

PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP HASIL PUKULAN SERVICE ATAS PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI

Daryono¹

¹Pendidikan Olahraga Universitas PGRI Palembang
Palembang, Indonesia

e-mail: mrdary.ion@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap hasil *service* atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK YP Gajah Mada Palembang. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan jenis penelitian *One-Group Pratest-Posttest*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 15 orang yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMK YP Gajah Mada Palembang. Instrument tes yang digunakan yaitu tes servis. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji-t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji t diperoleh nilai t_{hitung} (6,309) > t_{tabel} (2,093), hasil tersebut diartikan H_a : diterima dan H_o : di tolak, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh signifikan latihan kekuatan otot lengan terhadap hasil servis atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK YP Gajah Mada Palembang, Pengaruh tersebut ditunjukkan dengan meningkatnya kemampuan servis atas sebesar 27,35 %.

Kata-kata kunci: kekuatan otot lengan, servis atas, bola voli

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of arm muscle strength training on the results of service for volleyball extracurricular participants in YP Gajah Mada Palembang Vocational School. The research method used was the experimental method with the Pratest-Posttest One-Group research type. The subject in this study were 15 people who participated in volleyball extracurricular activities at YP Gajah Mada Vocational High School Palembang. The test instrument used is a service test. The data analysis technique used is the t-test. The results showed that the results of the t test obtained t count (6.309) > t table (2.093), these results are interpreted H_a : accepted and H_o : rejected, so it can be concluded there is a significant effect of arm muscle strength training on the results of top service on extracurricular participants Volleyball at YP Gajah Mada Palembang Vocational High School, This influence is shown by the increase in top service capability of 27.35%.

Keywords : arm muscle strength, upper service, volleyball

PENDAHULUAN

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang termasuk dalam materi pokok

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Banyak manfaat yang diperoleh dengan bermain bola voli yang diantaranya adalah 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.

Dalam kelompok pengembangan diri di sekolah terdapat dua kategori yaitu bidang bimbingan konseling dan bidang ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler yang ditawarkan masing-masing sekolah selain meningkatkan minat dan bakat siswa dalam bidang non-akademik, juga sebagai sarana aktivitas siswa yang positif sehingga siswa bisa semakin terhindar dari kegiatan yang merugikan. Melalui kegiatan ekstrakurikuler para siswa dapat lebih memiliki rasa percaya diri, belajar berorganisasi, bekerja sama dan memiliki rasa tanggung jawab pada sebuah kelompok. Semakin bervariasi kegiatan ekstrakurikuler yang ditawarkan oleh sebuah sekolah tentunya bervariasi pula minat siswa untuk dapat tertarik mengikuti salah satu kegiatan ekstrakurikuler tersebut.

Bola voli termasuk dalam ekstrakurikuler yang ada di SMK YP Gajah Mada Palembang. Salah satu teknik dasar bola voli yang diajarkan di SMK YP Gajah Mada Palembang adalah *service*. Menurut Dieter, (2008:8) *service* dalam permainan bola voli ada tiga jenis servis yang paling umum yaitu "(1) *under-arm service* atau servis lengan bawah; (2) *hook service* atau servis kait; (3) *floating service* atau servis melayang (dari sisi dan dari depan)".

Berdasarkan pengamatan dilapangan bahwa penguasaan teknik dasar bola voli siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK YP Gajah Mada Palembang belum baik dan perlu ditingkatkan, terutama pada teknik *service*. Menurut pelatih di SMK YP Gajah Mada Palembang tidak jarang

para siswa kurang mampu melakukan *service*. Sering kali *service* yang dilakukan menyangkut net atau tidak sampai ke lapangan lawan, dan kadang juga keluar dari daerah lawan. Karena kemampuan individu setiap peserta ekstrakurikuler berbeda dan bentuk latihan yang diberikan kurang mendukung dalam meningkatkan keterampilan *service*, maka penelitian ini akan meneliti keterampilan *service*.

Dalam meningkatkan hasil pukulan *service* diperlukan latihan yang teratur, dan sistematis yang mengarah pada ketepatan. *Service* dilihat dari gerakan pada bagian tubuh, memerlukan kekuatan otot lengan yang sangat bagus. Dengan melatih kekuatan otot lengan pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMK YP Gajah Mada Palembang diharapkan memiliki kemampuan pukulan *service* yang baik. Untuk menunjang hasil pukulan *service* bola voli, penelitian ini akan mengkaji tentang latihan kekuatan otot lengan. Mengapa hanya menggunakan latihan kekuatan otot lengan tersebut? dikarenakan bahwa latihan tersebut diduga berdasar analisis gerak berkaitan pada *service* bola voli.

Permasalahan yang telah dikemukakan di atas yang melatar belakangi judul penelitian Pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap hasil pukulan *service* atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK YP Gajah Mada Palembang.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah eksperimen. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ialah *One-Group Pretest-Posttest Design*. Desain dilakukan dengan mengukur subjek penelitian (*pretest*) sebelum diadakannya perlakuan (*treatment*) dan melakukan pengukuran kembali setelah

diberi perlakuan (posttest). Populasi penelitian adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler bola voli SMK YP Gajah Mada Palembang yang berjumlah 15 Orang. Karena populasi kurang dari 100, maka peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian.

Dalam penelitian ini pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tes. Tes adalah "instrumen atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek".

Tes servis Atas

a. Tujuan

Untuk mengukur keterampilan dalam melakukan servis atas

b. Alat dan perlengkapan.

1) Lapangan bolavoli ukuran normal lengkap dengan tiang dan net, dibuat garis-garis yang membatasi sasaran nilai.

2) Tinggi net 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri

3) Bolavoli

c. Petugas Tes

Petugas terdiri dari 2 orang yang masing-masing bertugas sebagai berikut:

1) Petugas Tes I

a) Berdiri bebas di dekat area peserta tes.

b) Mengawasi pelaksanaan tes.

2) Petugas Tes II

a) Berdiri tidak jauh dari area sasaran.

b) Menghitung dan mencatat hasil tes.

d. Pelaksanaan tes

1) Peserta berdiri di daerah servis dan melakukan servis atas sebanyak 6 kali.

2) Peserta dianjurkan untuk mengarahkan bola pada area sasaran nilai tertinggi.

Teknik analisis data merupakan suatu cara yang digunakan untuk memperoleh atau menganalisis data-data yang diperoleh. Analisis tersebut bertujuan untuk kebenaran hipotesis yang dirumuskan, suatu hipotesis akan diterima atau ditolak tergantung dari analisis data. Teknik analisis data statistik yang peneliti gunakan adalah t-test (uji-t).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian data *pretest* servis atas pada peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMK YP Gajah Mada Palembang diperoleh nilai minimal sebesar 9; nilai maksimal 18; rata-rata (*mean*) sebesar 10,35; nilai tengah (*median*) sebesar 12; *modus* sebesar 13; dan simpangan baku (*standar deviasi*) sebesar 2,45.

Tabel 1. Deskripsi Data *Pretest*

Uraian	<i>Pretest</i>
Maksimal	18
Minimal	9
Rata-Rata	13

Hasil penelitian posttest servis atas pada peserta ekstrakurikuler bolavoli SMK YP Gajah Mada Palembang diperoleh nilai minimal sebesar 15; nilai maksimal 25; rata-

rata (*mean*) sebesar 17,5; nilai tengah (*median*) sebesar 18; *modus* sebesar 17; dan simpangan baku (*standar deviasi*) sebesar 2,27.

Tabel 2. Deskripsi Data *Posttest*

Uraian	<i>Posttest</i>
Maksimal	25
Minimal	15
Rata-Rata	17

Uji *t* dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan beban terhadap hasil servis atas pada peserta ekstrakurikuler bolavoli

SMK YP Gajah Mada Palembang. Uji *t* hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis (Uji *t*)

Pretest – Posttest	Df	Ttabel	Thitung	P	Ket
Servis Atas	19	2,093	5,028	0,00	Ada Pengaruh

Dari hasil uji *t* tersebut diketahui nilai $t_{hitung} (5,208) > t_{tabel} (2,093)$, dan nilai p (*probabilitas*) $<$ dari 0,05. Hasil tersebut diartikan **Ha**: diterima dan **Ho**: di tolak, sehingga hipotesisnya menyatakan ada pengaruh latihan beban terhadap hasil servis atas pada peserta ekstrakurikuler bolavoli SMK YP Gajah Mada Palembang.

PEMBAHASAN

Servis dari atas merupakan bentuk servis yang dilakukan pukulannya di atas bahu, tujuannya adalah untuk melambungkan bola menuju lapangan lawan melintasi jaring. Untuk memperoleh kemampuan servis atas yang baik seorang pemain harus di dukung oleh latihan agar servisnya sampai pada daerah lawan dan mematikan, kelemahan dari servis atas biasanya seorang pemain yang tidak tidak mempunyai kekuatan otot lengan tidak akan sampai dalam melintasi net dan bahkan mudah diterima oleh lawan. Untuk meningkatkan kekuatan otot lengan tersebut maka dapat dilakukan dengan metode latihan yang efektif salah satunya dengan metode latihan beban.

Metode latihan beban merupakan salah satu cara pemantapan kondisi yang melibatkan gerakan yang berulang-ulang dengan beban yang submaksimal. Dalam penelitian ini latihan beban berfungsi untuk menguatkan otot lengan menggunakan latihan *pull up* dan latihan *push up*.

Berdasarkan hasil penelitian di atas diperoleh nilai $t_{hitung} (5,208) > t_{tabel} (2,093)$. Hasil tersebut diartikan latihan beban member pengaruh terhadap hasil servis atas pada peserta ekstrakurikuler bolavoli SMK YP Gajah Mada Palembang. Pengaruh tersebut ditunjukkan dengan meningkatnya kemampuan servis atas sebesar 27,35%. Peningkatan bernilai positif yang artinya hasil servis setelah diberi metode latihan beban menjadi lebih baik.

Latihan *pull up* dan *push up* dilakukan secara kontinyu berfungsi meningkatkan kinerja otot lengan, yang mana penambahan kinerja tersebut dapat menambah kekuatan otot lengan, sehingga dengan bertambahnya kekuatan otot lengan maka secara tidak langsung kemampuan siswa dalam melakukan servis atas dapat bertambah.

Kekuatan pada lengan sangatlah penting dikarenakan meningkatnya kekuatan dalam memukul bola akan memberikan jauhnya servis sehingga dapat melampaui net, dengan demikian siswa dapat mengarahkan bola lebih tepat sasaran, sesuai yang diinginkan. Ketepatan dalam penempatan bola menjadikan pemain mampu melakukan servis dengan menempatkan bola pada daerah yang sulit dijangkau lawan.

Penelitian tentang pengaruh latihan kekuatan pernah dilakukan oleh Abdillah dkk (2017) yang menemukan bahwa terdapat pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis atas bolavoli mahasiswa putra UKM Bola Voli IKIP PGRI Pontianak. Senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Kencana (2015) yang menunjukkan bahwa metode latihan push up berpengaruh terhadap hasil belajar tolak peluru siswa SMP Saptia Andika Denpasar.

Selain itu untuk meningkatkan kemampuan servis atas harus ditunjang dengan dengan frekuensi latihan yang terus menerus dan tetap melakukan pembelajaran servis atas dalam permainan bolavoli. Pembelajaran yang kontinyu secara otomatis akan meningkatkan intensitas latihan, yang mana dengan intensitas latihan banyak membiasakan siswa dalam melakukan servis. Latihan yang terus menerus menjadikan pemain mampu mengetahui kesalahan-kesalahan yang dibuat dalam servis, sehingga dengan demikian dapat diperbaiki yang mana menjadikan servis akan semakin baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan ada pengaruh latihan kekuatan otot lengan yang signifikan terhadap hasil servis atas pada peserta ekstrakurikuler bolavoli SMK YP Gajah Mada

Palembang, Pengaruh tersebut ditunjukan dengan meningkatnya kemampuan servis atas sebesar 27,35%.

Setiap metode pembelajaran memiliki efektivitas yang berbeda dalam meningkatkan kemampuan servis bolavoli. Oleh karena itu, dalam memberikan pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan servis atas bolavoli menerapkan metode pembelajaran yang tepat. Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar pertimbangan untuk memilih metode pembelajaran yang tepat, khususnya untuk meningkatkan kemampuan servis atas bolavoli.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, Anang Qosim, Rubiyatno Rubiyatno. 2017. *Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Atas Dalam Permainan Bolavoli Mahasiswa Putra*. Pontianak: Jurnal Pendidikan Olahraga. Vol.6, No.2 : 96-103.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Dieter Beutelstahl. 2008. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pioner Jaya.
- Faruq, Muhammad Muhyi. 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola Voli*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Harsono. 2001. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dan Coaching*. Jakarta : Depdikbud.
- Ismaryati. 2010. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Semarang : Universitas Sebelas Maret.

Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani, Prinsip-prinsip dan Penerapannya.* Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.

Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik.* Yogyakarta: FIK UNY.

Sukirno dan Waluyo. 2012. *Cabang Olahraga Bola Voli.* Palembang: Universitas Sriwijaya Press