

Latihan dengan metode distributed practice dan massed practice terhadap kemampuan servis bawah bola voli

Practice with distributed practice method and massed practice against underserve ability in volleyball game

Arif Nur Ichwan

SD Negeri Rapah 02 Banyubiru, Semarang, 50664, Indonesia

arifnurichwan28@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi tentang perbandingan latihan servis bawah dengan net tetap jarak berubah dan jarak tetap net berubah terhadap servis bawah dalam permainan bola voli pada siswa kelas VIII SMP Negeri Salawu Kabupaten Tasikmalaya. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan populasi siswi kelas VIII SMP Negeri 1 Salawu Kabupaten Tasikmalayasebanyak 30 orang dengan menggunakan teknik *total sampling*. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistik, ternyata secara empirik latihan servis bawah dengan net tetap jarak berubah dan jarak tetap net berubah sama efektifnya terhadap keterampilan servis bawah dalam permainan bola voli.

Kata kunci : Latihan Servis Bawah, Net Tetap Jarak berubah, Jarak Tetap Net Berubah

This study aims to obtain information about the comparison of down serve training with a fixed net, changing distance and changing net fixed distance to the under serve in volleyball games for eighth grade students of SMP Negeri Salawu, Tasikmalaya Regency. The research method used in this study is an experimental method with a population of 30 students in class VIII of SMP Negeri 1 Salawu, Tasikmalaya Regency by using a total sampling technique. Based on the results of data processing with statistical tests, it turns out that empirically the bottom serve practice with a fixed net, the distance changes and the net fixed distance changes as effectively as the bottom serve skill in volleyball games.

Keyword : Down Serving Practice, Fixed Net Distance changed, Net Fixed Distance Changed

PENDAHULUAN

Dewasa ini dunia olahraga mengalami perkembangan yang sangat pesat baik di tingkat nasional bahkan di tingkat internasional salah satunya permainan bola voli. Menurut Ahmadi (2007:64) bola voli adalah salah satu jenis olahraga yang banyak mengandalkan fisik, maka kondisi fisik pemain sangat penting dalam menunjang efektivitas permainan. Menurut Bactiar (2001, hlm.16) permainan bola voli adalah permainan beregu dimana melibatkan lebih dari satu orang pemain misalnya bola voli pantai terdiri dari dua orang pemain tiap regu, sedangkan bola voli system internasional tiap regu terdiri dari enam pemain. Pada olahraga bola voli terdapat bagian yang sangat penting yakni servis. Menurut Muhajir (2006:08) servis merupakan tindakan memukul bola oleh seorang pemain belakang yang dilakukan dari daerah servis, langsung ke lapangan lawan.

Dalam keterampilan individu bola voli, seperti servis, adalah bagian kecil dari aspek analisis latihanketerampilan teknik dasar bola voli, terutama untukkaum atlet pemula (Parisi, F., Raiola, G. 2014). Tujuan utama melakukan servis adalah mempercepat laju bola dan

membuat jalannya bola menukik dari atas ke bawah. Sehingga servis dalam permainan bola voli merupakan teknik dasar yang sangat menentukan bagus tidaknya suatu permainan bola voli. Oleh karena itu, siswa atau atlet harus menguasai servis dengan berbagai variasinya dengan baik. Service tangan bawah adalah usaha untuk memulai pertandingan dan mengarahkan bola ke arah lapangan lawan yang dilakukan oleh pemain yang beradadidaerah service, pemain memukul bola dengan satu tangan dibawah pinggang atau kira-kira setinggi pinggang (M.E. Winarno dkk, 2013). Sedangkan menurut faruq (2009:06) servis bawah adalah memukul bola dengan salah satu tangan terkuat bisa tangan kanan atau tangan kiri yang dimulai dari bawah dengan mengayunkan lengan tersebut dengan keras dan kuat sehingga bola bisa melewati net dan masuk ke dalam lapangan.

Dalam menyusun program, guru harus mampu memilih metode dan teknik pembelajaran/pelatihan yang tepat, sesuai dengan tujuan dan materi pembelajaran. Karakteristik siswa dan kemampuan dirinya dalam melaksanakan metode dan teknik tersebut. Faktor minat dan bakat siswa juga sangat menentukan keberhasilan dalam pembelajaran bola voli.

Pada kenyataannya, di sekolah masih banyak guru yang meniru latihan yang pernah dilakukan gurunya ketika ia masih belajar. Artinya masih banyak guru yang kurang kreatif mencari teknik latihan yang modern, yang sesuai dengan tuntutan kurikulum yang berlaku saat ini. Bertolak dari uraian di atas, penulis merasa tertarik untuk mengujicobakan latihan yang menggunakan pendekatan modifikasi ketinggian net dan jaraknya diubah dengan tujuan agar siswa mampu melakukan teknik tersebut secara bertahap dari ketinggian net yang rendah sampai dengan ketinggian net secara konvensional. Begitu pula jaraknya, dari jarak yang dekat sampai dengan jarak yang sesuai dengan jarak secara konvensional.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode eksperimen. Menurut Arikunto (1998,hlm.4) menjelaskan bahwa metode eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang disengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor yang bisa mengganggu. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel bebas (dan variabel terikat. Menurut Suharsismi (1998 hlm.101) menjelaskan bahwa variabel yang mempengaruhi disebut variabel penyebab variabel bebas atau *independent* variabel (X) sedangkan variabel akibat disebut variabel tak bebas, variabel tergantung, variabel terikat dari *devendent* variabel (Y). variabel bebas dalam penelitian ini

yaitu servis bawah dengan net tetap jarak berubah dan jarak tetap net berubah. Sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan atau keterampilan servis bawah dalam permainan bola voli siswi kelas VIII SMPN 1 Salawu. Selanjutnya teknik pengumpulan data menggunakan *study lapangan (field research)* dan teknik tes Populasi dari penelitian ini yaitu siswi kelas VIII SMPN 1 Salawu di Kab. Tasikmalaya. Instrument penelitian menggunakan lapangan bola voli dan bola voli.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil Analisis Data Latihan Kelompok A (Latihan dengan Net Tetap Jarak Berubah)

Pengujian hipotesis bertujuan untuk membuktikan apakah hipotesisi yang diajukan dalam penelitian ini diterima atau ditolak. Untuk membuktikan kebenaran hipotesis yang diajukan tersebut, maka dipergunakan uji-t. hasil uji t untuk kelompok A dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Uji-T. Hasil Uji T Untuk Kelompok

Variabel	Nilai t_{hitung}	Nilai t_{tabel} dengan ($\alpha = 0,05$) $dk=28$	Hasil
Kelompok A Tes Awal Tes Akhir	3,92	2,05	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ini berarti t_{hitung} berada di luar penerimaan hipotesis, jadi hipotesisi nol (H_0) ditolak dan hipotesis kerja diterima. Dengan demikian, latihan servis bawah dengan net tetap jarak berubah mempunyai pengaruh berarti terhadap peningkatan penguasaan servis bawah dapat diterima dan terbukti.

Hasil Analisis Data Latihan Kelompok B (Latihan dengan Jarak Tetap Net Berubah)

Untuk membuktikan kebenaran hipotesisi digunakan uji perbedaan dan rata-rata menggunakan uji t. dengan hasil :

Tabel 2. Uji t Kelompok B

Variabel	Nilai t_{hitung}	Nilai t_{tabel} dengan ($\alpha = 0,05$) $dk=28$	Hasil
Kelompok A Tes Awal Tes Akhir	2,86	2,05	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ini berarti t_{hitung} berada di luar penerimaan hipotesis, jadi hipotesisi nol (H_0) ditolak dan hipotesis kerja diterima. Dengan demikian, latihan servis bawah dengan jarak tetap net berubah mempunyai pengaruh berarti terhadap peningkatan penguasaan servis bawah dapat diterima dan terbukti.

Hasil Analisis Data Penguasaan Servis Bawah antara Kelompok A dan Kelompok B, karena distribusi normal dan homogen, maka hipotesis diuji dengan menggunakan uji-t. uji ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan peningkatan yang berarti terhadap hipotesis yang diajukan. Hasil pengujian hipotesis perbedaan peningkatan latihan antara kelompok A dan kelompok B dapat dilihat pada tabel.

Tabel 3. Peningkatan Latihan Antara Kelompok A dan Kelompok B

Variabel	X	Nilai t_{tabel} dengan ($\alpha = 0,05$) $dk=28$	t_{hitung}
Kelompok A	3,87	2,05	0,27
Kelompok B	4,07		

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dapat dilihat bahwa t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} dan berada di dalam daerah penerimaan hipotesis, sehingga hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis kerja ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh yang berarti antara latihan kelompok A dan kelompok B dalam meningkatkan penguasaan, keterampilan servis bawah. Dengan demikian, hal ini berarti bahwa kedua kelompok tersebut sama efektifnya dalam meningkatkan penguasaan keterampilan servis bawah. Penelitian terdahulu Marsiyem, M., Destriana, D. and Pratama, R. (2018) untuk mengembangkan model pembelajaran servis bawah permainan bola voli untuk siswa SMP kelas VII dengan dimaksudkan untuk meningkatkan hasil belajar siswa, selain itu penelitian Destriana, D., Destriani, D., & Yusfi, H. (2020) *research is to produce learning techniques for volleyball service for class IX Junior High School so that by producing new learning techniques, the learning outcomes of student service will be better, this research and development is intended to be a solution to the problem of volleyball game service at junior high school students*. Penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan servis bawah dengan jarak berubah dapat meningkatkan hasil belajar.

KESIMPULAN

Sesuai dengan analisis dan pembahasan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang berarti latihan servis bawah dengan net tetap jarak berubah terhadap servis bawah dalam permainan bola voli pada siswi kelas VIII SMPN 1 Salawu
2. Terdapat pengaruh yang berarti latihan servis bawah dengan jarak tetap net berubah terhadap servis bawah dalam permainan bola voli pada siswi kelas VIII SMPN 1 Salawu

3. Latihan servis bawah dengan net tetap jarak berubah dan jarak tetap net berubah sama efektifnya terhadap peningkatan keterampilan servis bawah dalam permainan bola voli pada siswi kelas VIII SMPN 1 Salawu

DAFTAR PUSTAKA

- A. Hamidsyah Noma 1995. *Kepelatihan Dasar*. Surakarta: Universitas Terbuka.
- Andi Suhendra. 1999. *Dasar-dasar Kepelatihan* Jakarta: Universitas Terbuka Depdikbud.
- _____.1996, *Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Direktorat Jenderal
- Ahmad Richard Victorian, Silvi Aryanti, Herri Yusfi, Soleh Solahuddin, Wahyu Indra Bayu (2021, september) Perspektif calon guru pendidikan jasmani terhadap pembelajaran online selama pandemi Covid-19. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)* 94-106
- Beutelstahl, D. 1986. *Belgian. Germain Bola Volley*. Bandung: Penerbit C.V. Pionir Jaya.
- Dasar-dasar Kepelatihan, Jakarta: Universitas Terbuka Bachtinr. Baley, RA. 1986. *Pedoman*
- Destriana, D., Destriani, D., & Yusfi, H. (2020). Service Techniques To Improve Volyball GameS. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 9(4), 597-607.
- Harsono.1958. *Coaching & Aspokospek Psikologis dalam Coaching* Jakarta: Depdikbud.
- _____.1993. *Prinsip-prinsip Training dan Coaching* Jakarta: Proyak Pembinaan
- Marsiyem, M., Destriana, D. and Pratama, R. (2018) "Pengembangan Model Pembelajaran Servis Bawah Permainan Bola Voli", *Sebatik*, 22(2), Pp. 161-166.
- Mulyono B. 1992. *Terapan Penulisan Dalam Olahraga* Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.
- M. Sajoro. 1985. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Banyumas: Dahara Prize.
- Pendidikan Olahraga Departemen Pendidikan dan Kebudayaan*
- Suharsimi Arikunto. 1993. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta. Sairuddin Atzwar.
1997. *Reliabilitas dan Validitas* Yogyakarta Pustaka Palatal- Sukarno HP. 1978. *Coaching UMUM*. Yogyakarta: FPOK 'KIP Yogyakarta
- _____.1992. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Yogyakarta.
- Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. 2000. *Afanajemen Pembelajaran*. Jakarta PT Rineka Cipta.
- _____.1996. *Prosedur Penelitian PLOW Pendekatan Praktek* Jakarta: PT Rineka Cipta.
- _____. 1995. *Pembinaan dan Peningkatan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Grobogan: Dalian Prize.
- Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proves Peninjauan Guru Pendidikan Jasmani dan Kesebarna*.
- _____.1999. *Permainan Raw II Bola Volt* Jakarta: Universitas Terbuka.

- Soedarwo dan Soeyati. 1990. Teori dan Praktek Bola Basket. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Sugiyanto. 1994. Belajar Gerak Jakarta: KONI Pusat.
- _____.1990. Penelitian Pendidikan. Surakarta: Sebelas maret University Press.
- Sugiyanto. 1998. Perkembangan dan Axiologi Rorty. Jakarta: Depdikbud. Dirjen Dikdasmen.
- Suharsimi Arikunto. 1993. Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta. Sairuddin Atzwar. 1997. Reliabilitas dan Validitas Yogyakarta Pustaka Palatal- Sukarno HP. 1978. Nu Coaching UMUM. Yogyakarta: FPOK 'KIP Yogyakarta
- Suharsimi Arikunto 1992. Ilmu Keolahragaan Olahraga. Yogyakarta: Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Yogyakarta.
- Sutrisno, Hadi. 1995. Metodologi Research TV Yogyakarta Andi Offset.
- _____.1992. Statistika 2 Yogyakarta: Andi Offset