

**PENGARUH LATIHAN OVERHEAD THROW TERHADAP KETERAMPILAN  
SERVIS ATAS PEMAIN BOLAVOLI PUTRA  
SMPN 3 PADANG PANJANG**

Muhammad Hannafi<sup>1</sup>, Bafirman<sup>2</sup>, Endang Sepdanius<sup>3</sup>

Universitas Negeri Padang

[hanafitigos1@gmail.com](mailto:hanafitigos1@gmail.com)

**Abstract**

The research problem is that there is no knowledge of the ability of service skills for male volleyball players at Middle School 3 Padang Panjang. This study aims to determine the effect of overhead throw training on service skills on male volleyball players at Middle School 3 Padang Panjang. This experimental study used one group pre-test post-test design with treatment 20 times. The subjects of this study were male volleyball players at Middle School 3 Padang Panjang, the sample in this study amounted to 12 people. The samples taken in this study were 14-15 years old. The sampling technique in this study was purposive sampling. The research instrument used the top service skill test. Before carrying out the data analysis technique, the normality and homogeneity tests are carried out first. After that hypothesis testing is done using the t test with a significance level  $\alpha = 0.05$ . The results showed that there was an exercise influence overhead throw on service skills on male volleyball players at Middle School 3 Padang Panjang, with a calculated significance value on the t test obtained by the price of the test coefficient t (thitung)  $9.53 > 1.80$  (ttable) and had an influence on top service skills, from the initial average ability of 25.92 points to 30.16 points where  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted.

**Keywords:** Overhead Throw, Top Service, Volleyball

**Abstrak**

Masalah penelitian adalah belum diketahuinya kemampuan keterampilan servis atas pemain bolavoli putra SMP Negeri 3 Padang Panjang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan overhead throw terhadap keterampilan servis atas pemain bolavoli putra SMP Negeri 3 Padang Panjang. Penelitian eksperimen ini menggunakan one group pre-test post-test design dengan perlakuan sebanyak 20 kali. Subjek penelitian ini adalah pemain bolavoli putra SMP Negeri 3 Padang Panjang, sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang. Sampel yang diambil dalam penelitian ini berumur 14-15 Tahun. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan tes keterampilan servis atas. Sebelum melakukan teknik analisis data terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat normalitas dan uji homogenitas. Setelah itu dilakukan uji hipotesis menggunakan uji t dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh latihan overhead throw terhadap keterampilan servis atas pemain bolavoli putra SMP Negeri 3 Padang Panjang, dengan nilai signifikansi hitung pada uji t diperoleh harga koefisien uji t (thitung)  $9,53 > 1,80$  (ttabel) dan



memberikan pengaruh terhadap keterampilan servis atas, dari rata-rata kemampuan awal 25,92 point menjadi 30,16 point dimana Ho ditolak dan Ha diterima.

**Kata kunci:** Overhead Throw, Servis Atas, Bolavoli

### **Pendahuluan**

Salah satu cabang olahraga yang ikut berkembang seiring dengan berkembangnya IPTEK yaitu bolavoli. Pada saat sekarang, olahraga bolavoli tidak saja hanya sebagai olahraga rekreasi tetapi sudah termasuk olahraga yang diharapkan untuk berprestasi dengan baik. Banyak manfaat yang diperoleh dengan bermain bolavoli yaitu dapat membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan dan kemampuan jasmani. Manfaatnya bagi rohani yaitu kejiwaan, kepribadian dan karakter akan tumbuh ke arah yang sesuai dengan tuntutan masyarakat. Maksud dan tujuan diajarkannya macam-macam teknik dasar bolavoli yaitu agar siswa memahami dan menguasainya sehingga akan memiliki keterampilan bermain bolavoli.

Menurut Erianti (2011:3) "Tujuan awal dari permainan bolavoli adalah untuk mengisi waktu luang atau sebagai selingan setelah lelah bekerja". Setelah itu baru berkembang ke arah tujuan-tujuan yang lain seperti untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam meningkatkan prestasi diri, mengharumkan nama daerah, bangsa dan negara. Di samping itu permainan bolavoli juga ditujukan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani/kesehatan. Salah satu usaha untuk meningkatkan prestasi bolavoli yaitu menerapkan teknik-teknik dasar bolavoli sedini mungkin kepada anak-anak usia 13-15 tahun melalui bolavoli. Karena pada anak-anak akan lebih mudah dan cepat menyerap teknik dasar bolavoli dibandingkan dengan orang dewasa. Oleh karena itu, perlu diperhatikan cara untuk meningkatkan sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan yang ada, karena cabang olahraga bolavoli termasuk dalam dunia pendidikan. Karena itu sangat tepat apabila cabang bolavoli adalah sarana membina fisik, mental dan sosial secara harmonis.

Mata pelajaran pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang wajib diajarkan kepada sekolah-sekolah, baik siswa putra maupun siswa putri dari tingkat dasar sampai tingkat atas. Materi pendidikan jasmani berbeda dengan materi pembelajaran lain, karena selain diajarkan teori, siswa-siswa juga



diajarkan praktik yang berupa aktivitas jasmani atau olahraga yang disesuaikan dengan kemampuan dan karakteristik anak. Salah satu usaha untuk meningkatkan kemampuan siswa di bidang olahraga di sekolah adalah dengan menambahkan waktu di luar jam pelajaran. Kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran itu berupa kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan aktivitas yang digunakan untuk dapat mengembangkan bakat, minat dan potensi yang mereka miliki sesuai dengan karakteristik masing-masing.

Menurut Erianti (2004:2) "ide dasar permainan bolavoli itu adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net". Untuk memenangkan permainan dengan cara mematikan bola di daerah lawan. Sebagai aturan dasarnya, bola boleh dipantulkan dengan mempergunakan bagian badan (pinggang ke atas). Permainan ini merupakan permainan beregu (tim), meskipun sekarang sudah dikembangkan menjadi permainan voli dua lawan dua, satu lawan satu yang lebih mengarah kepada tujuan rekreasi.

Servis atas tidak hanya sebagai memulai pertandingan, di SMP Negeri 3 Padang Panjang merupakan salah satu sekolah yang melakukan pembinaan terhadap permainan bolavoli, baik latihan teknik dan taktik yang dimiliki. Pembinaan ini diharapkan dapat menciptakan pemain yang berkualitas, diperhitungkan dalam setiap kejuaraan yang diikuti dengan tujuan untuk dapat meraih prestasi pada pertandingan antar sekolah ditingkat daerah bahkan tingkat nasional.

Tujuan diadakan latihan bolavoli ini yaitu untuk mengembangkan potensi siswa dan dapat meraih prestasi pada tingkat daerah maupun nasional. Alasan peneliti melakukan penelitian disini adalah karena tim bolavoli ini belum memiliki prestasi yang baik. Oleh karena itu peneliti ingin melihat serta memecahkan permasalahan pada tim ini, supaya ada perubahan menuju suatu prestasi. Setelah melakukan beberapa wawancara pada pelatih atau guru olahraga SMP Negeri 3 Padang Panjang, faktor yang menghambat peningkatan prestasi pemain adalah masalah kondisi fisik, teknik, psikologi pemain, gizi pemain.

Pelatih atau guru olahraga ini menjelaskan, kondisi fisik pemain belum sesuai dari yang diharapkan. Kondisi fisik yang paling bermasalah dan sangat buruk adalah daya ledak otot lengan, pada saat melakukan servis bola yang dipukul banyak yang tidak melewati net. Hal ini karena pemain tidak memiliki daya ledak otot lengan yang bagus dan keterampilan teknik dalam melakukan



servis. Ini terjadi karena tim ini belum mengetahui metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kondisi fisik, terutama metode latihan daya ledak. Mereka juga belum memiliki program latihan yang jelas dan kemampuan teknik yang masih kurang. Kemudian status gizi pemain juga kurang baik, status gizi juga mempunyai peran yang sangat penting dalam usaha meningkatkan kondisi fisik.

Dalam penjelasan diatas telah dijelaskan bahwa kenyataannya pemain bolavoli SMP Negeri 3 Padang Panjang belum memiliki daya ledak otot lengan yang baik dan keterampilan teknik dalam melakukan pukulan terutama dalam melakukan servis atas. Di atas juga sudah dijelaskan bahwa salah satu metode atau bentuk latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan daya ledak otot lengan adalah latihan Overhead Throw. Berdasarkan uraian diatas, maka penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian tentang latihan overhead throw untuk meningkatkan keterampilan servis atas. Dengan judul penelitian adalah "Pengaruh latihan Overhead Throw Terhadap Keterampilan Servis Atas Pemain Bolavoli Putra SMP Negeri 3 Padang Panjang". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan overhead throw terhadap ketrampilan servis atas pemain bolavoli putra SMP Negeri 3 Padang Panjang.

### **Metode**

Desain penelitian ini adalah Eksperimen semu (Quasi eksperimen) dengan menggunakan rancangan one group pretest- posttest design untuk melihat pengaruh latihan overhead throw terhadap keterampilan servis atas pemain bolavoli putra SMP Negeri 3 Padang Panjang. Seluruh orang coba diberikan tes awal selanjutnya diberikan perlakuan (treatment) yaitu latihan overhead throw secara rutin dilakukan tiga kali dalam seminggu sebanyak 18 kali pertemuan, kemudian diadakan tes akhir untuk melihat apakah terdapat pengaruh dari perlakuan (treatment) yang telah dilaksanakan. Populasi penelitian adalah seluruh pemain bolavoli di SMP Negeri 3 Padang Panjang sebanyak 28 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling sebanyak 12 orang. Data primer diperoleh melalui tes dari sampel, sedangkan data sekunder berupa data tentang populasi dan sampel yang didapat dari pemain bolavoli putra di SMP Negeri 3 Padang Panjang. Analisis data diawali dengan uji prasyarat analisis (perhitungan normalitas dan perhitungan homogenitas) selanjutnya uji hipotesis menggunakan uji-t.



**Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil pengukuran yang telah dilakukan yaitu Keterampilan Servis Atas Pemain Bolavoli Putra SMP Negeri 3 Padang Panjang, maka didapatkan data awal (pre-test) dan data akhir (post-test). Berikut dapat dilihat deskripsi data secara keseluruhan :

**Tabel 1. Distribusi Data Pre-Test dan Post-Test**

Data	Jumlah Sampel	Data Keterampilan Servis Atas Pemain Bolavoli Putra SMP Negeri 3 Padang Panjang			
		Rata-Rata	SD	Max	Min
<i>Pre-Test</i>	12	25,92	4,379	34	21
<i>Post-Test</i>	12	30,17	3,271	36	25

**Data Awal (Pre-Test) Keterampilan Servis Atas Pemain Bolavoli Putra SMP Negeri 3 Padang Panjang**

Sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel dengan latihan overhead throw, terlebih dahulu dilakukan tes awal keterampilan servis atas. Pada tes awal dari 12 orang sampel diperoleh nilai tertinggi yaitu 34 point, nilai terendah 21 point, dengannilai rata-rata adalah 25,92 point, serta standar deviasi 4,379. Untuk melihat distribusi data pre-test Keterampilan Servis Atas Pemain Bolavoli Putra SMP Negeri 3 Padang Panjang dilihat pada tabel berikut ini :

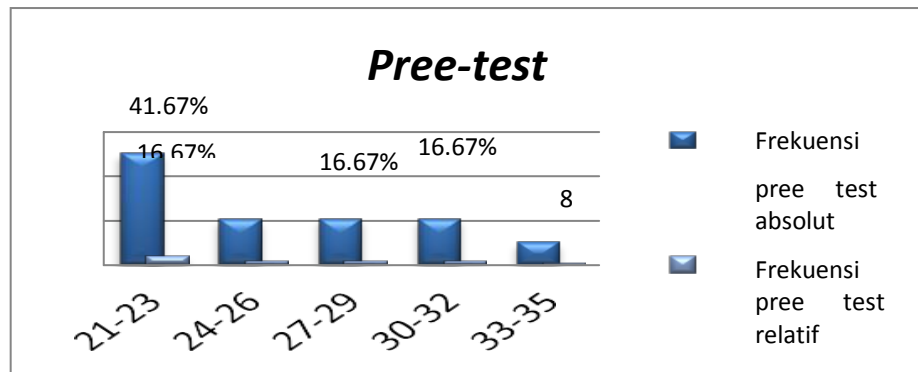
**Tabel 2. Distribusi Data Keterampilan Servis Atas Dari Sampel Sebelum Diberi Perlakuan Latihan Overhead Throw**

no	Kelas Interval	Frekuensi <i>pre-test</i>	
		Absolut	Relatif
1	21-23	5	41,67%
2	24-26	2	16,67%
3	27-29	2	16,67%
4	30-32	2	16,67%
5	33-35	1	8%
Jumlah		12	100,00%

Berdasarkan tabel distribusi Keterampilan Servis Atas di atas untuk data pre-test, diperoleh hasil dari 12 orang sampel, pada nilai 21-23 terdapat 5 orang (41,67%), pada nilai 24-26 terdapat 2 orang (16,67%), pada nilai 27-29



terdapat 2 orang (16,67%), pada nilai 30-32 terdapat 2 orang (16,67%), dan pada nilai 33-35 terdapat 1 orang (8%). Untuk lebih jelas tentang sebaran data pre-test Keterampilan Servis Atas dari 12 orang sampel Pemain Bolavoli SMP Negeri Padang Panjang dapat dilihat pada grafik berikut ini :



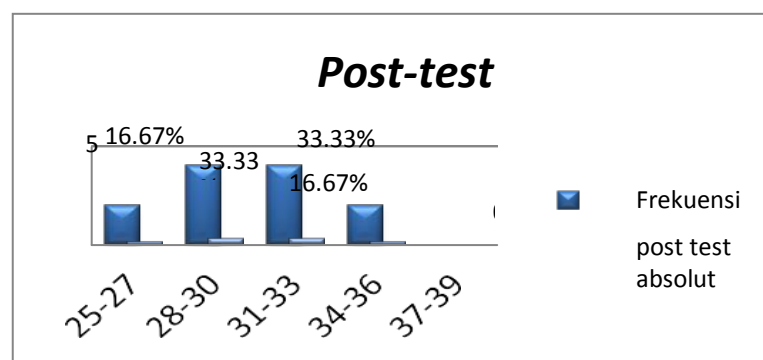
**Data Akhir (Post-Test) Keterampilan Servis Atas Pemain Bolavoli Putra SMP Negeri 3 Padang Panjang**

Setelah diberikan perlakuan terhadap sampel dengan latihan overhead throw selama 18 kali pertemuan dilakukan tes akhir atau Post-Test keterampilan servis atas. Pada tes akhir 12 orang sampel diperoleh nilai tertinggi yaitu 36 point, nilai terendah 25 point, dengan nilai rata-rata adalah 30,17 point, standar deviasi 3,271. Untuk melihat distribusi data pada tes akhir Keterampilan Servis Atas Pemain Bolavoli Putra SMP Negeri 3 Padang Panjang dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 3. Distribusi Data Keterampilan Servis Atas Dari Sampel Setelah Diberi Perlakuan Latihan Overhead Throw**

no	Kelas Interval	Frekuensi <i>post-test</i>	
		Absolut	Relatif
1	25-27	2	16,67%
2	28-30	4	33,33%
3	31-33	4	33,33%
4	34-36	2	16,67%
5	37-39	0	0%
Jumlah		12	100,00%

Berdasarkan tabel distribusi Keterampilan Servis Atas di atas untuk data post-test, diperoleh hasil dari 12 orang sampel, pada nilai 25-27 terdapat 2 orang (16,67%), pada nilai 28-30 terdapat 4 orang (33,33%), pada nilai 31-33 terdapat 4 orang (33,33%), pada nilai 34-36 terdapat 2 orang (16,67%), dan pada nilai 37-39 terdapat 0 orang (0%). Untuk lebih jelas tentang sebaran data pre-test Keterampilan Servis Atas dari 12 orang sampel Pemain Bolavoli SMP Negeri Padang Panjang dapat dilihat pada grafik berikut ini :



### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan overhead throw terhadap keterampilan servis atas pemain bolavoli putra SMP Negeri 3 Padang Panjang, dengan perolehan koefisien uji "t" yaitu  $t_{hitung} = 9,53 > t_{tabel} = 1,80$ . Jadi, dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

### **Daftar Rujukan**

- Amin, Al, dkk. 2003. Medicine Ball Exercise Effect To Arm And Shoulder Muscles Power On Shot Put Class X Male Students Majoring In Computer Network Engineering At Smk Nurul Falah Pekanbaru. Jurnal Sport Training Education Studies Faculty Of Teacher Training And Education Riau University.
- Bafirman. 2010. Pembentukan Kondisi Fisik. Padang : Wineka Media.
- Chu, Donald A. 2010. Plyometrics Dynamic Strength and Explosive Power. United States : Human Kinetics.



Deritani, Nora Lita. 2017. Pengaruh Latihan Overhead Throw Terhadap Hasil Service Atas Permainan Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler. Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang Vol. 3 No 2 September 2017.

Erianti. 2004. Buku Ajar Bolavoli. Padang: Sukabina Press.

Erianti. 2011. Buku Ajar Bolavoli. Padang : Sukabina Press.

Listiana, Ria. 2012. Mengenal Olahraga Bolavoli. Jaktim : Balai Pustaka.

Syafruddin. 2004. Permainan Bolavoli (Training, Teknik, Taktik). Padang : UNP.

Syafruddin. 2011. Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Padang : UNP.

