaliknya H_0 diterima jika nilai $t_{hit} < t_{tab}$. Disimpulkan dari 15 orang pemain bola voli di SMA Negeri 4 Bengkulu selatan mempunyai kelenturan pinggang dengan katagori Semprna sebanyak 0 orang (0%). Baik sekali sebanyak 7 orang (47%). Baik sebanyak 7 orang (47%). Cukup sebanyak 1 orang (6%) dan dengan katagori kuarang sebanyak 0 orang atau (0%).

Kemudian dilanjutkan dengan tes keterampilan smash disimpulkan bahwa dari 15 orang pemain voli SMA Negeri 4 Bengkulu selat mempunyai keterampilan *smash* dengan katagori baik sekali sebanyak 3 orang (20%), katagori baik sebanyak 3 orang (20%), sedang sebanyak 9 orang (60%), kurang sebanyak 0 orang (0%) dan dengan katagori kurang sekali sebanyak 0 orang atau (0%).

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari semua tes penelitian yang dilakukan terhadap pemain bola voli SMA Negeri 4 Bengkulu selatan ditarik kesimpulan: tes kelnturan pinggang dan keterampilan smash diperoleh r_{tab} sebesar 0.51 karena koefisien korelasi $r_{xy} = 0.94 > 0.51$ dan kontribusi sebesar 88,3% yang berarti kontribusi kelenturan pinggang terhadap keterampilan smash pemain bola voli ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Bengkulu selatan adalah signifikan dan besar. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “terdapat hubungan kelenturan pinggang terhadap keterampilan smash pemain bola voli SMA Negeri 4 Bengkulu selatan” diterima. Artinya ada kontribusi kelenturan pinggang terhadap keterampilan smash dalam permainan bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Bafirman dan Agus, Apri 2008 (Buku Ajar) Pembentukan Kondisi Fisk, Fakul Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang.
- Blume, Gunter 2004 Permainan Bola Vali Training-Teknik-Taktik Alih Bahasa Syafruddin. Padang: FIK UNP
- Dewi L. Badriah (2006). Metodologi Penelitian dan Ilmu-Ilmu Kesehatan Bandung Multazam

- Eko Priyono. (2014). Hubungan Antara Power Otot Tungkat Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Mengiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa dan Kelas VIII SMP negeri 17 Kota Bengkulu, Bengkulu Universitas Bengkulu.
- Erianti 2014. Bola Voli. Padang. FIK UNP
- Ma'mun, Amung dan Subroto, 2003. Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bola voli, Konsep, & Metode Pembelajaran Jakarta: Dirjen Olahraga Depdiknas
- Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005. Sistem Keolahragaan Nasional Jakarta Kementrian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Sajoto. M 1988. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta. Depdikbud
- Sudjana. (2002). Metoda Statistik. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono, (2016). Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif R & D. Bandung Alfabeta.
- Suharno. 1993. Metodologi Pelatihan. Jakarta KONI Pusat.
- Syahara, Sayuti. 2004. Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik Motorik, Padang Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Verducci, Frank M. 1980. Measurment Concept in Phisical Education. London: The CV Mosby Company.Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Permada Jimi (2019) Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Keterampilan Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Ekstrakurikuler Di Sma Negeri 2 Seluma
- Yunus, M. 1992. Olahraga Pilihan Bolavoli. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan
- Viera. Barbara dan Fergusson, Bonnie Jill. 2004. Bola Voli Tingkas Pemulo Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Syafrudin. 2012. Pengantar limu Melatih. Padang FPOK IKIP