

Latihan bola gantung terhadap smash permainan bola voli

The effect of hanging ball training on the success of smash volley ball games

Mahfud Zainudin

SMP Negeri 30 Kabupaten Tebo, Rimbo Bujang 37553, Provinsi Jambi, Indonesia

mahfudzainudin@gmail.com

ABSTRAK

Abstrak Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh latihan bola gantung terhadap smash permainan bola voli. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen research. Penelitian ini menggunakan rancang one group pretest design. Dengan populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SDN No. 78/VIII Sapta Mulia Rimbo Bujang yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli berjumlah 20 orang.. hasil analisis pada tes awal dan tes akhir diperoleh data thitung sebesar 8,11. Bila dibandingkan dengan ttabel 1,729. Hal ini menunjukkan terdapat peningkatan yang berarti. Hipotesis alternative (H1) yang dikemukakan dalam penelitian ini diterima kebenarannya, antara tes awal dan tes akhir mempunyai hasil yang berbeda. Implikasi penelitian ini latihan bola gantung berpengaruh terhadap keterampilan smash pada permainan bola voli mini.

Kata Kunci: Latihan Bola Gantung, Permainan Bola Voli, Smash

Abstract The purpose of this study was to determine the effect of hanging ball practice on the volleyball game smash. The research method used is the experimental research method. This study uses a one group pretest design. The population in this study were all fifth grade students at SDN No. 78/VIII Sapta Mulia Rimbo Bujang who took part in volleyball extracurricular activities amounted to 20 people. The results of the analysis on the initial test and final test obtained tcount data of 8.11. When compared with 1.729 t table. This shows that there is a significant increase. The alternative hypothesis (H1) proposed in this study is accepted as true, the initial test and the final test have different results. The implication of this research is that hanging ball training has an effect on smash skills in mini volleyball games.

Keywords: Hanging Ball Practice, Volleyball Game, Smash

PENDAHULUAN

UU RI No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dikatakan olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Selanjutnya tujuan beraktivitas olahraga adalah memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional serta mengangkat martabat dan kehormatan bangsa.

Olahraga merupakan bagian dari pendidikan jasmani dimana pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan olahraga harus diarahkan pada pencapaian tujuan. Tujuan olahraga bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, kemampuan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga.

Olahraga permainan bola voli mini sangat populer di sekolah dasar hal ini terlihat dari banyaknya lapangan bola voli mini di SD-SD. Di berbagai pelosok desa dan kota. Permainan bola voli tidak saja di mainkan oleh sebagian masyarakat saja, tapi telah merambah pada komunitas sekolah mulai tingkat SD, SMP dan SMA bahkan sampai perguruan tinggi. Sebagai cabang olahraga yang sering dipertandingkan pada pesta olahraga O2SN (Olimpiade Olahraga Siswa Nasional) dan PORSENI (Pekan Olahraga Dan Seni) bahkan sampai ketingkat PORNAS (Pekan Olahraga Nasional Usia Dini). Salah satu jenis olahraga yaitu permainan bola voli yang dimainkan oleh dua tim beranggotakan enam orang per tim. Permainan bolavoli dimulai dengan teknik servis memukul bola sampe ke daerah lawan (Jaharuddin, dkk, 2020). Olahraga bola voli sebagai bagian dari materi pendidikan jasmani secara keseluruhan yang membuat peserta didik senang untuk bermain (Azhar, 2017). Permainan bola voli mini, selain baik bagi kesehatan juga baik untuk sarana pendidikan sebab dalam permainan bola voli mini pemainnya di tuntut kerja sama, memiliki daya pikir yang tinggi, disiplin dan sebagainya. Hartati, dkk (2018) teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan bola voli yaitu servis, passing, blok dan smash, selain itu penelitian terdahulu tentang bolavoli adalah Destriana, D., Destriani, D., & Yusufi, H. (2020) yang mengembangkan servis dengan metode drill.

Dewasa ini perkembangan bola voli mini di SD Negeri 78/VIII Sapta Mulia sudah merupakan cabang olahraga yang sangat diminati bahkan olahraga bola voli mini bukan hanya merupakan olahraga rekreasi, namun telah menjadi olahraga prestasi. sehingga, menuntut kualitas prestasi yang setinggi-tingginya. Dengan dijadikannya olahraga bola voli mini menjadi olahraga prestasi maka perlu sekiranya di lakukan pembinaan terhadap olahraga tersebut hingga menjadi lebih efektif dengan mengembangkan teknik-teknik dasar dalam permainan bola voli tersebut dengan salah satunya melakukan latihan memukul bola gantung terhadap kemampuan smash yang efektif dan efisien, terutama sekali dalam memilih metode pembelajaran yang baik sehingga penguasaan teknik-teknik latihan memukul bola gantung terhadap kemampuan smash dapat dicapai secara baik.

SD Negeri 78/VIII Sapta Mulia tengah gencar-gencarnya meningkatkan prestasi bola voli mini siswa-siswanya. Salah satu wadah kegiatan pembinaan prestasi di SD Negeri 78/VIII Sapta Mulia adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler dan membentuk club-club usia dini, maka dalam rangka pembinaan prestasi latihan memukul bola gantung terhadap kemampuan smash dengan baik. Kegiatan penerapan pembelajaran permainan bola voli mini dilakukan pada anak-anak usia dini tersebut di atas untuk menyiapkan kesiapan para siswa

sekolah dasar tersebut untuk mengikuti kejuaraan olimpiade olahraga siswa nasional (O2SN) sekolah dasar yang diselenggarakan setiap tahunnya, dalam olimpiade tersebut dipertandingkan 13 cabang olahraga, yang diantaranya adalah pertandingan bola voli mini. Berdasarkan uraian yang telah penulis paparkan, penulis tertarik untuk meneliti tentang adakah pengaruh latihan memukul bola gantung terhadap kemampuan smash cabang olahraga bola voli mini pada siswa SD Negeri 78/VIII Sapta Mulia.

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian korelasi atau hubungan pengaruh latihan memukul bola gantung terhadap keberhasilan smash cabang olahraga bola voli mini pada SD Negeri No. 78/VIII Sapta Mulia. Fakta-fakta atau data-data yang diperoleh dari hasil eksperimen tersebut digunakan untuk mengetahui adanya hubungan dan kontribusi antara variabel-variabel bebas terhadap variabel terikat. Penetapan sampel dalam penelitian ini berdasarkan jumlah populasi. Dengan beberapa pertimbangan dalam pengambilan sampel, dalam hal ini yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas V SD Negeri No. 78/VIII Sapta Mulia, yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler berjumlah 20 siswa dimana siswa yang diambil menjadi sampel mempunyai tinggi badan rata-rata 140 cm - 150 cm.

Tabel 1. Skala Penilaian (Arikunto, 2006 : 276).

Kriteria Smash	Jumlah masuk
Sangat baik	9-10
Baik	7-8
Sedang	5-6
Kurang	3-4
Sangat kurang	0-2

Data yang diperoleh dikumpulkan, disusun dan dianalisis secara sistematis dengan menggunakan analisis secara statistik dengan menggunakan analisis data penelitian eksperimen sebagaimana yang dikemukakan oleh Arikunto (2006:307) bahwa untuk menganalisis hasil eksperimen yang menggunakan pretest dan post-test

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan dari uraian diatas telah yang dikumpulkan sebelumnya maka pada bab ini akan disajikan analisis pembahasan yang diperoleh dalam penelitian akan digambarkan sesuai tujuan dan hipotesis yang diajukan sebelumnya.

Tabel 2. Distribusi Data

Data	Jml sampel	Latihan bola gantung			
		Rata-rata	Sd	Mn	Max
Awal	20	3,15	1,66	1	7
Akhir	20	4,75	1,92	2	9

Tes awal kelompok latihan bola gantung

Tes awal kelompok latihan bola gantung dilakukan dengan sampel melakukan smash. Setelah melakukan tes kemampuan smash, waktu pre test didapat nilai minimal 1 dan maksimal 7, kelompok yang dengan latihan bola gantung diperoleh mean 3,15 dan simpang baku 1,66.

Tes akhir latihan bola gantung

Tes akhir dengan latihan bola gantung dilakukan dengan sampel melakukan smash, setelah dilaksanakan memperoleh skor minimal 2 dan maksimalnya 9. Dari sampel tersebut didapat mean 4,75 dan simpang baku 1,92.

Pembahasan

Berdasarkan analisis diatas dan pengujian hipotesis yang menggunakan rumus uji t-test dalam penelitian ini, diharapkan melahirkan suatu kesimpulan yang dapat dan sesuai dengan data yang diperoleh. Kesimpulan yang diperoleh itu hanya mengacu pada data yang diperoleh, dengan demikian kesimpulan yang diambil nantinya akan memperlihatkan gambaran langsung dari data yang diharapkan selama eksperimen ini dilakukan. Untuk itu perlu kiranya pengkajian tentang metodologi dan kajian teori dari suatu penelitian. Pengetahuan yang diperoleh melalui pendekatan ilmiah dan dibuat berdasarkan teori-teori tertentu secara sistematis dan dilakukan sesuai langkah-langkah atau prosedur yang benar, maka pengetahuan yang didapat tentu benar pula, dengan demikian hasil penelitian dapat diterima kebenarannya. Dalam pelaksanaan penelitian ini , tes dilakukan 2 kali yaitu tes awal dan tes akhir. Tes awal dilakukan bertujuan untuk melihat kemampuan awal seseorang sebelum diberikan perlakuan, dan tes akhir dilakukan bertujuan untuk melihat sejauh mana kemajuan yang telah diperoleh selama beberapa kali perlakuan dan apakah terdapat peningkatan yang berarti. Hal ini dapat dilakukan dengan membandingkan tes awal dan tes akhir.

Berdasarkan hasil analisis pada tes awal dan tes akhir diperoleh thitung 8,11 , bila dibandingkan dengan ttabel 1,729, ini menunjukkan terdapat peningkatan yang berarti , hal ini

disebabkan oleh pelaksanaan perlakuan dalam suatu latihan. Suatu latihan akan meningkat apabila pola diberikan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan atau 6 minggu, hal ini menunjukkan bahwa jelas hasil latihan pada tes akhir akan lebih baik daripada tes awal, karena seseorang telah diberikan perlakuan maka semakin baik hasilnya. D. Destriana, D. Destriani, and H. Yusfi (2021) mengembangkan pembelajaran untuk smash salah satu dengan smash bertarget.

Dengan kata lain siswa mendapat suatu tantangan dalam melakukan latihan smash dan juga merupakan salah satu bentuk latihan yang belum pernah dilakukan sekaligus menyenangkan bagi siswa pada saat latihan, jadi secara tidak langsung selain melatih kemampuan smash, siswa juga dapat memahami bahwa banyak variasi yang bisa dilakukan untuk melatih kemampuan smash bola voli yaitu dengan pola latihan bola gantung.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang dikemukakan, maka hipotesis yang dikemukakan dapat diterima kebenarannya, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan bola gantung terhadap keberhasilan smash pada permainan bola voli mini siswa putra SDN No.78/VIII Sapta Mulia.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, 1985, " *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan.*" Budi Aksara. Jakarta
- 1998. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek.* "Rineka Cipta
- Ahmadi Nuril. 2007. *Panduan Plahraga Bola Voli.* Era Pustaka Utama. Solo (O2SN II Sekolah Dasar." Jakarta, 2003. *Pedomn Lomba/ Perbandingan Olahraga Siswa Sekolah Dasar Tingkat Nasional*". Jakarta., 1995 *Materi Pokok Permainan Besar II (Bola Voli)*". Jakarta
- Azhar, S. (2017). Pengaruh Metode Latihan Dan Motivasi Berprestasi terhadap Kemampuan Passing Atas Bola Voli. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 6(1).
- Destriana, D., Destriani, D., & Yusfi, H. (2020). Service Techniques To Improve Volyball GameS. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 9(4), 597-607.
- D. Destriana, D. Destriani, and H. Yusfi, "Pembelajaran Smash Permainan Bola Voli : Ujicoba Skala Kecil", *jm*, vol. 6, no. 2, pp. 126-132, Nov. 2021.
- Fara, Muhyi Muhammad, 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola Voli.* Gramedia Widiasarana Indonesia, Surabaya
- Hartati, H., Destriana, D., Aryanti, S., & Destriani, D. (2018, September). Macro Flash-based Multimediafor Improvement The Learning Result of Volleyball Game. In *International Conference on Teacher Training and Education 2018 (ICTTE 2018)* (pp. 233-236). Atlantis Press.

Jaharuddin, J., Waluyo, W., Aryanti, S., & Solahuddin, S. (2020). Pembelajaran Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Kelas Ix. 1 Melalui Teaching Games For Understanding (TGFU). *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 22-29.

Sugiyono, 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif dan R & D Alfabeta*, Bandung