

**PENGARUH PELATIHAN SPIKE DARI SUATU UMPANAN DAN SPIKE DARI UMPANAN KE BELAKANG TERHADAP TEKNIK SPIKE**

Ketut Agus Wipranantha<sup>1</sup>, I Kadek Happy Kardiawa, S.Pd., M.Pd.<sup>2</sup>, Ketut Chandra Adhinata Kusuma, S.Pd., M.Pd.<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, FOK  
Universitas Pendidikan Ganesha

e-mail: {[1aguswipra29@gmail.com](mailto:aguswipra29@gmail.com), [2happy.kardiawan@yahoo.com](mailto:happy.kardiawan@yahoo.com), [3chandra\\_ketut@yahoo.com](mailto:chandra_ketut@yahoo.com)}

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan *spike* dari suatu umpanan dan *spike* dari umpanan ke belakang terhadap teknik *spike*. Subjek penelitian berjumlah 40 orang. Penelitian ini menggunakan rancangan *the modified pre-test post-test group design*. Analisis data menggunakan uji-t pada taraf signifikansi 5%. Hasil analisis data (1) pelatihan *spike* dari suatu umpanan berpengaruh, dengan hasil  $t_{hitung} = 11,419 > t_{tabel} = 2,024$ , (2) pelatihan *spike* dari umpanan ke belakang berpengaruh dengan hasil  $t_{hitung} = 14,888 > t_{tabel} = 2,024$ , dan (3) terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *spike* dari suatu umpanan dengan *spike* dari umpanan ke belakang terhadap teknik *spike* bolavoli  $t_{hitung} = 2,930 > t_{tabel} = 2,024$ . Disimpulkan bahwa pengaruh pelatihan *spike* dari suatu umpanan dan *spike* dari umpanan ke belakang mengalami peningkatan yang signifikan terhadap teknik *spike* bolavoli. Disarankan untuk pelatih bolavoli dapat menerapkan pelatihan *spike* dari suatu umpanan dan *spike* dari umpanan ke belakang untuk meningkatkan teknik *spike* bolavoli.

Kata kunci: *spike* dari suatu umpanan, *spike* dari umpanan ke belakang, teknik *spike* bolavoli.

**ABSTRACT**

aim of this research is to know the influence of spike training from a feed and spike from back feed to spike technique. Research subjects amounted to 40 people. This study used the modified pre-test post-test group design. Data analysis using t-test at 5% significance level. The result of data analysis (1) spike training from an influential feed, with  $t_{count} = 11,419 > t_{table} = 2,024$ , (2) spike training from backward feeding effect with  $t_{count} = 14,888 > t_{table} = 2,024$ , and (3) Between spike training of a feed with a spike from back feed on spike bolavoli technique  $t_{hitung} = 2,930 > t_{table} = 2.024$ . It was concluded that the effect of spike training on a feedback and spike from the back feed experienced significant improvements to the bolavoli spike technique. It is advisable for the bolavoli trainer to apply the spike training of a feed and spike from the feed backward to improve the bolavoli spike technique.

Keywords: spike from a feed, spike from back feed, spike bolavoli technique

## Pendahuluan

Bolavoli merupakan olahraga permainan yang cukup berkembang pesat dan memiliki banyak penggemar di Indonesia. Perkembangan Bolavoli di Indonesia ditunjukkan dengan banyaknya lapangan Bolavoli di setiap lingkungan masyarakat yang digunakan sebagai sarana olahraga masyarakat. Selain itu juga semakin banyaknya pertandingan Bolavoli mulai dari turnamen antar kampung sampai yang bersifat profesional nasional, yaitu dengan diselenggarakannya PROLIGA Bolavoli. Hal ini menunjukkan bahwa Bolavoli selain olahraga rekreasi dapat dijadikan olahraga prestasi dan olahraga profesional.

Pembinaan pertama yang dilakukan adalah dengan pembinaan sejak dini. Melalui pembinaan sejak dini di klub-klub junior dan kegiatan ekstrakurikuler Bolavoli di sekolah-sekolah, diharapkan akan diperoleh bibit-bibit pemain Bolavoli yang akan dibina untuk menjadi pemain yang memiliki kemampuan teknik dasar yang baik dan benar.

Dalam permainan Bolavoli terdapat beberapa unsur teknik, fisik, taktik dan mental. Untuk membentuk unsur-unsur diatas diperlukan metode yang tepat, jadi disini pelatih harus pandai-pandai memilih metode yang baik dan mempunyai cara dan strategi untuk melatih teknik, taktik, fisik dan mental pemain. Dari keempat unsur diatas, unsur teknik dapat didahulukan dari unsur yang lainnya karena dengan teknik yang bspike maka dapat mendukung unsur yang lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa teknik dasar merupakan hal mutlak yang wajib dikuasai dalam permainan Bolavoli antara lain servis, *spike* dan blok

Ektrakurikuler merupakan kegiatan non-pelajaran formal yang dilakukan peserta didik sekolah atau universitas, umumnya di luar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan-kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai universitas. Karakteristik siswa di ekstrakurikuler yang lain identik dengan fisik dan teknik *spike* dalam permainan Bolavoli. Hal ini dikarenakan mereka sudah terlatih sehingga mereka hanya perlu pengembangan agar teknik *spike* yang dikuasai semakin sempurna.

Bolavoli merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan di luar jam

pelajaran, di SMA Negeri 1 Banjar. Kegiatan ini dilakukan setiap hari Rabu, Jumat dan Minggu yang dilakukan pada pagi dan sore hari. Perkembangan Bolavoli juga tidak lepas dari peran sekolah-sekolah yang ada di Kabupaten Buleleng, mulai dari tingkat SMA yang dikemas dengan baik melalui kegiatan ekstrakurikuler di tiap-tiap sekolah. Ektrakurikuler SMA Negeri 1 Banjar menyangkut tentang minat dan bakat para siswa-siswi selain kewajiban mereka untuk belajar, melalui ekstrakurikuler ini mampu menyaring bibit-bibit berkualitas dalam cabang olahraga Bolavoli yang nantinya akan berguna untuk mencapai prestasi yang optimal.

Ektrakurikuler Bolavoli di SMA Negeri 1 Banjar saat ini berjalan secara konvensional ini dilihat dari pembina masih menggunakan model latihan fisik dan teknik yang tidak *scientific* dan tidak terprogram. Setelah peneliti melakukan tes teknik pada siswa ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Banjar pada tanggal 05-02-2017 dapat dikategorikan sebagai berikut : Adapun rata-rata dari hasil tes teknik teknik dasar Bolavoli siswa yang diberikan tes sebanyak 10 orang ialah sebagai berikut, *Passing* : atas (43,4). Bawah (39,6). *spike* (11,7). *Service* : atas (21,6). Bawah (19,1).

Hasil data tes teknik dasar Bolavoli pada siswa ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Banjar dapat dikategorikan sebagai berikut : Tes teknik *passing* : atas (baik) dan bawah (cukup), tes teknik *spike* (kurang), *service* : atas (baik), bawah (cukup).

Dari hasil di atas dapat dilihat bahwa teknik *spike* dari siswa ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Banjar kurang baik. Pencapaian prestasi yang tidak maksimal ini disebabkan karena kurangnya penekanan pada teknik dasar dalam permainan Bolavoli oleh pelatih, khususnya pada teknik *spike*, memberikan latihan tanpa berpedoman pada program latihan serta hanya memberikan latihan tidak tertata secara baik dan latihan tidak dapat dilakukan secara maksimal.

Dalam permainan Bolavoli terdapat beberapa unsur antara lain adalah teknik, fisik, taktik dan mental. Untuk membentuk unsur-unsur diatas diperlukan metode yang tepat, jadi disini pelatih harus pandai-pandai memilih metode yang baik dan mempunyai cara dan strategi untuk melatih teknik, taktik, fisik dan

mental pemain. teknik dasar permainan Bolavoli merupakan hal yang sangat penting dan harus dilatih agar dapat menunjukkan permainan yang menarik dan memenangkan pertandingan.

Pencapaian prestasi yang optimal akan dapat dicapai dengan penguasaan teknik-teknik permainan yang maksimal dan tingkat penguasaan teknik *spike* yang baik, dapat dimiliki dengan dilakukannya pelatihan yang mengarah pada penguasaan teknik permainan Bolavoli khususnya pada penguasaan teknik *spike* serta pelatihannya.

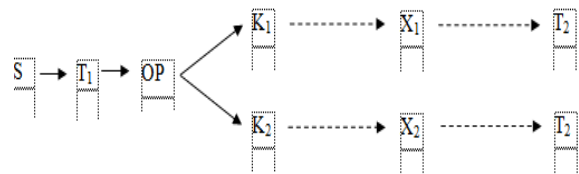
Pelatihan yang tepat untuk melatih *spike* adalah pelatihan *spike* dari satu umpanan dan *spike* dari umpan kebelakang dapat digunakan untuk meningkatkan teknik *spike* siswa. Pelatihan *spike* dari suatu umpanan adalah model latihan *spike* dari posisi kiri lapangan,

### Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode eksperimen, yaitu dengan metode yang memberikan atau menggunakan suatu perlakuan, dengan tujuan ingin mengetahui dan membandingkan pengaruh suatu kondisi terhadap gejala yang timbul. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *the modified group pre-test – post-test design* (Kanca, 2010:82). Hakekat subjek *the modified group pre-test – post-test design* adalah sedemikian rupa sehingga pemisahan masing-masing kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II secara otomatis akan menyeimbangkan kedua kelompok itu. Kelompok perlakuan I dan perlakuan II dibagi dengan rumus A-B-B-A. Adanya kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II tersebut sangat penting guna mendapatkan kesimpulan dari penelitian yang benar, harus membandingkan sedikitnya dua kelompok dalam segi-segi yang dieksperimentasikan. Kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II secara otomatis akan menyeimbangkan kedua kelompok itu. Untuk jelasnya rancangan penelitian dengan *the modified group pre-test – post-test design* dapat dilihat pada gambar 07. Rancangan penelitian, sebagai berikut:

penyerang melakukan *spike* lurus dan menyilang. Sedangkan *spike* dari umpanan ke belakang adalah model latihan *spike* dari kanan lapangan, penyerang melakukan serangan lurus dan menyilang. Pelatihan ini bertujuan untuk memukul bola sehingga menjadi serangan ke daerah lawan.

Berdasarkan beberapa permasalahan di atas, dan mengingat bahwa teknik *spike* sangat penting dalam permainan Bolavoli, maka peneliti berusaha meningkatkan teknik *spike* dengan menggunakan penelitian dengan judul “Pengaruh Pelatihan *spike* dari Suatu Umpanan dan *spike* dari Umpanan ke Belakang Terhadap Teknik *spike* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA N 1 Banjar Banjar Tahun 2017.”



Gambar 3.1 Rancangan Penelitian  
(Sumber: Kanca, 2010:87)

Keterangan :

- S = Subjek
- T<sub>1</sub> = Tes awal (*pre-test*)
- OP = *Ordinal pairing*
- K<sub>1</sub> = Kelompok perlakuan I dengan pelatihan *spike* dari suatu umpanan
- K<sub>2</sub> = Kelompok perlakuan II dengan pelatihan *spike* dari umpanan ke belakang
- X<sub>1</sub> = Pelatihan *spike* dari suatu umpanan
- X<sub>2</sub> = Pelatihan *spike* dari umpanan ke belakang
- T<sub>2</sub> = Tes akhir (*post-test*)

Setelah pengambilan sampel, dilakukan *pre-test* (T<sub>1</sub>) yaitu tes *spike* sebanyak 6 kali (*pre-test*) bertujuan untuk

mengetahui kemampuan awal sehingga pemberian dosis latihan sesuai dengan

kemampuan maksimal masing-masing individu. Dari hasil tes tersebut dilakukan rangking dari yang terbanyak dalam melakukan sampai yang paling sedikit dalam kurun waktu sesuai hasil kemampuan siswa saat melakukan sundulan, kemudian dipasangkan dengan rumus A-B-B-A. Dari hasil pasangan tersebut terbagi menjadi 2 kelompok, untuk menentukan kelompok perlakuan I ( $K_1$ ) dan kelompok perlakuan II ( $K_2$ ) dilakukan dengan cara diundi yaitu perwakilan

mengetahui pengaruh antara pelatihan *spike* dari suatu umpanan dengan *spike* dari umpanan ke belakang terhadap peningkatan teknik *spike* bola pada ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Banjar tahun 2017. Setelah program pelatihan semua terlaksana maka dilakukan sebuah pengolahan data sehingga data yang diperoleh merupakan perbandingan data eksperimen 1 (*spike* dari suatu umpanan) dan kelompok eksperimen 2 (*spike* dari umpanan ke belakang). Sebelum dilakukan analisis data dengan menggunakan SPSS 16.0 melalui uji dependen (*t-test*).

#### 1. Kelompok pelatihan *spike* dari suatu umpanan

Deskripsi data hasil penelitian dengan menggunakan pelatihan *spike* dari suatu umpanan yang terdiri dari pre-test dan post-test. Data pre-test diambil diawal kegiatan penelitian sebelum subjek diberikan pelatihan, sedangkan data post-test diambil pada akhir kegiatan penelitian penelitian setelah subjek diberikan pelatihan. Hasil Data *post-test* dengan N (responden) sebanyak 20 orang, diperoleh *mean* (rata-rata) hasil teknik *spike* sebesar 13,85 dengan median (nilai tengah) sebesar 14,00. Hasil minimal sebesar 10,00 dan maksimal sebesar 19,00 dan standar deviasi sebesar 2,346. Dari data *pre-test* dan *post-test* tes tersebut diperoleh *gain score* yang merupakan selisih dari pengurangan antara *post-tes* dan *pre-test*. Data *gain score* kelompok pelatihan *spike* dari suatu umpanan dengan *mean* (rata-rata) sebesar 2,55 *median* (nilai tengah) sebesar 2,50 dengan nilai tertinggi sebesar 4,00, nilai terendah sebesar 1,00 dan standar deviasi sebesar 1,03.

#### 2. Kelompok Pelatihan *spike* dari umpanan ke belakang

Deskripsi data hasil penelitian dengan menggunakan pelatihan *spike* dari umpanan ke

setiap kelompok mengambil undian untuk menentukan jenis latihan. Didalam undian tersebut tercantum kelompok *spike* dari suatu umpanan dan *spike* dari umpanan ke belakang. Kelompok perlakuan I melakukan pelatihan *spike* dari suatu umpanan dan kelompok perlakuan II melakukan pelatihan *spike* dari umpanan ke belakang, pembagian kelompok dengan rumus A-B-B-A, sebagai berikut

### Pembahasan

belakang yang terdiri dari pre-test dan post-test. Data pre-test diambil diawal kegiatan penelitian sebelum subjek diberikan pelatihan, sedangkan data post-test diambil pada akhir kegiatan penelitian setelah subjek diberikan pelatihan. Hasil data pre-test dengan Data *post-test* dengan N (responden) sebanyak 20 orang, diperoleh *mean* (rata-rata) hasil teknik *spike* sebesar 14,75 dengan median (nilai tengah) sebesar 14,50. Hasil minimal sebesar 11,00 dan maksimal sebesar 20,00 dan standar deviasi sebesar 2,693. Dari data *pre-test* dan *post-test* tersebut diperoleh *gain score* yang merupakan selisih dari pengurangan antara *post-tes* dan *pre-test*. Data *gain score* kelompok pelatihan *spike* dari umpanan ke belakang dengan *mean* (rata-rata) sebesar 3,50 *median* (nilai tengah) sebesar 3,00 dengan nilai tertinggi sebesar 5,00 nilai terendah sebesar 2,00 dan standar deviasi sebesar 1,051.

### Pengujian Hipotesis Penelitian

Uji hipotesis dilakukan terhadap tiga macam hipotesis. Pertama, untuk mengetahui pengaruh pelatihan *spike* dari suatu umpanan terhadap peningkatan teknik *spike* bola pada siswa ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Banjartahun 2017. Kedua, pengaruh pelatihan *spike* dari umpanan ke belakang terhadap peningkatan teknik *spike* bola pada siswa ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Banjartahun 2017. Ketiga, untuk mengetahui perbedaan pengaruh pelatihan *spike* dari suatu umpanan dan *spike* dari umpanan ke belakang terhadap peningkatan teknik *spike* bola pada siswa ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Banjartahun 2017.

#### Uji Hipotesis Pertama

Sebelum melakukan pengujian hipotesis yang pertama, maka terlebih dahulu dilakukan uji normalitas terhadap data *pre-test* pada pelatihan *spike* dari suatu umpanan. Adapun hasil uji normalitasnya yaitu sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Hipotesis:

$H_0$  : Data berasal dari populasi yang menyebar normal

$H_1$  : Data berasal dari populasi yang tidak menyebar normal

Uji normalitas ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro Wilk* dengan bantuan SPSS 16.0. Data yang diperoleh akan berdistribusi normal jika nilai signifikansi hitung yang diujikan lebih besar dari pada  $\alpha$  (signifikan  $> 0,05$ ).

*Tests of normality* diperoleh P value (nilai signifikansi) untuk uji *Shapiro Wilk* adalah 0,214. Dengan menggunakan  $\alpha = 0,05$  diperoleh nilai signifikan (0,214)  $> 0,05$  sehingga  $H_0$  diterima. Jadi dapat disimpulkan data berasal dari populasi yang menyebar normal berdasarkan uji *Shapiro Wilk*.

Selain itu, dari *tests of normality* diperoleh P value (nilai signifikansi) untuk uji *Kolmogorov Smirnov* adalah 0,162. Dengan menggunakan  $\alpha = 0,05$  diperoleh nilai signifikan (0,162)  $> 0,05$  sehingga  $H_0$  diterima. Jadi dapat disimpulkan data berasal dari populasi yang menyebar normal berdasarkan uji *Kolmogorov Smirnov*.

b. Uji Dependent T-tes

Setelah datanya tersebut berdistribusi normal, maka dilanjutkan dengan uji hipotesisnya. Adapun hipotesis yang akan diuji yaitu sebagai berikut:

Hipotesis:

$H_0$  : Tidak terdapat pengaruh pelatihan *spike* dari suatu umpanan terhadap teknik *spike* pada siswa ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Banjar tahun 2017.

$H_1$  : Terdapat pengaruh pengaruh *spike* dari suatu umpanan terhadap teknik *spike* pada siswa

ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Banjar tahun 2017.

Uji hipotesis pertama, pengujian hipotesis tersebut dilakukan dengan menggunakan uji-t subjek berkorelasi (*dependent*) dengan kriteria tolak  $H_0$  Jika  $|t_{hitung}| > t_{tabel}$  dan terima  $H_0$  Jika  $|t_{hitung}| < t_{tabel}$ . Atau tolak  $H_0$  apabila nilai signifikan  $< 0,05$ .

*Paired samples test* didapat nilai t hitung 11,419. Dicari  $t_{tabel}$  dengan  $df=N-1=19$  dan  $\alpha = 0,05$  dengan menggunakan tabel distribusi t dan diperoleh  $t_{tabel} = 2,0930$ , sehingga  $|t_{hitung}| = |11,419| = 11,419 > t_{tabel} = 2,020$  (tolak  $H_0$ ). Jadi kesimpulannya adalah terdapat pengaruh pelatihan *spike* dari suatu umpanan terhadap teknik *spike* pada siswa ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Banjar tahun 2017.

Cara kedua yaitu dengan melihat P value (signifikansi) adalah 0,000 untuk uji dua sisi. Dengan menggunakan  $\alpha = 0,05$  didapat nilai signifikan (0,000)  $< 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak. Jadi kesimpulannya adalah terdapat pengaruh pelatihan *spike* dari suatu umpanan terhadap teknik *spike* pada siswa ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Banjar tahun 2017.

Sebelum melakukan pengujian hipotesis yang pertama, maka terlebih dahulu dilakukan uji normalitas terhadap data *pre-test* pada pelatihan *spike* dari suatu umpanan. Adapun hasil uji normalitasnya yaitu sebagai berikut:

b. Uji Normalitas

Hipotesis:

$H_0$  : Data berasal dari populasi yang menyebar normal

$H_1$  : Data berasal dari populasi yang tidak menyebar normal

Uji normalitas ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro Wilk* dengan bantuan SPSS 16.0. Data yang diperoleh akan berdistribusi normal jika nilai signifikansi hitung yang diujikan lebih besar dari pada  $\alpha$  (signifikan  $> 0,05$ ).

*Tests of Normality* diperoleh P value (nilai signifikansi) untuk uji *Shapiro Wilk* adalah 0,200. Dengan menggunakan  $\alpha = 0,05$  diperoleh nilai signifikan (0,200) > 0,05 sehingga  $H_0$  diterima. Jadi dapat disimpulkan data berasal dari populasi yang menyebar normal berdasarkan uji *Shapiro Wilk*.

Selain itu, dari *Tests of Normality* diperoleh P value (nilai signifikansi) untuk uji *Kolmogorov Smirnov* adalah 0,200. Dengan menggunakan  $\alpha = 0,05$  diperoleh nilai signifikan (0,200) > 0,05 sehingga  $H_0$  diterima. Jadi dapat disimpulkan data berasal dari populasi yang menyebar normal berdasarkan uji *Kolmogorov Smirnov*.

a. Uji Dependent T-tes

Setelah datanya tersebut berdistribusi normal, maka dilanjutkan dengan uji hipotesisnya. Adapun hipotesis yang akan diuji yaitu sebagai berikut:

Hipotesis:

$H_0$ : Tidak terdapat pengaruh pelatihan *spike* dari umpanan ke belakang terhadap teknik *spike* pada siswa ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Banjar tahun 2017.

$H_1$ : Terdapat pengaruh pelatihan *spike* dari umpanan ke belakang terhadap teknik *spike* pada siswa ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Banjar tahun 2017.

Uji hipotesis pertama, pengujian hipotesis tersebut dilakukan dengan menggunakan uji-t subjek berkorelasi (*dependent*) dengan kriteria tolak  $H_0$  Jika  $|t_{hitung}| > t_{tabel}$  dan terima  $H_0$  Jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$ . Atau tolak  $H_0$  apabila nilai signifikan < 0,05

*Paired samples test* didapat nilai t hitung 14,888. Dicari  $t_{tabel}$  dengan  $df = N - 1 = 17$  dan  $\alpha = 0,05$  dengan menggunakan tabel distribusi t dan diperoleh  $t_{tabel} = 2,024$ , sehingga  $|t_{hitung}| = |12,718| = 14,888 > t_{tabel} = 2,024$  (tolak  $H_0$ ). Jadi kesimpulannya adalah terdapat pengaruh pelatihan *spike* dari umpanan ke belakang terhadap teknik *spike* pada siswa ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Banjar tahun 2017.

Cara kedua, dari tabel *paired samples test* diatas didapat P value (signifikansi) adalah 0,000 untuk uji dua sisi. Dengan menggunakan  $\alpha = 0,05$  didapat nilai signifikan (0,000) < 0,05 sehingga  $H_0$  ditolak. Jadi kesimpulannya adalah terdapat pengaruh pelatihan *spike* dari umpanan ke belakang terhadap teknik *spike* pada siswa ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Banjar tahun 2017.

Uji Hipotesis Kedua

Sebelum melakukan pengujian hipotesis yang kedua, maka terlebih dahulu dilakukan uji normalitas terhadap data pre-test pada pelatihan *spike* dari umpanan ke belakang. Adapun hasil uji normalitasnya yaitu sebagai berikut.

a. Uji Normalitas

Hipotesis:

$H_0$ : Data berasal dari populasi yang menyebar normal

$H_1$ : Data berasal dari populasi yang tidak menyebar normal

Dalam uji normalitas ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro Wilk* dengan bantuan SPSS 16.0. Data yang diperoleh akan berdistribusi normal jika nilai signifikansi hitung yang diujikan lebih besar dari pada  $\alpha$  (signifikan > 0,05).

Dari *Tests of Normality* diperoleh P value (nilai signifikansi) untuk uji *Shapiro Wilk* adalah 0,009. Dengan menggunakan  $\alpha = 0,05$  diperoleh nilai sig. (0,009) > 0,05 sehingga  $H_0$  diterima. Jadi dapat disimpulkan data berasal dari populasi yang menyebar normal menurut uji *Shapiro Wilk*.

Selain itu, dari *Tests of Normality* di peroleh P value (nilai signifikansi) untuk uji *Kolmogorov Smirnov* adalah 0,117. Dengan menggunakan  $\alpha = 0,05$  diperoleh nilai sig. (0,117) > 0,05 sehingga  $H_0$  diterima. Jadi dapat disimpulkan data berasal dari populasi yang menyebar normal menurut uji *Kolmogorov Smirnov*.

b. Uji Dependent T-tes

Setelah datanya tersebut berdistribusi normal, maka dilanjutkan dengan uji hipotesisnya. Adapun hipotesis yang akan diuji yaitu sebagai berikut.

Hipotesis:

$H_0$  : Tidak ada pengaruh pelatihan *spike* dari umpanan ke belakang terhadap peningkatan teknik *spike* bola pada siswa ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Banjar tahun 2017.

$H_1$  : Ada pengaruh pelatihan *spike* dari umpanan ke belakang terhadap peningkatan teknik *spike* bola pada siswa ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Banjartahun 2017.

Dalam uji hipotesis pertama, pengujian hipotesis tersebut dilakukan dengan menggunakan uji-t subjek berkorelasi (*dependent*) dengan kriteria tolak  $H_0$ . Jika  $|t_{hitung}| > t_{tabel}$  dan terima  $H_0$  Jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$ . Atau tolak  $H_0$  apabila nilai sig.  $< 0,05$ .

Dari *paired samples test* didapat nilai  $t$  hitung -3,758. Dicari  $t_{tabel}$  dengan  $df=N-1=14$  dan  $\alpha = 0,05$  dengan menggunakan tabel distribusi  $t$  dan diperoleh  $t_{tabel} = 2,145$ , sehingga  $|t_{hitung}| = |-3,758| = 3,758 > t_{tabel} = 2,145$  (tolak  $H_0$ ). Jadi kesimpulannya adalah ada pengaruh pelatihan *spike* dari umpanan ke belakang terhadap peningkatan teknik *spike* bola pada siswa ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Banjartahun 2017. Cara kedua, dari tabel *Paired Samples Test* diatas didapat  $P$  value (signifikansi) adalah 0,000 untuk uji dua sisi. Dengan menggunakan  $\alpha = 0,05$  didapat nilai sig. (0,002)  $< 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak. Jadi kesimpulannya adalah ada pengaruh pelatihan *spike* dari umpanan ke belakang terhadap peningkatan teknik *spike* bola pada siswa ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Banjartahun 2017.

Uji Hipotesis Ketiga

Sebelum melakukan uji hipotesis yang ketiga, maka terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat, yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Adapun uji prasyarat tersebut, yaitu sebagai berikut:

a. Uji Normalitas Data  
Hipotesis:

$H_0$  : Data berasal dari populasi yang menyebar normal

$H_1$  : Data berasal dari populasi yang tidak menyebar normal

Uji normalitas ini menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro Wilk* dengan bantuan SPSS 16.0. Data yang diperoleh akan berdistribusi normal jika nilai signifikansi hitung yang diujikan lebih besar dari pada  $\alpha$  (sig  $> 0,05$ ).

*Tests of normality* diperoleh  $P$  value (nilai signifikansi) untuk uji *Shapiro Wilk spike* dari suatu umpanan adalah 0,214. Dengan menggunakan  $\alpha = 0,05$  diperoleh nilai signifikan (0,214)  $> 0,05$  sehingga  $H_0$  diterima. Jadi dapat disimpulkan data berasal dari populasi yang menyebar normal berdasarkan uji *Shapiro Wilk*.

*Tests of Normality* diperoleh  $P$  value (nilai signifikansi) untuk uji *Shapiro Wilk spike* dari umpanan ke belakang adalah 0,285. Dengan menggunakan  $\alpha = 0,05$  diperoleh nilai signifikan (0,285)  $> 0,05$  sehingga  $H_0$  diterima. Jadi dapat disimpulkan data berasal dari populasi yang menyebar normal berdasarkan uji *Shapiro Wilk*.

*Tests of Normality* diperoleh  $P$  value (nilai signifikansi) untuk uji *Kolmogorov Smirnov spike* dari suatu umpanan adalah 0,162. Dengan menggunakan  $\alpha = 0,05$  diperoleh nilai signifikan (0,162)  $> 0,05$  sehingga  $H_0$  diterima. Jadi dapat disimpulkan data berasal dari populasi yang menyebar normal berdasarkan uji *Kolmogorov Smirnov*.

*Tests of Normality* diperoleh  $P$  value (nilai signifikansi) untuk uji *Kolmogorov Smirnov spike* dari umpanan ke belakang adalah 0,200. Dengan menggunakan  $\alpha = 0,05$  diperoleh nilai signifikan (0,200)  $> 0,05$  sehingga  $H_0$  diterima. Jadi dapat disimpulkan data berasal dari populasi yang menyebar normal berdasarkan uji *Kolmogorov Smirnov*.

b. Uji Homogenitas

Hipotesis:

$H_0$  : Varian data kelompok pelatihan *spike* dari suatu umpanan dan kelompok *spike* dari umpanan ke belakang homogen.

$H_1$  : Varian data kelompok pelatihan *spike* dari suatu umpanan dan kelompok *spike* dari umpanan ke belakang tidak homogen.

Dalam uji homogenitas ini menggunakan metode *Levene's Test*, dengan bantuan SPSS 16.0. Data yang diperoleh akan memenuhi uji homogenitas jika nilai signifikansi hitung yang diujikan lebih besar dari pada  $\alpha$  ( $\text{sig} > 0,05$ ).

Tabel di bawah menunjukkan hasil uji homogenitas dengan metode *Levene's Test*. Nilai *Levene's* ditunjukkan pada baris Nilai *Based on Mean*, yaitu 0,102 dengan *Pvalue* (signifikan) sebesar 0,751. Dengan menggunakan  $\alpha = 0,05$  diperoleh nilai signifikan ( $0,557$ )  $> 0,05$  sehingga  $H_0$  diterima.

Jadi kesimpulannya adalah varian data *spike* dari suatu umpanan dan kelompok *spike* dari umpanan ke belakang homogen.

c. Uji Independent T-test

Hipotesis:

$H_0$  : Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *spike* dari suatu umpanan dan *spike* dari umpanan ke belakang

terhadap teknik *spike* pada siswa ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Banjar tahun 2017..

$H_1$  : Terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan pelatihan *spike* dari suatu umpanan dan *spike* dari umpanan ke belakang terhadap teknik *spike* pada siswa ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Banjar tahun 2017..

Dalam uji hipotesis ketiga, pengujian hipotesis tersebut dilakukan dengan menggunakan uji-t subjek tidak berkorelasi (*independent*) dengan kriteria tolak  $H_0$  jika  $|t_{\text{hitung}}| > t_{\text{tabel}}$  dan terima  $H_0$  jika  $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$ . Atau tolak  $H_0$  apabila nilai signifikan  $< 0,05$

Nilai t hitungnya adalah 0,2930 pada DF 38. DF pada uji t adalah  $N-2$ , yaitu pada kasus ini  $38-2 = 36$ . Nilai t hitung ini dibandingkan dengan t tabel pada DF 38 dan  $\alpha = 0,05$  untuk uji dua sisi. T hitungnya adalah 2,930. Didapat t hitung =  $0,2930 < t \text{ tabel} = 2,024$  ( $H_0$  diterima). Kesimpulannya adalah terdapat perbedaan pengaruh pelatihan *spike* dari suatu umpanan dan *spike* dari umpanan ke belakang teknik *spike* pada siswa ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Banjar tahun 2017.

Cara kedua adalah dengan melihat nilai signifikan atau *Pvalue*. Pada kasus di atas nilai *Pvalue* sebesar 0,006 untuk uji dua sisi. Dengan menggunakan  $\alpha = 0,05$  diperoleh *Pvalue* =  $0,006 > 0,05$  sehingga  $H_0$  diterima. Jadi kesimpulannya adalah tidak terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *spike* dari suatu umpanan dan *spike* dari umpanan ke belakang terhadap teknik *spike* pada siswa ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Banjar tahun 2017.

tahun 2017 sebesar 3,55%. Terdapat perbedaan pengaruh pelatihan *spike* dari suatu umpanan dan pelatihan *spike* dari umpanan ke belakang terhadap peningkatan teknik *spike* pada siswa ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Banjartahun 2017.

**Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini, hal-hal yang dapat disarankan adalah sebagai berikut: Bagi pelatih atau guru olahraga hendaknya dapat menekankan pelatihan *spike* dari suatu umpanan dan pelatihan *spike* dari

**Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat diambil beberapa simpulan antara lain: Ada pengaruh pelatihan *spike* dari suatu umpanan terhadap peningkatan teknik *spike* bola pada siswa ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Banjar tahun 2017 sebesar 2,55%. Ada pengaruh pelatihan *spike* dari umpanan ke belakang terhadap peningkatan teknik *spike* bola pada siswa ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Banjar



umpanan ke belakang terhadap peningkatan teknik *spike* pada siswa ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 1 Banjartahun 2017 sehingga dapat melakukan teknik dasar *spike* dengan lebih baik. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan penelitian dengan variabel yang sama. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat mengembangkan penelitian dengan pelatihan yang berbeda untuk

memperoleh teknik *spike* bola yang lebih baik. Bagi para siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 banjar diharapkan untuk melaksanakan pelatihan fisik secara rutin sebelum melaksanakan pelatihan teknik agar kondisi fisik tetap terjaga dan optimal.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Kanca, I Nyoman. 2010. *Metode Penelitian Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Undiksha. 2016. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Tugas Akhir , Skripsi, Tesis dan Disertasi*.