



Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Putri Ekstrakurikuler SMPN 2 Kota Bengkulu

The Effect of the Hanging Ball Training Model on Extracurricular Female Volleyball Service Ability at SMPN 2 Bengkulu City

Putra Pratama¹, Tono Sugihartono², Defliyanto³

¹²³*Pendidikan Jasmani/Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Bengkulu, Jl. WR. Supratman, Kandang Limun, Kec. Muara Bangka Hulu, Sumatera, Bengkulu 38371, Indonesia*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh latihan Bola Gantung terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Putri ekstrakurikuler SMPN 2 Kota Bengkulu. Penelitian ini mengacu pada pendekatan penelitian kuantitatif, dengan jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 siswi. Teknik penggunaan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan tes Servis atas. Berdasarkan hasil penelitian bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan bola gantung terhadap kemampuan servis atas bola voli SMPN 2 Kota Bengkulu, dibuktikan dari $t_{hitung} = 5.397 > t_{tabel} = 2.048$, pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$. dengan peningkatan *Persentase* sebesar 30.06% maka H_a diterima. “Ada pengaruh latihan Bola Gantung terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Putri Ekstrakurikuler di SMP 2 Kota Bengkulu” diterima.

Kata kunci: Bola Gantung, Bola Voli, Ekstrakurikuler

Abstract

This study aims to determine the effect of the Hanging Ball Training Model on the Service Ability of Female Volleyball Extracurricular at SMPN 2 Bengkulu City. This study refers to a quantitative research approach and uses quasi-experimental research techniques. The sample in this study were 30 students. The sampling technique used was Purposive sampling technique. The instrument used was top service test. Based on the results of the study that showed there was a significant effect between hanging ball training on service ability on volleyball at SMPN 2 Bengkulu City, it was proven from $t_{count} = 5.397 > t_{table} = 2,048$ at a significant level = 0.05. with an increase in the percentage of 30.06%, then H_a is accepted. "There is an effect of Hanging Ball training on the Service Ability of Extracurricular Female's Volleyball at SMP 2 Bengkulu City" is accepted.

Keywords: Hanging Ball, Volleyball, Extracurricular

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang melibatkan fisik agar menjadi sehat dan bugar serta mampu meningkatkan prestasi. Olahraga memberikan dampak yang cukup baik pada kehidupan kita sehari-hari. olahraga juga bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi (Nopiyanto & Raibowo, 2021).

Saat ini bola voli merupakan salah satu olahraga yang berkembang dan populer di Indonesia, perkembangannya bisa dilihat dari tingginya partisipasi masyarakat bermain bola voli baik usia muda maupun usia tua (Yanti et ., 2021). Permainan bola voli ini tidak hanya dikenal dengan olahraga yang memerlukan banyak tenaga, tetapi juga sebagai kegiatan untuk rekreasi dan silaturahmi masyarakat baik dilingkungan sekolah, perkantoran, dan masyarakat luas. Dwi, M., & Pratiwi. (2020).

Dalam cabang olahraga bola voli terdapat beberapa teknik dasar yang dapat dipelajari, di antaranya servis, passing, smash, dan blocking. Kemudian setiap teknik dasar tersebut di atas memiliki fungsi yang berbeda. Servis, berfungsi untuk mengawali permainan; Passing, berfungsi untuk menerima/ memainkan bola yang datang dari daerah lawan atau teman seregu; Smash, berfungsi untuk melakukan serangan ke daerah lawan sehingga bola yang akan disebrangkan ke daerah lawan tersebut dapat mematikan minimal menyulitkan lawan dalam memainkan bola dengan sempurna; dan Block atau blok, berfungsi untuk menghadang serangan lawan dari dekat jaring sekaligus sebagai serangan balik ke pihak lawan; dan Receive menjaga bola menyentuh lantai. Beutelstahl, D. (2011).

Untuk dapat bermain bola voli siswa terlebih dahulu harus bisa menguasai teknik-teknik dasar bermain bola voli terlebih lagi jika siswa ingin mencapai prestasi yang baik. Berlatih menguasai keterampilan dasar bola voli memerlukan waktu dan proses yang cukup panjang dikarenakan pemain dituntut memiliki unsur kekuatan, kelentukan, kecepatan, dan kelincahan. Oleh karena itu Untuk dapat bermain bola voli putri ekstrakurikuler terlebih dahulu harus bisa menguasai teknik-teknik dasar permainan bola voli terlebih lagi jika siswa ingin mencapai prestasi yang baik. Pada awal mula Teknik dasar permainan bola voli cukup

Putra Pratama, Tono Sugihartono, Defliyanto

Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Putri Ekstrakurikuler SMPN 2 Kota Bengkulu Bengkulu Utara, Provinsi Bengkulu

seederhana, yaitu Servis yang bertujuan untuk menyeberangi bola sehingga melewati atas jaring kelapangan dan pihak pemain di seberang jaring mengalami kesulitan untuk mengembalikannya. Oleh karena itu Untuk dapat bermain bola voli putri ekstrakurikuler terlebih dahulu harus bisa menguasai teknik-teknik dasar permainan bola voli terlebih lagi jika siswa ingin mencapai prestasi yang baik. Pada awal mula Teknik dasar permainan bola voli cukup sederhana, yaitu Servis yang bertujuan untuk menyeberangi bola sehingga melewati atas jaring kelapangan dan pihak pemain di seberang jaring mengalami kesulitan untuk mengembalikannya.

Hasil pengamatan yang dilakukan peneliti di Ekstrakurikuler SMPN 2 Kota Bengkulu melalui wawancara kepada pelatih dan melihat secara langsung terdapat beberapa permasalahan di lapangan. Permasalahan yang terjadi pada peserta putri Ekstrakurikuler adalah sulitnya membuat bola menyeberangi net hal itu dikarenakan siswa kurang menguasai teknik gerakan servis atas yang baik dan benar. Posisi badan, lengan yang tidak benar dan perkenaan telapak tangan pada saat memukul bola membuat tidak adanya kekuatan pukulan sehingga bola tidak menyeberangi net. Selain itu bola yang dipukul juga mempunyai arah yang beragam ada yang melenceng ke samping kiri, samping kanan, dan tidak menyeberangi net.

Penguasaan teknik servis yang tidak baik akan berdampak pada jalanya permainan dan prestasi yang ingin dicapai. Dari permasalahan yang ditemukan pada putri ekstrakurikuler bola voli SMPN 2 Kota Bengkulu ini membuat peneliti ingin memberi solusi berupa latihan dengan menggunakan bola gantung dengan harapan dapat meningkatkan kemampuan servis atas bola voli pada putri ekstrakurikuler SMPN 2 Kota Bengkulu. atas latar belakang yang telah diuraikan tersebut, peneliti mengangkat permasalahan “ Pengaruh Model Latihan Bola Gantung Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Putri Ekstrakurikuler SMPN 2 Kota Bengkulu”

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian Quasi Eksperimental Design yaitu dengan menggunakan *One-Group Pretest-Posttest* Design. Menurut (Nopiyanto &

Putra Pratama, Tono Sugihartono, Defliyanto

Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Putri Ekstrakurikuler SMPN 2 Kota Bengkulu Bengkulu Utara, Provinsi Bengkulu

Pujianto, 2021) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang memberikan perlakuan kepada sampel penelitian. Sampel yang digunakan adalah peserta putri ekstrakurikuler SMPN 2 Kota Bengkulu, kemudian dilakukan pretest atau tes awal, setelah itu siswa diberi perlakuan dan diakhiri dengan post test atau tes akhir. Untuk memperjelas pelaksanaan peneliti membuat desain penelitian menurut (Sugiyono, 2013)

Sebelum diberi perlakuan, kelompok diberi pretest, dengan maksud untuk mengetahui kestabilan dan kejelasan keadaan kelompok sebelum diberi perlakuan. Bila hasil pretest ternyata nilainya berbeda-beda, berarti kelompok tersebut keadaannya labil, tidak menentu, dan tidak konsisten. Setelah kestabilan keadaan kelompok dapat diketahui dengan jelas, maka baru diberi treatment. Desain penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok saja, sehingga tidak memerlukan kelompok kontrol.

Dalam pengumpulan data terlebih dahulu dilakukan dengan pengukuran dengan pengujian tes awal (*pre-test*), diikuti dengan memberikan *treatment/stimulus* kedalam kelompok yang diteliti, dan diakhiri dengan mengukur kembali variabel dependen setelah diberikan stimulus (*post-test*) (Hendri, 2018), tes awal bertujuan untuk mengetahui data awal kemampuan servis atas sebelum kemampuan servis atas setelah sampel mendapatkan perlakuan. Tes akhir bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan servis atas setelah sampel mendapatkan perlakuan selama satu setengah bulan atau 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini menggunakan tes kemampuan servis atas dengan validitas 0,625 dan Reliabilitas 0,768 (Hendri, 2018). Dalam menganalisis data, peneliti menggunakan *paired samples test*, yaitu dengan membandingkan *Pretest* dengan *Post-test* sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu mencari normalitas dan homogenitas data. Untuk mendapatkan keputusan menerima atau menolak hipotesis pada taraf signifikan 5% Adapun uji persyaratan analisis dan pengujian hipotesis sebagai berikut:

Uji normalitas

Tujuan uji normalitas data adalah untuk mengetahui apakah distribusi data mengikuti atau mendekati distribusi normal atau mempunyai pola seperti distribusi normal.(Supardi, 2017). Uji normalitas menggunakan rumus *liliefors* dengan rumus :

Jika $L^{hitung} \leq L^{tabel}$ artinya data berdistribusi normal dan jika sebaliknya data tersebut tidak berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah beberapa varian populasi adalah sama atau tidak, sehingga dapat dilakukan secara adil (Supardi, 2017). Uji homogenitas menggunakan uji **F** dengan rumus. Jika $F_{hitung} \leq F_{tabel}$ maka data homogen dan sebaliknya maka data tidak homogen.

Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh dari model latihan bola gantung terhadap kemampuan servis atas. Untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji t sampel sejenis. Uji t sampel sejenis dimaksudkan bahwa distribusi data yang dibandingkan berasal dari kelompok subjek yang sama. Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka hipotesis H_0 diterima.

HASIL

Tujuan penelitian yang berjudul pengaruh model latihan bola gantung terhadap kemampuan servis atas bola voli putri ekstrakurikuler SMPN 2 Kota Bengkulu, maka peneliti melakukan pengumpulan data dengan cara memberikan *pretest* yaitu servis atas, kemudian memberikan perlakuan berupa latihan bola gantung selama 16 kali pertemuan, lalu melakukan *posttest* yaitu servis atas. Kemudian data yang telah diperoleh dianalisis untuk mengetahui terdapat atau tidaknya pengaruh model latihan bola gantung terhadap kemampuan servis atas bola voli putri ekstrakurikuler SMPN 2 Kota Bengkulu.

Berdasarkan *pretest* yang telah dilakukan 30 orang sampel, setiap orang melakukan tes servis atas sebanyak 6 kali servis, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

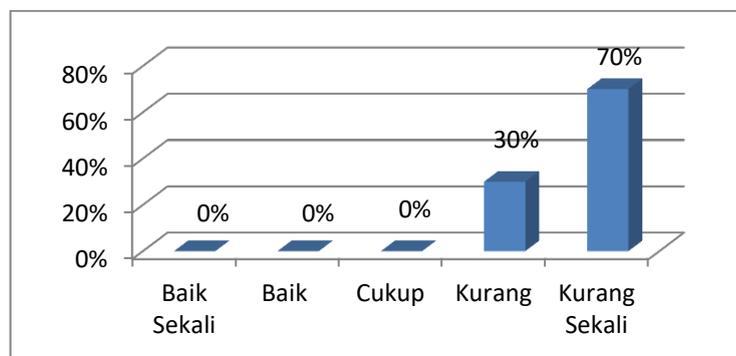
Putra Pratama, Tono Sugihartono, Defliyanto

Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Putri Ekstrakurikuler SMPN 2 Kota Bengkulu Bengkulu Utara, Provinsi Bengkulu

Tabel 1. Tabel Distribusi Frekuensi *Pretest*

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	27>	Baik Sekali	0	0%
2	21-26	Baik	0	0%
3	15-20	Cukup	0	0%
4	8-14	Kurang	9	30%
5	<7	Kurang Sekali	21	70%
Jumlah			30	100%

Berdasarkan tabel 4.1 di atas maka diperoleh data hasil tes servis atas yaitu terdapat 9 atlet berada pada kategori “Kurang”, dan 21 atlet berada pada kategori “Kurang Sekali”. Apabila disajikan dalam bentuk diagram batang yaitu sebagai berikut:



Gambar 1.Distribusi Frekuensi *Pretest*

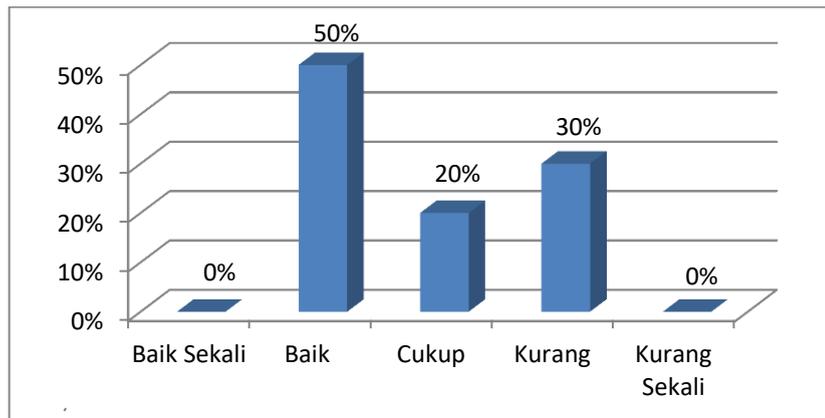
Berdasarkan gambar di atas maka diperoleh data hasil *pretest* yaitu terdapat 30% atlet berada pada kategori “Kurang”, 70% atlet berada pada kategori “Kurang Sekali”.

Berdasarkan *posttest* yang telah dilakukan 30 orang sampel, setiap orang melakukan tes servis atas sebanyak 6 kali servis, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 2 Tabel Distribusi frekuensi *Posttest*

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	> 28	Baik Sekali	0	0%
2	21-26	Baik	15	50%
3	15-20	Cukup	7	20%
4	8-14	Kurang	8	30%
5	<7	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			30	100%

Berdasarkan tabel 4.2 di atas maka diperoleh data hasil *posttest* yaitu terdapat 15 atlet berada pada kategori “Baik”, 7 atlet berada pada kategori “Cukup”, dan 9 atlet berada pada kategori “Kurang”. Apabila disajikan dalam bentuk diagram batang yaitu sebagai berikut:



Gambar 2. Distribusi Frekuensi *Posttest*

Berdasarkan gambar di atas maka diperoleh data hasil *posttest* yaitu terdapat 50% atlet berada pada kategori “Baik”, 20% atlet berada pada kategori “Cukup”, dan 30% atlet berada pada kategori “Kurang”. Deskripsi statistik *pretest* dan *posttest* tes servis atas dapat diketahui bahwa pada *pretest* didapat nilai minimum 10, nilai maksimum 14, mean (rata-rata) 11,87, dan simpangan baku 1,26. pada *posttest* didapat nilai minimum 13, nilai maksimum 18, mean (rata-rata) 15,43 dan simpangan baku 1,41.

Uji Normalitas

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan *liliefors* dapat diketahui bahwa hasilnya berdistribusi normal. Hal ini dapat diketahui pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil uji normalitas *pretest* dan *posttest*

Tes	L_{hitung}	L_{tabel}	Kriteria
<i>Pretest</i>	0,156	0,161	Normal
<i>Posttest</i>	0,155	0,161	Normal

Table berikut menunjukkan hasil dari pengujian normalitas pada data *pretest* dengan $n = 30$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh $L_{hitung} = 0,156 < L_{tabel}$

Putra Pratama, Tono Sugihartono, Defliyanto

Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Putri Ekstrakurikuler SMPN 2 Kota Bengkulu Bengkulu Utara, Provinsi Bengkulu

= 0,161. *L* tabel dapat dilihat pada lampiran 7 halaman 74, sehingga dapat disimpulkan skor yang diperoleh dari data *postest* berdistribusi normal. Hasil dari pengujian normalitas pada data *postest* dengan $n = 30$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh $t_{hitung} = 0,155 < t_{tabel} = 0,161$. *L* tabel dapat dilihat pada lampiran 7 halaman 74 sehingga dapat disimpulkan skor yang diperoleh dari data *postest* berdistribusi normal.

a. Uji Homogenitas

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan uji F dapat diketahui bahwa hasilnya adalah homogen. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil uji homogenitas

Tes	Fhitung	F tabel	Keterangan
<i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	1,25	1,85	Homogen

Dari perhitungan di atas, hasil Fhitung tes awal dan tes akhir adalah 1,25, sedangkan Ftabel dengan $dk = (n_1-1, n_2-1) = (30-1, 30-1) = (29, 29)$ didapat Ftabel adalah 1,85. $F_{hitung} \leq F_{tabel}$. Ftabel dapat dilihat pada lampiran 8 halaman 75 sehingga dapat disimpulkan bahwa varian homogen.

b. Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan uji t dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh model latihan bola gantung terhadap kemampuan servis atas bola voli putri ekstrakurikuler SMPN 2 Kota Bengkulu, dengan diperoleh $t_{hitung} = 5,397 > t_{tabel} = 2,048$. Jika disajikan dalam tabel adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Uji Hipotesis

Tes	t_{hitung}	t_{tabel}	Peningkatan	Keterangan
<i>Service</i> Atas	5,397	2,048	30,06%	Terdapat Pengaruh

Setelah nilai t diketahui $t_{hitung} = 5,397 > t_{tabel} = 2,048$. Ftabel dapat dilihat pada lampiran 9 halaman 76, dan mengalami peningkatan sebesar 30,06% yang menyatakan bahwa adanya pengaruh model latihan bola gantung terhadap kemampuan servis atas bola voli putri ekstrakurikuler SMPN 2 Kota Bengkulu.

PEMBAHASAN

Servis tidak hanya dipandang sebagai sebuah pukulan awalan dalam permainan bola voli, melainkan sudah dianggap sebagai bentuk awal serangan yang dapat dijadikan strategi untuk mengalahkan lawan. Servis tidak hanya difokuskan pada bola masuk, tetapi pada ketepatan dan akurasi penempatan bola sehingga dapat menghasilkan skor (Sutikno, 2015).

Servis merupakan salah satu kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh pemain bola voli. Keberhasilan pemain dalam melakukan servis sangat menguntungkan bagi tim. Dalam melakukan servis memerlukan penguasaan teknik yang baik. Selain itu juga dibutuhkan kesiapan mental dan konsentrasi yang tinggi sehingga pemain mampu melakukan servis dengan baik dan tepat sasaran. Servis dalam permainan bola voli diantaranya dapat dilakukan dengan teknik servis atas (Sutikno, 2015).

Setelah memperoleh hasil tes servis atas kemudian hasil tersebut dianalisis untuk mengetahui pengaruh model latihan bola gantung terhadap kemampuan servis atas bola voli putri ekstrakurikuler SMPN 2 Kota Bengkulu., dengan diperoleh nilai $t_{hitung} = 5,397 > t_{tabel} = 2,048$. Ketepatan atau akurasi penempatan bola pada saat servis sangat penting dalam permainan bola voli. Pemain dituntut untuk dapat melakukan servis dengan baik dan sempurna. Kesalahan dalam melakukan servis dapat memberikan keuntungan bagi tim lawan. Setiap pemain harus menguasai teknik dasar servis dengan baik (Sutikno : 2015). Latihan penting dilakukan pada penguasaan teknik gerakan dasar permainan bola voli, sehingga siswa dapat menguasai teknik permainan bola voli dengan baik. Kemampuan servis sebagai salah satu kemampuan dasar bermain bola voli harus dikuasai siswa. Pada tahap yang lebih lanjut, servis tidak hanya diarahkan pada kemampuan siswa dalam memasukkan bola tetapi juga dalam menempatkan bola tepat pada sasaran. Kemampuan bermain bola voli tidak cukup apabila hanya diajarkan pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, sehingga solusi yang dapat dilakukan adalah adanya kegiatan ekstrakurikuler bola voli (Sutikno, 2015).

Setelah mengetahui terdapat pengaruh bola gantung terhadap kemampuan servis atas. kemampuan servis atas bola voli putri ekstrakurikuler SMPN 2 Kota

Putra Pratama, Tono Sugihartono, Defliyanto

Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Putri Ekstrakurikuler SMPN 2 Kota Bengkulu Bengkulu Utara, Provinsi Bengkulu

Bengkulu adalah sebesar 30,06%. Penggunaan metode latihan yang tepat, ketersediaan sarana dan prasarana akan mendukung pelatih dalam pembentukan kemampuan bermain bola voli siswa. Ekstrakurikuler tidak hanya difokuskan pada latihan saja melainkan dapat diarahkan pada program prestasi sehingga dapat membawa nama baik sekolah. Penguasaan siswa terhadap teknik bermain bola voli yang baik akan dapat meningkatkan pencapaian prestasi yang maksimal (Sutikno, 2015).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa ada pengaruh yang signifikan antara Latihan bola gantung terhadap kemampuan servis atas bola voli putri ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Kota Bengkulu, dengan nilai $t_{hitung} 5,397 > t_{tabel} 2.048$ dan mengalami peningkatan sebesar 30,06%.

REFERENSI

- Beutelstahl, D. (2011). *Teknik-Teknik Dasar Permainan Bola Voli*.
- Dwi, M., & Pratiwi. (2020). Pembelajaran Bola Voli. In A. Norma & Asri (Eds.), *Analisis Standar Pelayanan Minimal Pada Instalasi Rawat Jalan di RSUD Kota Semarang* (Vol. 3).
- Hendri, J. (2018). Pengaruh Model latihan Modifikasi bola gantung terhadap kemampuan servis atas putra Ekstrakurikuler SMKN 3 Kota Bengkulu. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2013–2015.
- Nopiyanto, Y. E., & Pujiyanto, D. (2021). *Buku Ajar Penelitian Penjas dan Olahraga*. UNIB Press
- Nopiyanto, Y. E., & Raibowo, S. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani & Olahraga*. El Markazi.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. In *Alfabeta* (Issue 465).
- Supardi, (2017). Pengaruh latihan memukul bola gantung terhadap ketepatan smash peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK Tunas cawas klaten
- Sutikno, H. 2015. *Perbedaan Ketepatan Servis Atas Dengan Servis Bawah Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di Sd Negeri Slewah, Jatirejo, Kaligesing Tahun Ajaran 2014/ 2015*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yanti, F. J., Sugihartono, T., & Nopiyanto, Y. E. (2021). Pengaruh Latihan Depth Jump dan Jump to Box Terhadap Power Otot Tungkai Pada Siswa MA Muslim Cendikia Bengkulu tengah. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 24-33