



**PENGARUH LATIHAN DUMBBELL TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATAS DALAM
PERMAINAN BOLA VOLI PADA EKSTRAKULIKULER SISWA
PUTRA KELAS VII SMP NEGERI 2 SATAP BAMBAIRA**

Soebarjo¹, Hendrik Mentara², Critian Kungku³

¹Universitas Tadulako

(Email: bardjo12@gmail.com, Hp:0823*****)

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima Juli 2018

Disetujui November 2018

Dipublikasikan Desember
2018

Keywords:

Latihan Dumbbell, Servis Atas,
Bola voli.

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan Dumbbell terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler siswa putra kelas VII SMP Negeri 2 Satap Bambaيرا. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan metode pengambilan sampel adalah purposive sampling, sebanyak 16 orang siswa putra kelas VII. Teknik analisis data yang digunakan adalah rumus paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh latihan Dumbbell terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler siswa putra kelas VII SMP Negeri 2 Satap Bambaيرا. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan Dumbbell terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler siswa putra kelas VII SMP Negeri 2 Satap Bambaيرا.

Abstract

The purpose of this study was to find out the effect of Dumbbell training on upper service ability in volleyball games on extracurricular male students of class VII of SMP Negeri 2 Satap Bambaيرا. The research method used in this study is the experimental method with the sampling method is purposive sampling, 16 male class VII students. The data analysis technique used is the formula of paired sample t-test. The results showed that there was an effect of Dumbbell training on the ability of upper service ability in volleyball games in extracurricular male students of class VII of SMP Negeri 2 Satap Bambaيرا. Thus it can be concluded that there is an effect of Dumbbell training on upper service ability in volleyball games at the extracurricular male students of class VII of SMP Negeri 2 Satap Bambaيرا.

ISSN 2581-0383(online)

ISSN 258- 0383 (cetak)

PENDAHULUAN

Salah satu tujuan dari pendidikan jasmani di lembaga-lembaga pendidikan diantaranya ialah untuk meningkatkan kemampuan siswa melalui aktifitas jasmani yang diaplikasikan melalui cabang-cabang olahraga yang sudah memasyarakat dilingkungan suatu lembaga pendidikan atau di sekolah yang bersangkutan.

Kenyataan masyarakat sangat banyak mengharapkan peningkatan kemampuan peserta didik terutama cabang olahraga. Oleh karena tuntutan masyarakat tersebut timbul persoalan mendasar yaitu bagaimanakah cara peningkatan kemampuan siswa dalam penguasaan dan keterampilan cabang olahraga sehingga alokasi waktu yang tersedia serta sarana dan prasarana apa ada satu sekolah dapat diefektifkan penggunaan dapat tercapai secara maksimal.

Bola voli adalah permainan di atas lapangan persegi empat yang lebarnya 900 cm dan panjangnya 1800 cm, dibatasi oleh garis selebar 5 cm, di tengah-tengahnya di pasang jarring yang panjangnya 1000 cm dan lebarnya 100 cm, terbentang pada ketinggian 243 cm untuk putra dan 224 cm untuk putri.

Bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam lapangan

dengan di pisahkan oleh sebuah net. Terdapat versi yang berbeda untuk digunakan pada keadaan yang khusus di mana pada akhirnya adalah untuk menyebarluaskan kemahiran bermain kepada setiap orang. Permainan bola voli merupakan cabang olahraga beregu yang melibatkan banyak orang yang menguasai teknik permainan bola voli, baik individu maupun yang beregu. Teknik dasar bola voli yang harus dikuasai: servis, passing, smash.

Begitu pun olahraga bola voli yang mana bola voli adalah merupakan olahraga permainan yang dimodifikasikan untuk anak usia dini. Sesuai dengan slogan olahraga adalah memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Begitupun yang dilakukan oleh siswa putra SMP Negeri 2 Satap Bambaيرا yang setiap harinya diisi dengan latihan-latihan olahraga yang sifatnya permainan seperti permainan bola voli ini.

Unsur kondisi fisik yang dimiliki permainan bola voli adalah kekuatan, kelentukan, kelincahan, kecepatan dan daya tahan. Berdasarkan karakteristik tersebut maka permainan bola voli harus melatih komponen itu, tentunya melalui proses latihan adalah Dumbbell bentuk gerakan kondisi fisik yang diarahkan pada gerakan kekuatan otot lengan dan tangan

untuk dimanfaatkan dalam kemampuan melakukan servis atas, dimana gerakan kekuatan otot lengan cukup bervariasi.

Namun dari sekian banyak latihan kekuatan lengan, makasalah satu komponen latihan penulis jadikan fokus utama dalam penelitian ini yaitu gerakan fisik dengan pemberian latihan Dumbbell. Namun pada dasarnya metode ini bertujuan untuk mengembangkan unsur fisik terutama pada kekuatan otot lengan yang merupakan unsur penggerak utama dalam melakukan servis atas dalam permainan bola voli.

Salah satu kemampuan teknik dasar yang terpenting dalam permainan bola voli adalah teknik servis seperti teknik servis atas yang merupakan salah satu penentu berhasil tidaknya suatu permainan. Peneliti sengaja memfokuskan pada teknik servis atas karena teknik servis atas yang sempurna tidak akan memberikan peluang/ruang kepada lawan untuk melakukan serangan.

Berdasarkan observasi yang penulis temukan dilapangan proses latihan permainan bola voli siswa putra SMP Negeri 2 Satap Bambaira, khususnya pada servis atas masih sangat rendah dan penerapan bentuk-bentuk gerakan yang tidak efisien/terarah, kekuatan otot lengan para siswa sangat lemah untuk melakukan

servis atas sehingga mereka asal memukul saja, selama itu siswa putra SMP Negeri 2 Satap Bambaira dalam melakukan servis atas masih belum baik seperti melenceng keluar lapangan dan kadang tidak sampai dan tidak mengetahui teknik-teknik melakukan servis atas dengan baik, juga kurangnya minat siswa pada permainan bola voli dari tahun 2006 sampai sekarang mulai menurun dan sama sekali tidak memperlihatkan prestasi yang maksimal khususnya di Kabupaten Mamuju Utara.

Hal tersebut dikarenakan metode latihan yang kurang efektif merupakan faktor yang dapat mempengaruhi rendahnya kemampuan servis atas bola voli. Selain itu, jarang sekali guru yang merangkap sekaligus pelatih pendidikan jasmani dan kesehatan menciptakan variasi-variasi latihan yang disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan siswanya. Hal tersebut sangat penting diperhatikan dalam melatih siswa dengan sarana yang ada, menuntut guru yang merangkap sekaligus pelatih pendidikan jasmani dan kesehatan berkeaktifitas agar tujuan melatih dapat tercapai dengan baik. Hal ini juga disebabkan oleh minimnya Pembina olahraga di SMP Negeri 2 Satap Bambaira Kabupaten Mamuju Utara. Ini menjadi kendala tersendiri yang harus dicarikan solusi terbaik agar apa yang diharapkan

dalam proses pembelajaran tercapainya seperti yang diinginkan sehingga pembelajaran olahraga bola voli di SMP Negeri 2 Satap Bambaira ini menjadi maksimal sesuai apa yang diinginkan dan tercapainya prestasi di bidang olahraga bola voli.

Beranjak dari penjelasan dan kenyataan yang ada di lapangan maka pengkajian secara ilmiah dengan penelitian. Untuk itu peneliti mengangkat judul dalam penelitian: “Pengaruh latihan Dumbbell terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler siswa putra kelas VII SMP Negeri 2 Satap Bambaira”.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh latihan Dumbbell terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler siswa putra kelas VII SMP Negeri 2 Satap Bambaira?”

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Untuk mengetahui Pengaruh latihan Dumbbell terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler siswa putra kelas VII SMP Negeri 2 Satap Bambaira.

METODE

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang akan digunakan adalah penelitian tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest) yang bersifat eksperimen. Dalam penelitian ini siswa akan di berikan tes awal dan di berikan perlakuan kemudian langkah selanjutnya adalah memberikan tes akhir kepada siswa. Desain penelitian yang digunakan adalah free test post test design Arikunto, (2006 : 85)

Populasi dan Sampel

Dalam pelaksanaan penelitian ini yang menjadi populasi penelitian adalah semua siswa putrayang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 2 Satap Bambaira yang berjumlah 16 orang.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*. Sampel yang akan dijadikan objek penelitian adalah seluruh siswa putrayang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli pada SMP Negeri 2 Satap Bambaira yang berjumlah 16 orang.

Teknik Pengumpulan Data

Berdasarkan gambar 1 pada lampiran lapangan di bagi menjadi beberapa bagian, dan setiap bagian di berikan angka. Dalam pengambilan nilai, siswa akan diberikan kesempatan sebanyak lima kali untuk melakukan

percobaan servis dan setiap servis yang masuk akan di berikan nilai. Petunjuk Pelaksanaan:

- a) Testee berada dalam servis dalam melakukan servis atas yang sah sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk servis atas.
- b) Bentuk pukulan servis atas adalah bebas, dan
- c) Kesempatan melakukan servis atas sebanyak 6 kali

Berikut proses pemberian nilai pada servis atas:

- a) Bola yang melawati jaring diatara batas dan jaring setinggi jaring dan tali setinggi 50 cm, skor sasaran dikalikan tiga.
- b) Bola yang melampaui jaring diantara diantara kedua tali yang tertinggi, skor: angka sasaran dikalikan dua.
- c) Bola yang melampaui jaring yang lebih tinggi dari tali yang tertinggi, sko: angka sasaran.
- d) Bola yang menyentuh tali batas diatas jaring, dihitung telah melampaui ruang dengan angka perkalian yang lebih besar.
- e) Bola yang menyentuh garis batas sasaran dihitung telah megenai sasaran dengan angka yang lebih besar.

- f) Bola yang diamankan dengan cara yang tidak sah atau bola yang menyentuh jaring dan atau jatuh diluar dimana terdapat sasaran, skor:0

Adapun instrumen yang digunakan yakni: (a) Dumbbell, (b)Net Bola Voli, (c)Bola voli, (d)Tali rafia atau kapur untuk membagi sasaran, (e)Meteran, (f)Formulir, (g)Kelengkapan alat tulis.

Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul tersebut akan dianalisa secara statistik deskriptif maupun inferensial untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. Adapun gambaran yang akan digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapat gambaran umum tentang data yang meliputi rata-rata dan standar deviasi, nilai minimum dan nilai maksimum serta uji normalitas setiap variabel dengan bantuan fasilitas komputer melalui program spss versi 21 pada taraf signifikan 5% atau = 0,05.
- 2) Perhitungan *t-test* dalam penelitian ini berpedoman pada teknik analisis *t-test*

HASIL

Setelah melakukan sebuah penelitian, selanjutnya penulis menyajikan

hasil analisis data dan pembahasan. Setelah itu akan dilakukan pembahasan dari hasil analisis dan kaitannya dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini untuk memberi interpretasi dari hasil analisis data. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan Dumbbell terhadap Servis Atas pada Ekstrakurikuler bola voli Putra SMP Negeri 2 Satap Bambaيرا.

a. Hasil tes awal

Dari hasil penelitian tes awal servis atas pada ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Satap Bambaيرا sebelum diberikan latihan dumbbell diperoleh hasil Tes awal dengan skor tertinggi adalah 22 dan skor terendah adalah 4.

b. Data tes akhir

Dari hasil penelitian tes awal servis atas pada ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Satap Bambaيرا sesudah diberikan latihan *dumbbell* diperoleh hasil tes akhir dengan skor tertinggi adalah 34 dan skor terendah adalah 16. Dengan berdasarkan hasil tes awal pada tabel 1 dan tes akhir pada tabel 2 dapat disimpulkan bahwa latihan *dumbbell* memiliki pengaruh dalam meningkatkan kemampuan servis atas pada ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Satap Bambaيرا.

c. Uji Normalitas

Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini menggunakan *Kolmogorov Smirnov* dengan kriteria bahwa data berdistribusi normal apabila nilai signifikan atau nilai probabilitas $K-S > 0.05$ dan sebaliknya apabila nilai signifikan atau nilai probabilitas $K-S < 0.05$ berarti data tidak berdistribusi normal. Hasil perhitungan uji normalitas data tes awal dan tes akhir kemampuan servis atas pada ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Satap Bambaيرا.

Nilai tes awal servis atas diperoleh nilai uji Kolmogorov-Smirnov 0.555 dengan tingkat probabilitas 0.918 lebih besar dari pada nilai 0.05 dan nilai tes akhir servis atas diperoleh nilai uji Kolmogorov-Smirnov 0.344 dengan tingkat probabilitas 1.000 lebih besar dari pada nilai 0.05 dengan demikian data tes awal dan tes akhir servis atas yang diperoleh berdistribusi normal.

d. Uji t test

Dari perhitungan statistik di peroleh $t_{hitung} = 13,07$ dengan menggunakan taraf signifikan 5% dari $d.b = (n-1) = (16-1) = 15$, diperoleh nilai $t_{tabel} = 1,753$ sehingga dapat di simpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a di terimah karena nilai

t_{hitung} lebih besar dari pada nilai t_{tabel} yaitu $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $13,07 > 1,753$.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari pengujian hipotesis membuktikan nilai rata-rata yang diperoleh dari hasil tes awal dan tes akhir kemampuan *servis* atas, diperoleh hasil rata-rata tes awal 11,93 sedangkan rata-rata tes akhir 24,87. Dari hasil rata-rata tersebut dapat dilihat peningkatan kemampuan *servis* atas pada ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Satap Bambaira.

Berdasarkan hasil perhitungan *paired sample test* di mana $t_{hitung} = 13,07$ diperoleh $t_{tabel} = 1,753$ karena t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau $13,07 > 1,753$ pada taraf signifikan 5% dengan derajat perbedaan (d.b) $(N-1) = 16-1 = 15$, maka hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada pengaruh ditolak sehingga (hipotesis alternatif) diterima. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan “Ada pengaruh yang signifikan pada latihan *dumbbell* terhadap kemampuan *servis* atas pada ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Satap Bambaira diterima”.

Melihat hasil analisis data yang telah dikemukakan di atas, dapat diketahui bahwa metode latihan *dumbbell* yang dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi tiga kali seminggu mempunyai

pengaruh terhadap kemampuan servis atas. Hal ini sejalan dengan teori dan hasil penelitian yang dikemukakan oleh Nurhasan (2011: 25) mengatakan bahwa frekuensi latihan yang efektif sebaiknya dilakukan 3-5 kali dalam seminggu, sedangkan bila kurang dari 3 kali dalam seminggu maka tidak akan memberikan dampak pada tubuh.

Penggunaan metode latihan yang benar merupakan salah satu faktor untuk meningkatkan prestasi yang di inginkan serta ditunjang motivasi dan kesungguhan dalam melaksanakan latihan. Menurut Venerando (dalam Budiwanto, 2004:12), bahwa “latihan dengan mengulang-ulang secara sistematis bertujuan mencapai keterampilan yang lebih baik”. Menurut Harsono (1988:10) mengatakan bahwa “latihan atau *training* adalah proses yang sistematis dari latihan atau bekerja secara berulang-ulang dengan kian hari kian meningkat jumlah bebannya”.

Mengacu dari penelitian ini, seorang pemain bola voli hendaknya menyikapi secara positif akan arti pentingnya latihan, terutama latihan untuk meningkatkan keiutan otot lengan yang merupakan salah satu komponen yang sangat penting bagi seorang pemain dalam melakukan *servis*. Secara teoritis, dalam penelitian ini latihan *dumbbell* merupakan

salah satu bentuk latihan yang cukup efektif untuk digunakan dalam latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *dumbbell* terhadap kemampuan *servis* atas dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Satap Bambaira.

Secara keseluruhan dapat dikatakan bahwa hipotesis penelitian telah diterima dan menjawab permasalahan serta tujuan penelitian ini. Dan adanya pengaruh latihan *dumbbell* serta pemberian materi latihan yang sesuai dengan prinsip-prinsip latihan terhadap kemampuan *servis* atas, maka latihan *dumbbell* dapat digunakan sebagai latihan untuk meningkatkan kemampuan *servis* atas dalam permainan bola voli.

KESIMPULAN

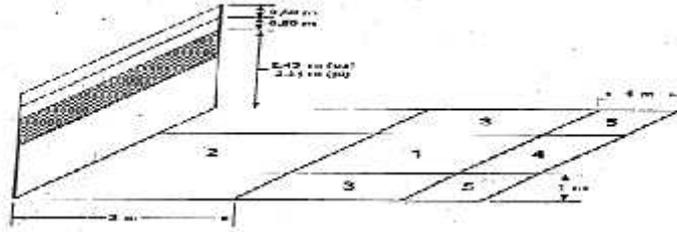
Berdasarkan hasil dari penelitian dan juga kesimpulan di atas, ada beberapa saran peneliti yang perlu di tindak lanjuti diantaranya: 1) Untuk Siswa, Karena latihan *dumbbell* mempunyai pengaruh yang bermanfaat terhadap *servis* atas, diharapkan para siswa yang tergabung dalam cabang olahraga bola voli, dalam meningkatkan kemampuan *servis* dan *smash* bisa menggunakan bentuk latihan *dumbbell*. 2) Bagi Pembina / Guru,

Penelitian ini diharapkan menjadi salah satu bahan masukan bagi pelatih atau pembina ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Satap Bambaira untuk menerapkan metode latihan yang baik dan benar dalam meningkatkan kemampuan *servis* atas dalam permainan bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Harsono, (1984). *Coaching dan Aspek-aspek dalam coaching*. Jakarta : CV. Tambak Kusuma.
- Nurhasan (2012) *Tes dan Pengukuran*. Jakarta. Dirjen dikbud.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT RinekaCipta.

LAMPIRAN



Gambar 1 Lapangan Tes *Servis* (Sumber :Nurhasan 2001:117)