



**PENGARUH PENERAPAN LATIHAN BOLA DI GANTUNG TERHADAP
 KEMAMPUAN SERVICE ATAS PEMAIN BOLAVOLI PUTRA**

Annisa Noviandri Dwi Putri¹, M.Sazeli Rifki², Donal Syafrianto

¹ Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

² Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

³ Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

*Coressponding Author. Email: annisun29@gmail.com

*Email Author: annisun29@gmail.com, msrrifki@fik.unp.ac.id,
donalsyafrianto@fik.unp.ac.id

Received: November 2021, Revised: Desember 2021, Accepted: Januari 2022

Abstract

Writing this journal aims to determine the effect of hanging ball training on the ability of top service in volleyball games. The problem in this study is the low service ability of male volleyball players at SMA Negeri 1 Luhak Nan Duo, West Pasaman Regency. The purpose of this study was to determine the influence of the application of hanging ball training on the service ability of male volleyball players at SMA Negeri 1 Luhak Nan Duo, West Pasaman Regency. This type of research is quasy experimental research (quasy experiment). This research was carried out in the month of February-April 2021 which was carried out in the volleyball field of SMA Negeri 1 Luhak Nan Duo, West Pasaman Regency. The population in this study were 18 people. The sampling technique used purposive sampling, so the number of samples in this study was 10 people. The research instrument is the top service test. The data analysis technique used t test analysis. The results of this study are the application of hanging ball training has an effect on the service ability of male volleyball players at SMA Negeri 1 Luhak Nan Duo, West Pasaman Regency. Tcount> ttable (4.08> 1.83). Where from the average service ability of 30.2 points, it increased to 37.2 points (increased by 6.9 points).

Keywords: Application of hanging ball training, top service.

Abstrak

Penulisan jurnal ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan bola di gantung terhadap kemampuan service atas dalam permainan bolavoli. Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan service atas pemain bolavoli putra SMA Negeri 1 Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat. Penelitian ini bertujuan agar mengetahui pengaruh latihan bola gantung terhadap service atas. Penelitian inii merupakaniipenelitian eksperimen semu (quasy experimen). Penelitian ini dilaksanak pada bula febuari-april 2021 yang dilaksanakan lapang bolavoli SMA Negeri 1 Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat. Populasi dalam penelitian ini adalah 18 pemaini. Teknik penarikan sampel menggunakan purposive sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 10 orang. Instrumen penelitian ini adalah tes service atas. Teknik analisis data menggunakan analisi uji t. Hasil penelitian ini adalah penerapan latihan bola di gantung berpengaruh terhadap kemampuan service atas pemain bolavoli putra SMA Negeri 1 Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat. Thitung > ttabel (4.08 > 1,83). Dimana dari rata-rata kemampuan service atas 30,2 poin meningkat menjadi 37,2 poin (meningkat 6,9 poin).

Kata kunci: Penerapan latihan bola di gantung, service atas.



PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang dilakukan dalam usaha menjaga kesehatan, kesegaran jasmani, dan rohani. Setiap aktifitas fisik yang dilakukan seseorang membutuhkan energi. Energi diperoleh dari karbohidrat, lemak dan protein yang terkandung dalam makanan. Kandungan zat gizi makro yang terdapat dalam makanan bervariasi dan akan menentukan besarnya nilai energy (Welis & Sazeli, 2013). Olahraga belakangan ini menjadi kegiatan yang banyak dilakukan oleh generasi penerus bangsa, karena kegiatan olahraga dalam pembinaan generasi di Indonesia dewasa ini mempunyai arti yang sangat penting. Kegiatan olahraga diharapkan dapat menciptakan semangat bagi seluruh masyarakat Indonesia secara umum. Sehingga dapat memperoleh peningkatan prestasi olahraga dan dapat membanggakan negara Indonesia.

Menurut Dearing (2019:5) Bolavoli adalah permainan yang unik yang membutuhkan kerja tim yang solid dan eksekusi individu yang konsisten. Sedangkan Menurut Erianti (2019:2) Ide dasar permainan bolavoli adalah melewatkan bola ke daerah lawan dengan menghadapi suatu rintangan berupa net net. Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari semua lapisan masyarakat di Indonesia. Olahraga ini dapat dimainkan mulai dari tingkat anak-anak sampai orang dewasa, baik pria maupun wanita. Melalui kegiatan olahraga bola voli masyarakat memiliki potensi untuk meningkatkan prestasinya. Namun potensi setiap individu berbeda, tergantung terhadap individu itu sendiri dalam mengaktualisasikan kemampuannya (Rifki et al., 2020). Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang paling diminati dari berbagai kalangan serta pengembangan dan pembinaan serta merupakan olahraga tim yang setiap tim terdiri dari 6 orang pemain yang berusaha memasukan bola ke daerah lawan melewati net. Dalam permainan bolavoli terdapat beberapa teknik dasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet bolavoli, diantaranya adalah service, passing, smash, dan blocking.

Sujarwo (2020:17) berpendapat bahwa Service merupakan serangan awal dalam permainan bolavoli, sehingga pemain harus benar-benar berlatih serius untuk melatih kemampuan ini. Beutelsthal dalam Erianti (2019:127) mengatakan bahwa service adalah pukulan pertama dengan bola, pada awalnya service dijasika pukulan permulaan tetapi berkembang menjadi teknik serangan yang ampuh. Hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan service menurut Dearing (2019:10) yaitu: a)l langkah, b) Melempar (mengangkat) bola, c) Percepat tangan ke bola, d) Dan lakukan kontak.

Latihan Bola di gantung adalah latihan dengan memukul bola yang di gantungkan pada sebuah alat, pemain memukul bola secara terus menerus. Latihan memukul bola yang digantung terus menerus memberikan pengaruh terhadap ketepatan dan waktu saat melakukan service atas.



Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler ini terdiri dari siswa yang memiliki keinginan serta kemampuan dalam cabang olahraga bolavoli. Dengan latihan dan pembinaan yang baik dan benar maka akan dapat meningkatkan kemampuan siswa SMA Negeri 1 Luhak Nan Duo. Dilihat dari service atas yang gagal yaitu tidak melewati net maupun keluar dari lapangan sehingga tidak bisa melakukan serangan. Dari kesempatan yang diberikan untuk melakukan service pemain bolavoli SMA Negeri 1 Luhak Nan Duo putra banyak menyiakan kesempatan dengan melakukan kesalahan saat melakukan service.

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan dilapangan dan juga wawancara secara langsung dengan pelatih putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Luhak Nan Duo yaitu bapak Syafruddin,S.Pd. Serta berdasarkan hasil pertandingan terakhir pada awal tahun 2020 yang merupakan pertandingan antar SMA se-kabupaten Pasaman Barat. SMA N 1 Luhak Nan Duo gagal memenangkan pertandingan yang salah satu penyebabnya adalah pemain gagal melakukan service pada poin-poin genting yang seharusnya menjadi peluang untuk melakukan serangan dan mendapatkan poin dengan menggunakan service atas. Hal ini dikarenakan kurangnya kemampuan pemain dalam melakukan service atas yang tidak memperhatikan awalan, lemparan bola, percepatan tanga, dan kontak antara bola dan tangan..

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian merupakan penelitian eksperimen semu (true experiment). Rancangan penelitian ini yaitu menggunakan pre test dan post tes. Tempat penelitian di lapangan bolavolii SMA Negerii 1 Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat dan dilaksanakan pada bulan febuari-maret 2021. Populasi pada penelitian ini adalah 18 orang dan 10 orang merupakan sampel. Sampel diberikan latihan bola digantung lalu dilakukan tes dengan tes kemampuan service atas. Teknik analisi data menggunakan rumus uji t. dan juga memerlukan uji normaltas dan uji liliesfors

HASIL PENELITIAN

1. Hasil tes awal (Pre test) dan tes akhir (post test)

Kemampuan service atas diukur dengan tes kemampuan service atas. Pada pre test dari 10 atlet didapatkan nilai tertinggi = 32 dan nilai terendah =27 dengan standar deviasi = 1,76 dan nilai rata-rata = 30,3. Pada test akhir (post test) kemampuan service atas pemain bolavoli putra SMA Negeri 1 Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat, dari atlet didapatkan nilai tertinggi = 40 dan nilai terendah 35 dengan standar deviasi = 1,54 dan nilai rata-rata 37,2.

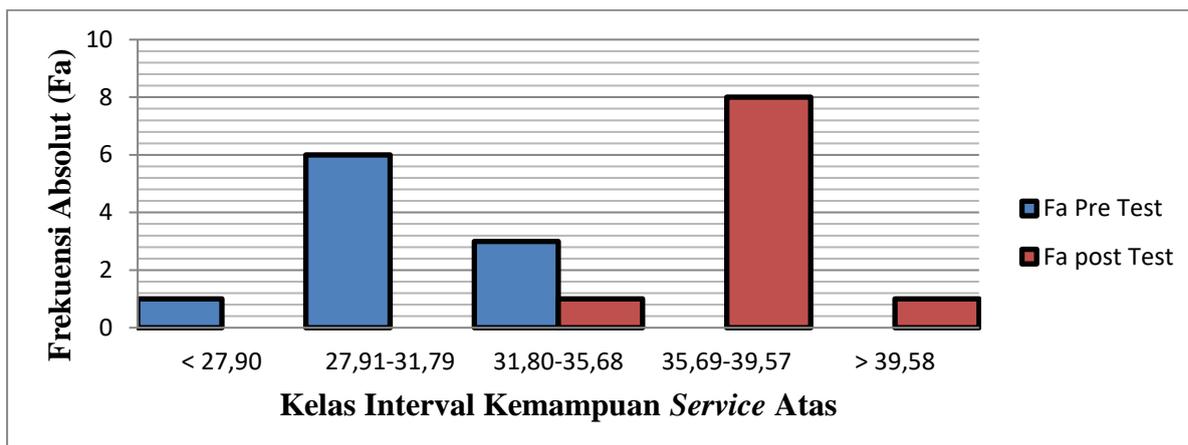


Tabel 1. Distribusi frekuensi hasil tes awal dan hasil test akhir (post test) kemampuan service atas pemain bolavoli putra SMA Negeri 1 Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat

No	Kelas Interval	Pre Test		Post Test		Kriteria
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	$\geq 39,58$	0	0,00	1	10	Baik Sekali
2	35,69-39,57	0	0,00	8	80	Baik
3	31,80-35,68	3	30	1	10	Sedang
4	27,91-31,79	6	60	0	0	Kurang
5	$\leq 27,90$	1	10	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		10	100			

Berdasarkan tabel 1 di atas, kemampuan service atas pemain bolavoli putra SMA Negeri 1 Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat, pada tes awal, tidak terdapat pemain yang memiliki nilai service atas di kelas interval $> 39,58$, 3 orang atlet (30%) memiliki skor kemampuan service pada kelas interval 31,80 – 35,68, berada pada kategori sedang. 6 orang atlet (60%) memiliki kemampuan service kurang 27,91 – 31,79 dan. 1 orang atlet (10%) mendapatkan nilai $< 27,90$, dengan kategori kurang baik dan diperoleh nilai rata-rata 30,3. Kemudian dari data post test kemampuan service atas, 1 orang atlet (10%) memiliki kemampuan service pada kelas interval $> 39,58$, berada pada kategori baik sekali. 8 orang (80%) dengan nilai service pada kelas interval 35,69 - 39,57, dengan kategori baik. 1 orang atlet (10%) memiliki kemampuan service pada kelas interval 31,80 - 35,68, dengan kategori sedang. Dari analisis data yang dilakukan, maka nilai rata-rata 37,2. Perhatikan histogram berikut :





Gambar 1. Histogram Hasil Tes Awal (Pre Test) dan Tes Akhir (Post Test) Kemampuan Service Atas Pemain Bolavoli Putra SMA Negeri 1 Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat

2. Uji normalitas

Tabel 2. Uji Normalitas Kemampuan Service Atas

No	Variabel	N	L _o	L _t	Distribusi
1	Kemampuan <i>service</i> atas (<i>pre-test</i>)	10	0,168	0,258	Normal
2	Kemampuan <i>service</i> atas (<i>post test</i>)	10	0.180	0,258	Normal

Berdasarkan rangkuman tabel di atas data tes awal (*pre test*) kemampuan *service* atas diperoleh nilai $L_0 = 0,168$ dan L_t dengan nilai pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ didapatkan nilai $0,258$ yang diperoleh lebih besar dari L_0 . Oleh karena itu didapatkan data tes awal (*pre test*) kemampuan *service* atas pemain bolavoli putra SMA Negeri 1 Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Begitu juga dengan tes akhir (*post test*) kemampuan *service* atas atlet bolavoli putra SMA Negeri 1 Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat diperoleh nilai $L_0 = 0,180$ dengan $n = 10$ dan L_t dengan nilai pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh $0,258$. yang lebih besar dari L_0 . Oleh karena itu didapatkan data tes akhir (*post test*) kemampuan *service* atas pemain bolavoli putra SMA Negeri 1 Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat berdistribusi normal.

3. Pengujian hipotesis

Tabel 3. Rangkuman hasil uji mean (uji t) kemampuan *service* atas bolavoli

Variabel		Rata-rata	N	T _{hitung}	T _{tabel}	Keterangan
Kemampuan <i>service</i> atas	<i>Pre Test</i>	30,3	10	4,08	1,83	Signifikan
	<i>Post Test</i>	37,2				

Berdasarkan tabel di atas maka thitung > ttabel (4,08 > 1,83). Maka H_0 diterima dan H_1 ditolak, dan dinyatakan terdapat pengaruh latihan bola gantung terhadap kemampuan service atas pemain bolavoli putra SMA Negeri 1 Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tes awal (pre test) kemampuan service atas dengan metode latihan bola gantung, diperoleh rata-rata service atas 30,3 poin. Dari tes akhir (post test) diperoleh hasil rata-rata service atas bolavoli menjadi 37,2 poin. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa diperoleh rata-rata peningkatan service atas sebanyak 6,9 poin. Dari analisis data yang dilakukan dengan menggunakan uji t diperoleh hasil thitung > ttabel (4,08 > 1,83). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa, terdapat pengaruh latihan bola gantung terhadap kemampuan service atas pemain bolavoli putra SMA Negeri 1 Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat.

Menurut Winarno (2013:42) service atas adalah teknik dasar service yang dilakukan dengan perkenaan bola diatas kepala. Sehingga service atas adalah service yang sentuhan bola dan tangan terjadi diatas kepala. Service atas merupakan pukulan awal tanda mulainya suatu pertandingan yang dilakukan pemain belakang. Selain sebagai pukulan awal service atas juga bisa dijadikan sebagai serangan awal untuk melemahkan lawan Sehingga lawan kesulitan untuk membangun serangan.

Menurut Dewi (2017:24) bola gantung adalah alat yang digunakan untuk menyampaikan bentuk latihan service atas pada permainan bolavoli. Latihan memukul bola yang digantung secara berulang akan memberikan respon yang baik terhadap ketepatan dan waktu saat melakukan service atas. Selain melatih ketepatan dan waktu, latihan bola gantung juga akan membuat pemain mengetahui jangkauan yang dapat diraih saat melakukan service atas..

KESIMPULAN

Latihan memukul bola gantung berpengaruh terhadap kemampuan service atas pemain bolavoli putra SMA Negeri 1 Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat thitung > ttabel (4,08 > 1,83). Dimana dari rata-rata kemampuan service atas 30,3 poin meningkat menjadi 37,2 poin (meningkat 6,9 poin).

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil. 2018. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Wineka Media
- Buku Panduan. 2018. *Penulisan Tugas Akhir/Skripsi*. Padang. Universitas Negeri Padang



- Devi, S., & rifki, muhamad. (2019). Pengaruh Metode Drills Under Simplified Conditions Terhadap Kemampuan Servis Atas Bolavoli Klub Gesimpo Pasaman Barat. *Jurnal Stamina*, 2(9), 87-92. <https://doi.org/10.24036/jst.v2i5.355>
- Dearing, Joel. 2019. *Volleyball Fundamentals*. Amerika: Versa Press
- Erianti. 2019. *Bolavoli. Padang*: Sukabina Press
- Hefendri, R., & Badri, H. (2020). Kontribusi Kekuatan Otot Perut Dan Kelentukan Otot Pinggang Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola Voli Putra. *Jurnal Stamina*, 3(5), 255-264. <https://doi.org/10.24036/jst.v3i5.502>
- Putra, A., & Rafki, M. (2020). Pengaruh Latihan Jump To Box Dan Tuck Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli Putri. *Jurnal Stamina*, 3(1), 1-16. <https://doi.org/10.24036/jst.v3i1.479>
- Sujarwo. 2020. *Efektif Drills dalam Bolavoli*. Yogyakarta: UNY Press
- Rifki, M., Rahmat, A., & Welis, W. 2020. Somatotype Pemain Bola Voli Indoor Putra Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional Kontingen Sumatera Barat. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 219-231
- Welis, W., & Sazeli, R. M. (2013). *Gizi untuk aktifitas fisik dan kebugaran*. Sukabina Press.

