

HUBUNGAN KESEGERAN JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI SISWA KELAS X

Tias Aprilia Dewi^{1)*} Muhammad Rusli^{2)*} Jud^{3)*}

^{1)*} prodi penjaskes-Rek/Universitas Halu Oleo

E-mail : tiasapriiadewi@gmail.com

^{2)*} Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi

E-mail : muhrusli@uho.ac.id

^{3)*} Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi

E-mail : jud_pjok@uho.ac.id

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the relationship between the flexibility of the shoulder joint and the ability to jump serve in volleyball at the SMANDARA Tunas Muda Athletes. The population in this study were all SMANDARA Tunas Muda Athletes consisting of 25 men. The sample in this study was drawn using a total sampling technique, namely a sampling technique where the number of samples is equal to the population. Thus the sample in this study as many as 25 people. The instruments used in this study were the shoulder elevation test and the service accuracy test. Based on statistical analysis by correlation test using the SPSS 21 application, the correlation between the variable coefficient of shoulder joint flexibility and the ability to jump serve is positive, with an r count of 0.586 and a significant level value of $0.006 < 0.05$, which means that there is a significant relationship between shoulder joint flexibility and the ability to jump serve. If these results are included in the correlation map, the relationship between the two variables is in the moderate correlation category, besides indicating a significant relationship. This study concluded that the flexibility of the shoulder joint has a significant relationship with the ability to jump serve in SMANDARA Tunas Muda club athletes. The contribution of shoulder joint flexibility to the jumping serve ability is 34,3% while the other 65,7% is influenced by other physical condition factors, such as explosive power, strength, coordination, accuracy and speed.

Keywords: *Flexibility of the Shoulder Joint; Jumping service ability; Volleyball Game.*

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kelentukan sendi bahu dengan kemampuan *jumping* servis permainan bola voli pada Atlet *club* Tunas Muda SMANDARA. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet *club* Tunas Muda SMANDARA yang terdiri atas 25 orang laki-laki. Sampel dalam penelitian ini ditarik menggunakan teknik *total sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini sebanyak 25 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes elevasi bahu dan tes kemampuan akurasi servis. Berdasarkan analisis statistik dengan uji korelasi dengan menggunakan aplikasi SPSS 21 diperoleh hubungan koefisien variabel kelentukan

sendi bahu dengan kemampuan *jumping* servis bernilai positif, dengan nilai r hitung 0,586 dan nilai taraf signifikan $0,002 < 0,05$ yang artinya ada hubungan yang signifikan antara kelentukan sendi bahu dengan kemampuan *jumping* servis. Hasil ini jika dimasukkan dipeta korelasi maka hubungan kedua variabel pada kategori korelasi sedang, selain itu menandakan adanya hubungan yang bermakna. Penelitian ini disimpulkan bahwa kelentukan sendi bahu memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan *jumping* servis pada Atlet *club* Tunas Muda SMANDARA. Kontribusi kelentukan sendi bahu terhadap kemampuan *jumping* servis sebanyak 34,3% sedangkan 65,7% lainnya dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik lainnya, seperti daya ledak, kekuatan, koordinasi, ketepatan dan kecepatan.

Kata Kunci: Kelentukan Sendi Bahu; Kemampuan *Jumping* Servis; Permainan Bola Voli.

PENDAHULUAN

Perkembangan bola voli sekarang sudah berkembang dengan pesatnya, baik didunia internasional maupun di indonesia sendiri. *Club* Tunas Muda SMANDARA adalah *club* bola voli yang didirikan sejak tahun 2012 yang beralokasikan di Jl. Pendidikan, No. 2, Fookuni, Kecamatan Katobu, Kabupaten Muna, Sulawesi Tenggara. *Club* Tunas Muda SMANDARA banyak menghasilkan atlet-atlet yang berpotensi dan berprestasi serta tidak sedikit menjuarai *tournament* dari tingkat Kabupaten sampai tingkat Nasional.

Untuk menghasilkan Atlet yang berpotensi dan berprestasi perlu ditunjang dengan adanya latihan yang tekun. *Club* Tunas SMANDARA melakukan latihan yang diadakan setiap hari dari pukul 15.30-18.00 WITA. Selain latihan yang tekun, rasa kerja sama antara Pelatih dan Atlet, serta rasa saling menghargai antara senior dan junior yang sangat baik menjadikan *club* Tunas Muda SMANDARA dikenal dengan *club* yang memiliki rasa toleransi yang sangat tinggi. Dari hasil pengamatan yang telah penulis lakukan sebelumnya, penulis melihat sarana dan prasarana yang sudah cukup memadai, seperti terdapat dua lapangan *indoor* yang dipakai dilengkapi dengan net dan *road*, bola voli, dan peralatan-peralatan yang lainnya yang dapat menunjang proses latihan.

Dalam jurnal (Arwan, 2020) dengan judul hubungan kelentukan sendi bahu dengan kemampuan servis atas pada permainan bola voli klub Laskar Muda Desa Mataiwoi Kabupaten Konawe Utara membahas mengenai sejarah bola voli, teknik-teknik dasar permainan bola voli dan unsur yang menunjang pelaksanaan servis atas, akan tetapi tidak membahas sarana dan prasarana yang digunakan untuk dapat menunjang atletnya selama melaksanakan latihan. Selanjutnya dalam jurnal (Arwan, 2020), permasalahan yang diangkat yaitu hubungan kelentukan sendi bahu dengan kemampuan servis atas permainan bola voli pada klub klub Laskar Muda Desa Mataiwoi Kabupaten Konawe Utara, sedangkan penulis mengangkat permasalahan mengenai hubungan kelentukan sendi bahu dengan kemampuan *jumping* servis permainan bola voli pada *club* Tunas Muda SMANDARA.

Bola voli adalah pertandingan yang dimainkan oleh dua regu yang saling berlawanan, masing-masing tim beranggotakan enam orang, yang dimainkan dilapangan persegi panjang dengan ukuran panjang 18 meter dan lebar 9 meter. Di tengah lapangan terdapat net atau jaring yang berfungsi sebagai pembatas daerah masing-masing tim. Tinggi net putri 2,24 meter dan putra 2,43 meter.

Semakin berkembangnya zaman, permainan bola voli banyak mengalami perkembangan dengan teknik, salah satunya servis. Servis adalah sentuhan awal pertandingan dimulai. Pada awalnya servis hanya dianggap sebagai pukulan pertama, tetapi di zaman sekarang servis dianggap sebagai suatu bentuk penyerangan yang bisa menekan dan mematikan lawan. Salah satunya yaitu teknik *jumping* servis. *Jumping* servis adalah pukulan servis yang dilakukan dengan cara melompat sehingga menghasilkan pukulan yang keras, tajam dan menukik layaknya pukulan *smash*. *Jumping* servis terdiri dari awalan, lompatan dan pukulan. *Serve* yang baik adalah yang dapat melakukan awalan, melompat dan pukulan yang keras dan tajam ke arah lapangan lawan dan arahnya selalu berganti-ganti (Dimiyati, 2016).

Dalam melaksanakan *jumping* servis, paling utama yang perlu dikuasai yaitu bagaimana cara memukul bola. Saat memukul bola, sendi bahu berperan aktif dan perlu ditunjang dengan adanya komponen kondisi fisik kelentukan atau fleksibilitas, karena sendi bahu merupakan sendi bola yang memiliki fleksibilitas yang kurang stabil. Namun struktur yang demikian akan menimbulkan ketidakstabilan sendi bahu dan ketidakstabilan ini sering menimbulkan gangguan pada bahu (Kusnadi, 2018).

Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang sendi. Kelentukan juga ditentukan oleh elastisitas tidaknya otot-otot, tendon dan *ligament*. Maka dari itu, kelentukan merupakan persyaratan yang diperlukan secara anatomis. Kelentukan dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan-gerakan penguluran tubuh seluas-luasnya, seperti otot-otot, *ligament* disekitar persendian tanpa menimbulkan cedera. Dalam jurnal (Suharti, 2016), terdapat enam macam kelentukan, yaitu: kelentukan umum, kelentukan khusus, kelentukan aktif, kelentukan pasif, kelentukan dinamis dan kelentukan statis.

Maka dari itu, kelentukan mempunyai pengaruh besar untuk dapat menguasai gerakan yang baik dalam olahraga sehingga apabila seseorang mempunyai kelentukan yang baik akan lebih mudah melakukan gerakan dan lebih terhindar dari cedera. Dalam olahraga bola voli unsur kelentukan sendi bahu merupakan salah satu unsur yang sangat penting dan dibutuhkan karena dapat mendukung performa Atlet agar lebih bisa tampil secara maksimal khususnya saat melakukan *jumping* servis.

Sesuai dengan pengamatan penulis diketahui bahwa dalam pembinaan kemampuan *jumping* servis pada Atlet *club* bola voli Tunas Muda SMANDARA cenderung hanya diprioritaskan pada pembinaan teknik dasar saja tanpa diimbangi dengan adanya pembinaan komponen kondisi fisik dalam pelaksanaan *jumping* servis. Hal ini menyebabkan saat pelaksanaan *jumping* servis, servis yang dihasilkan tidak stabil, kurang optimal dan sering mengalami kegagalan terutama saat memukul bola. Kondisi ini diduga dipengaruhi oleh kurangnya kelentukan atau fleksibilitas pada sendi bahu seorang Atlet. Hal tersebut dapat dilihat selama

pertandingan bola voli dalam *tournament AHY cup* yang diikuti oleh *club* Tunas Muda SMANDARA beberapa Atlet ditemukan gagal dalam melakukan *jumping servis*.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kelentukan sendi bahu dengan kemampuan *jumping servis* permainan bola voli pada Atlet *club* Tunas Muda SMANDARA. Dimana hipotesis penelitian ini adalah ada hubungan kelentukan sendi bahu dengan kemampuan *jumping servis* pada Atlet *Club* Tunas Muda SMANDARA.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif dengan menggunakan rancangan korelasional yang ingin mengetahui hubungan kelentukan sendi bahu dengan kemampuan *jumping servis* pada Atlet *club* Tunas Muda SMANDARA. Adapun skema rancangan penelitian dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 1. Desain Hubungan antara Variabel Penelitian
(Sugiyono, 2015)

Variabel bebas di lambangkan dengan (X) yaitu kelentukan sendi bahu, kelentukan sendi bahu yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan seorang atlet kemampuan *testee* untuk mengulurkan atau meregangkan tubuh seluas-luasnya dengan posisi berbaring tengkurap dilantai dengan kedua tangan di luruskan memegang sebuah tongkat yang diukur dalam satuan *centimeter*. Sedangkan (Y) merupakan variabel terikat, yaitu kemampuan *jumping servis* Kemampuan *jumping servis* dalam penelitian ini adalah kemampuan *testee* melakukan servis diiringi ayunan lengan dan lompatan serta pukulan bola yang keras, tajam dan menukik layaknya pukulan *smash*, menyebrangi net ke arah sasaran yang telah ditentukan.

Populasi menurut (Sugiyono, 2015) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Dalam penelitian ini populasi yang akan digunakan adalah seluruh Atlet *club* Tunas Muda SMANDARA yang berjumlah 25 orang.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. (Sugiyono, 2015) apabila populasi penelitian kurang dari seratus lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan sampel populasi dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 25 orang dengan menggunakan teknik *total sampling*.

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi. Sebelum dilakukan analisis korelasi, maka terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas ini digunakan untuk mengetahui apakah data yang akan dianalisis tersebut berdistribusi normal atau tidak. dengan menggunakan bantuan komputer program SPSS 21. Uji normalitas dilakukan dengan

menggunakan komputer program SPSS 21 dengan bantuan tabel *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat bersifat linear (garis lurus). Uji linier dilakukan dengan menggunakan bantuan komputer program SPSS 21 dengan menggunakan bantuan tabel *ANOVA table*.

3. Uji Hipotesis

Analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan adalah uji korelasi. Uji korelasi dilakukan menggunakan sistem komputer program SPSS 21 dengan bantuan tabel *Correlations*. Untuk mengetahui tingkat korelasi antara dua variabel maka digunakan peta korelasi menurut sebagai berikut:

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 = 0,199	Sangat rendah
0,20 = 0,399	Rendah
0,40 = 0,599	Sedang
0,60 = 0,799	Kuat
0,80 = 1,000	Sangat kuat

HASIL PENELITIAN

Deskriptif data hasil penelitian telah diolah dari data mentah dengan metode statistik deskriptif yaitu angka rata-rata (\bar{x}), simpangan baku (standar deviasi), nilai terbesar (maksimum), nilai terkecil (minimum), distribusi frekuensi serta grafik dan histogram. Adapun hasil statistik deskriptif variabel penelitian dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Deskriptif Statistik Kelentukan Sendi Bahu (X) Kemampuan *Jumping* Servis (Y)

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Nilai Maksimum	Nilai Minimum
X	55.08	7.405	66	43
Y	15.48	5.832	33	6

Sumber : SPSS 21, 2023

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada tabel di atas dapat diketahui, *Mean* dari kelentukan sendi bahu(X) adalah 55.08 dengan standar deviasi 7.405, *Mean* dari kemampuan *jumping* servis (Y) adalah 15.48 sedangkan standar deviasi 5.832. Nilai maksimum kelentukan sendi bahu (X) adalah 66 sedangkan nilai minimumnya 43, Nilai maksimum kemampuan *jumping* servis (Y) adalah 33 sedangkan nilai minimum adalah 6. Untuk melihat distribusi kelas interval, frekuensi dan presentasi data kelentukan sendi bahu tungkai dapat dilihat pada tabel dan grafik berikut ini :

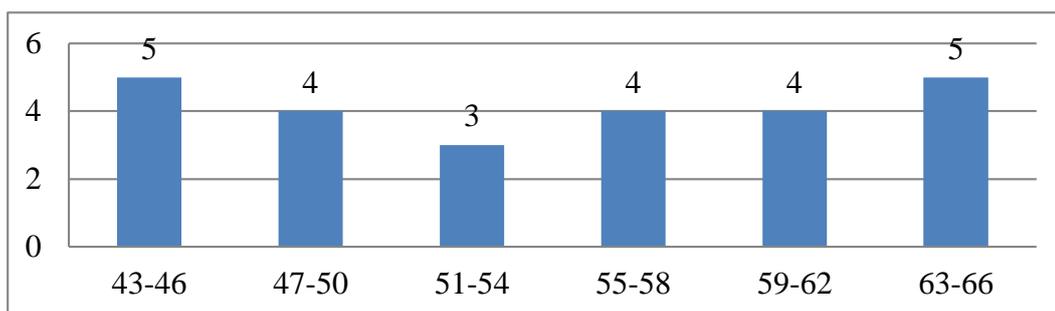
Tabel 2. Distribusi Kelas Interval, Frekuensi dan Presentasi Data Kelentukan Sendi Bahu

Kelas Interval	Frekuensi	Kelentukan Sendi Bahu
43-46	5	20%
47-50	4	16%
51-54	3	12%
55-58	4	16%
59-62	4	16%
63-66	5	20%

Jumlah	25	100%
--------	----	------

Sumber : SPSS 21, 2023

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa kelompok sampel yang memiliki kelentukan sendi bahu Pada kelas interval 43-46 memiliki frekuensi absolut sebanyak 5 dan frekuensi relatif sebanyak 20%. Pada kelas interval 47-50 memiliki frekuensi absolut sebanyak 4 dan frekuensi relatif sebanyak 16%. Pada kelas interval 51-54 memiliki frekuensi absolut sebanyak 3 dan frekuensi relatif sebanyak 12%. Pada kelas interval 55-58 memiliki frekuensi absolut sebanyak 4 dan frekuensi relatif sebanyak 16%. Pada kelas interval 59-62 memiliki frekuensi absolut sebanyak 4 dan frekuensi relatif sebanyak 16%. Pada kelas interval 63-66 memiliki frekuensi absolut sebanyak 5 dan frekuensi relatif sebanyak 20%. Untuk lebih jelas secara grafik, distribusi frekuensi sebaran data kelentukan sendi bahu dapat dilihat pada grafik berikut ini:



Gambar 2. Histogram Sebaran Distribusi Frekuensi Data Kelentukan Sendi Bahu (X)

Untuk melihat distribusi kelas interval, frekuensi dan presentasi data kemampuan *jumping* servis dapat dilihat pada tabel dan grafik berikut ini:

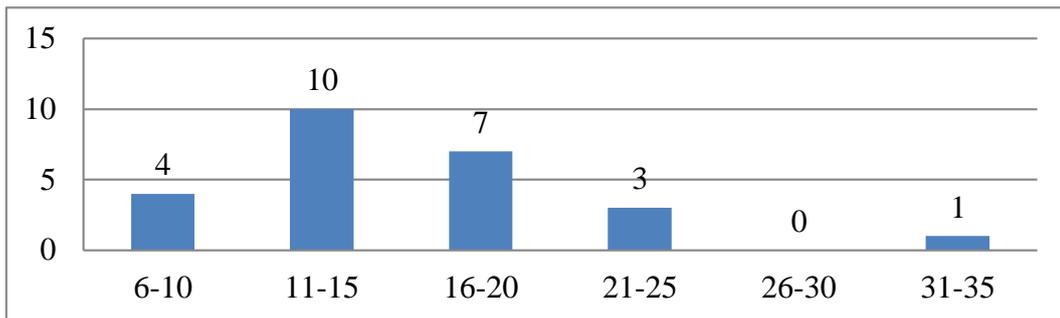
Tabel 3. Distribusi Kelas Interval, frekuensi dan Presentasi Data Kemampuan *Jumping* Servis

Kelas Interval	Frekuensi	Kemampuan <i>Jumping</i> Servis
6-10	4	17%
11-15	10	40%
16-20	7	28%
21-25	3	12%
26-30	0	0%
31-35	1	4%
Jumlah	25	100%

Sumber : SPSS 21, 2023

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa kelompok sampel yang memiliki kemampuan *jumping* servis yaitu pada kelas interval 6-10 memiliki frekuensi absolut sebanyak 4 dan frekuensi relatif sebanyak 16%. Pada kelas interval 11-15 memiliki frekuensi absolut sebanyak 10 dan frekuensi relatif sebanyak 40%. Pada kelas interval 16-20 memiliki frekuensi absolut sebanyak 7 dan frekuensi relatif sebanyak 28%. Pada kelas interval 21-25 memiliki frekuensi absolut sebanyak 3 dan frekuensi relatif sebanyak 12%. Pada kelas interval 26-30 memiliki frekuensi absolut sebanyak 0 dan frekuensi relatif sebanyak 0%. Pada kelas interval 31-35 memiliki frekuensi absolut sebanyak 1 dan frekuensi relatif

sebanyak 4%. Untuk lebih jelas secara grafik, distribusi frekuensi sebaran data kemampuan *jumping* servis dapat dilihat pada grafik berikut ini :



Gambar 3. Diagram Sebaran Data Kemampuan *Jumping* Servis (Y)

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *one sampel kolmogorov smirnov test*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari distribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp sig* dengan 0,05. kriterianya menerima hipotesis apabila *Asymp sig* lebih besar dari 0,05 apabila tidak memenuhi kriteria maka hipotesis ditolak. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

NO	variabel	Sig	Asymp. Sig	Kesimpulan
1	Kelentukan sendi bahu	0,942	0,05	Normal
2	Kemampuan <i>jumping</i> servis	0,942	0,05	Normal

Sumber : SPSS 21, 2023

Berdasarkan tabel di atas nilai *asympt.sig* kelentukan sendi bahu $0,942 > 0,05$ dan nilai *asympt.sig* kemampuan *jumping* servis $0,942 > 0,05$. Maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi berdistribusi normal diterima. Dari keterangan tersebut maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis dengan menggunakan *one-sampel-kolmogorov-smirnov test*.

2. Uji Linieritas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui sifat hubungan linear atau tidak antara variabel bebas dan variabel terikat, regresi dikatakan linear apabila signifikan lebih besar dari 0,05. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 5. Hasil Perhitungan Uji Linearitas

Variabel	Signifikan	Kesimpulan
Kelentukan sendi bahu dengan kemampuan <i>jumping</i> servis	0,816	Linear

Sumber : SPSS 21, 2023

Berdasarkan hasil di atas diperoleh bahwa kedua nilai signifikannya $0,816 > 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear.

3. Uji Hipotesis (uji korelasi)

Pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis korelasi dengan menggunakan Aplikasi SPSS 21 yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi kelentukan Sendi Bahu (X) dengan Kemampuan *Jumping* Servis (Y)

Jenis Korelasi	r hitung	Sing 0,05	R Squared (Koefisien Determinasi)	Keterangan
X – Y	0,586	0,002	0,343	Signifikan

Sumber : SPSS 21, 2023

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa koefisien korelasi antara kelentukan sendi bahu dengan kemampuan *jumping* servis (r_{xy}) adalah sebesar 0,586, maka nilai r_{xy} yang diperoleh dibandingkan dengan nilai tabel korelasi pada taraf signifikan $0,002 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan signifikan antara kelentukan sendi bahu dengan kemampuan *jumping* servis koefisien determinasi antara kedua variabel (r^2) sebesar 0,343 dengan kata lain 34,3% kemampuan *jumping* servis ditentukan oleh kelentukan sendi bahu.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis statistik dengan uji korelasi *product moment* ditemukan hubungan koefisien variabel kelentukan sendi bahu dengan kemampuan *jumping* servis bernilai positif, sedangkan nilai r hitung 0,586 dan nilai taraf signifikan $0,002 < 0,05$ dengan koefisien determinasi 0,343 atau 34,3% yang artinya ada hubungan yang signifikan antara kelentukan sendi bahu dengan kemampuan *jumping* servis. Hasil ini dimasukkan di peta korelasi maka hubungan kedua variabel berada pada kategori korelasi sedang. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi hubungan kelentukan sendi bahu memberikan korelasi yang signifikan terhadap kemampuan *jumping* servis permainan bola voli pada Atlet *club* Tunas Muda SMANDARA.

Sedangkan hasil kesimpulan terdahulu yang berjudul hubungan kelentukan tolok belakang dengan kemampuan *jump service* permainan bola voli Siswa kelas XI yang dilakukan oleh (La Ode Marwah H, 2023), memperoleh kesimpulan hubungan dimana koefisien variabel kelentukan tolok belakang dengan kemampuan *jump service* bernilai positif, sedangkan nilai r hitung 0,589 dan nilai taraf signifikan $0,001 < 0,05$ dengan koefisien determinasi 0,347 atau 34,7% yang artinya ada hubungan yang signifikan antara kelentukan tolok belakang dengan kemampuan *jump service*. Jika dilihat dari peta korelasi maka kebermaknaan hubungan antara dua variabel berada pada kategori korelasi sedang.

Yang membedakan penelitian yang telah penulis lakukan dengan penelitian terdahulu yaitu pertama, tempat penelitian dimana peneliti melakukan penelitian di *club* Tunas Muda SMANDARA sedangkan (La Ode Marwah H, 2023) melakukan penelitian di SMA Negeri 2 Mawasangka. Kedua, instrumen

penelitian untuk mengukur kelentukan sendi bahu dalam penelitian ini menggunakan tes elevasi bahu dan untuk kemampuan *jumping* servis menggunakan tes akurasi servis, sedangkan (La Ode Marwah H, 2023) dalam penelitiannya untuk instrumen togok belakang menggunakan tes *back up* selama 30 detik dan untuk kemampuan *jump service* menggunakan tes akurasi servis. Ketiga, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 25 orang dan sedangkan (La Ode Marwah H, 2023) dalam penelitiannya sebanyak 30 orang. Keempat, penelitian ini memiliki analisis statistik dengan uji korelasi *product moment* ditemukan hubungan koefisien variabel kelentukan sendi bahu dengan kemampuan *jumping* servis bernilai positif, sedangkan nilai r hitung 0,586 dan nilai taraf signifikan $0,002 < 0,05$ dengan koefisien determinasi 0,343 atau 34,3% yang artinya ada hubungan yang signifikan antara kelentukan sendi bahu dengan kemampuan *jumping* servis. Hasil ini dimasukkan di peta korelasi maka hubungan kedua variabel berada pada kategori korelasi sedang. Sedangkan pada hasil penelitian (La Ode Marwah H, 2023) pengujian hipotesis pada penelitian tersebut berdasarkan hasil uji korelasi *product moment* antara X dan Y diperoleh hasil (r_{xy}) sebanyak 0,589, dimana hasil ini jika dirumuskan dalam peta korelasi, maka hubungan kedua variabel berada pada kategori korelasi sedang. Selain itu, ada hubungan korelasi yang dilihat dari perolehan $r_{xy} = 0,589 > r\text{-Tabel } 0,361$. Koefisien determinasi (r^2) = 0,347 atau sebesar 34,7%, ini berarti bahwa kelentukan togok belakang memberikan kontribusi terhadap kemampuan *jump service* permainan bola voli.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, maka penelitian ini dapat menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kelentukan sendi bahu dengan kemampuan *jumping* servis permainan bola voli pada Atlet *club* Tunas Muda SMANDARA. Hal ini dapat dilihat dengan nilai koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,586 dengan taraf signifikan $0,002 < 0,05$ dengan koefisien determinasi (r^2) = 0,343 atau sebesar 34,3%, sedangkan 65,5% lainnya dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik lainnya seperti daya ledak, kekuatan, kecepatan, ketepatan dan koordinasi. Jika dilihat dari peta korelasi maka kebermaknaan hubungan antara dua variabel berada pada kategori korelasi sedang, nilai koefisien korelasi 0,586 merupakan korelasi positif yang berarti semakin baik kelentukan sendi bahu seorang Atlet maka akan semakin baik juga kemampuan *jumping* servis.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka saran yang dapat peneliti kemukakan yaitu: Bagi Atlet *club* Tunas Muda SMANDARA agar lebih bersemangat dan bersungguh-sungguh dalam meningkatkan kemampuan *jumping* servis dalam proses latihan, kepada Pelatih disarankan kiranya dalam melatih Atlet memperhatikan unsur kondisi fisik yaitu kelentukan sendi bahu dalam melatih *jumping* servis dan disarankan kepada peneliti lain kiranya dalam melakukan penelitian lebih jauh nantinya dapat melibatkan variabel-variabel lain yang berperan dalam melakukan *jumping* servis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah wa syukurillah, hanya dengan pertolongan Allah SWT, penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul, hubungan kelentukan sendi bahu dengan kemampuan *jumping* servis permainan bola voli pada Atlet *club* Tunas Muda SMANDARA. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua saya yang senantiasa mendukung dan selalu ada untuk saya Waode Karmila S. Sos., dan Supriadi, S. Pd., dan kepada yang terhormat Bapak Dr. Muhammad Rusli, S. Pd., M. Pd., AIFO., selaku Pembimbing satu penulis sekaligus Sekretaris Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, dan Bapak Jud, S. Pd., M. Pd., selaku Pembimbing dua saya, dan ketua Pelatih *club* Tunas Muda SMANDARA yang telah memberikan izin penelitian, serta seluruh Atlet *club* Tunas Muda SMANDARA yang ikut membantu selama penelitian. Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik dari para pembaca demi kesempurnaan tulisan ini. Sesungguhnya ilmu dan kesempurnaan itu datangnya dari Allah Swt dan ketidak sempurnaan itu datangnya dari diri saya pribadi, akhir kata penulis ucapkan wassalamuallaikum warahmatullahi wabarakatuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Arwan. (2020). *Hubungan Kelentukan Sendi Bahu dengan Kemampuan Servis Atas pada Permainan Bola Voli Klub Laskar Muda Desa Mataiwoi Kabupaten Konawe Utara. JOKER. 1(2), 105–112.*
- Dimiyati, A. (2016). *Keterampilan Jumping Service: Hubungan Antara Daya Ledak Otot Lengan, Koordinasi Mata-Tangan, dan Rasa Percaya Diri. Journal.Unsika, 4(November), 219–230.*
- Kusnadi. (2018). *Anatomi Fungsional Sendi Bahu (Shoulder Joint) Secara anatomi sendi bahu merupakan sendi peluru.* Jakarta Pusat: Direktorat Jendral Olah raga.
- La ode Marwah H. (2023). *Hubungan Kelentukan Togok Belakang dengan Kemampuan Jump service Permainan Bola Voli Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Mawasangka.* Skripsi.
- Sugiyono. (2013). *Statistika untuk Penelitian.* Bandung: Alfabeta. CV.
- (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods).* Bandung: CV. Alfabeta
- Suharti. (2016). *Perkembangan Gerak: Kelentukan (Flexybility).* In Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Mataram. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan "GELORA," 3(2), 519–525.*

Widiastuti, (2015), *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.