

PENGARUH LATIHAN SPIKE MELALUI BOLA DIGANTUNG DAN BOLA DILEMPAR SENDIRI TERHADAP KETERAMPILAN SPIKE DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

Dian Endriana¹, Nana Sutisna², Asep Ridwan Kurniawan³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Galuh, Jl. R. E. Martadinata No.150, Ciamis, Indonesia
Email: dianendriana14@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of the research that the authors propose is to find out whether there is a significant effect of spike training through hanging balls and balls thrown by themselves on spike skills in volleyball games for MAN Darusalam students who take part in volleyball extracurricular activities. The research method used in this study is the experimental method, one of the designs used in this study is the pre-test and post-test design. The population in this study was MAN Darusalam students who took part in volleyball extracurricular activities, totaling 30 people. The sample used was 30 people. Based on the results of data analysis and discussion of research results, the authors can conclude as follows, 1) There is a significant effect of spike training by hanging a ball on spike skills in volleyball games for MAN Darusalam students who take part in volleyball extracurricular activities. 2) There is a significant effect of spike through exercises with balls thrown by themselves on spike skills in volleyball games for MAN Darusalam students who take part in extracurricular volleyball. 3) There is a significant difference in the effect of spike exercises by hanging the ball and throwing the ball themselves on spike skills in volleyball games for MAN Darusalam students who take part in volleyball extracurricular activities.

Keywords: Spike practice through hanging and throwing the ball by yourself, Spike Skills

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian yang penulis ajukan yaitu untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan spike melalui bola digantung dan bola dilempar sendiri terhadap keterampilan spike dalam permainan bola voli siswa MAN Darusalam yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, salah satu desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-test and post-test design. Populasi dalam penelitian ini Siswa MAN Darusalam yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli, yang berjumlah 30 orang. Sampel yang digunakan sebanyak 30 orang. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan hasil penelitian, maka penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut, 1) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan spike melalui bola digantung terhadap keterampilan spike dalam permainan bola voli siswa MAN Darusalam yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli. 2) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan spike melalui dengan bola dilempar sendiri terhadap keterampilan spike dalam permainan bola voli siswa MAN Darusalam yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli. 3) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan spike melalui bola digantung dan bola dilempar sendiri terhadap keterampilan spike dalam permainan bola voli siswa MAN Darusalam yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli.

Kata Kunci: Latihan Spike melalui Bola digantung dan dilempar sendiri, Keterampilan Spike

Cara sitasi: Endriana, D., Sutisna, N., & Kurniawan, A. R. (2024). Pengaruh latihan spike melalui bola digantung dan bola dilempar sendiri terhadap keterampilan spike dalam permainan bola voli. *J-KIP (Jurnal Keguruan dan Ilmu Pendidikan)*, 5 (2), 312-315.

PENDAHULUAN

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah sangat dikenal dan digemari oleh hampir seluruh lapisan masyarakat di dunia. Di Indonesia, permainan ini banyak digemari dan dimainkan oleh masyarakat, terutama di kalangan pelajar mulai tingkat sekolah dasar hingga sekolah menengah atas. Khusus di sekolah menengah atas, permainan bola voli merupakan cabang olahraga sangat disenangi baik oleh siswa putra maupun siswa putri. Teknik-teknik dasar dalam permainan bola voli antara lain : service, passing (mengumpan), block, dan spike. Hal ini seperti yang dikemukakan oleh Hamidsyah (1994 : 80) sebagai berikut, "Agar dapat bermain bola voli yang baik perlu menguasai teknik dasar terlebih dahulu. Adapun teknik dasarnya adalah (1) passing bawah dan passing atas, (2) service, (3) spike, dan (4) block." Teknik- teknik dasar tersebut harus dilatihkan kepada atlet sejak usia dini, karena olahraga bola voli tidak akan diperoleh apabila berlatih tidak sejak kecil.

Khusus dalam teknik spike pemain harus menguasai teknik tersebut dengan baik, karena spike merupakan bentuk serangan yang paling efektif untuk memperoleh angka, yang dilakukan dengan memukul bola di atas jaring yang diarahkan ke daerah lawan.. Sebagaimana dikemukakan Martadinata (2004:11) bahwa spike adalah "Pukulan-pukulan keras yang dilancarkan pada lawan, dimana seorang pemain harus melompat setinggi mungkin untuk memukul bola yang sedang bergerak." Menurut Beutelstahl (2005:25) teknik spike terdiri dari empat macam, yaitu : "1) frontal spike atau spike depan, 2) frontal spike dengan memutar, 3) spike dari pergelangan tangan, dan 4) dump atau spike tipuan."

Berdasarkan uraian di atas, perlu dilakukan penelitian untuk meningkatkan penguasaan teknik spike. Salah satunya dengan cara modifikasi latihan, misalnya latihan spike dengan bola yang digantung atau dilempar sendiri. Oleh karena itu, penulis akan melakukan penelitian dengan judul: "Pengaruh Latihan Spike Melalui Bola Digantung Dan Bola Dilempar Sendiri Terhadap Keterampilan Spike Dalam Permainan Bola Voli ." Berdasarkan permasalahan tersebut, maka tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh yang signifikan latihan spike melalui bola digantung terhadap keterampilan spike dalam permainan bola voli siswa MAN Darusalam yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli. Menurut Dewi (2011:70) mengemukakan bahwa: "Latihan merupakan upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu". Menurut Harsono (2015: 50) latihan adalah "Proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihannya atau pekerjaannya". Faktor lain yang tidak boleh dilupakan demi keberhasilan program latihan adalah keseriusan latihan seseorang, ketertiban latihan, dan kedisiplinan latihan. Pengawasan dan pendampingan terhadap jalannya program latihan sangat dibutuhkan. Menurut Harsono (2015:38) mengemukakan bahwa: "Terdapat empat aspek yang harus diperhatikan dan dilatih oleh atlet, yaitu: 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik, dan 4) latihan mental". Setiap program latihan yang disusun seorang pelatih bertujuan untuk membantu meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet semaksimal mungkin.

Latihan spike bola voli dengan bola digantung merupakan bentuk modifikasi latihan, dimana latihan ini dimaksudkan agar siswa mampu melakukan tahapan spike bola voli dengan sempurna, diantaranya irama langkah, tahap meloncat, tahap memukul bola, dan tahap mendarat. Pelaksanaan latihan spike bola voli dengan menggunakan bola yang digantung yaitu dengan menggantungkan bola voli dengan ketinggian yang telah ditentukan, misalnya dengan ketinggian 2 – 2,5 meter. Seperti halnya latihan spike bola voli dengan bola digantung, latihan spike dengan bola dilempar sendiri merupakan salah satu bentuk modifikasi latihan bola voli. Latihan spike bola voli dengan bola dilempar sendiri merupakan salah satu bentuk latihan untuk melatih teknik spike dalam permainan bola voli. Latihan spike dengan bola dilempar sendiri dapat menyempurnakan timing dan irama langkah dalam melakukan spike dalam permainan bola voli. Adapun pelaksanaan latihan spike dengan bola dilempar sendiri yaitu siswa bergiliran melakukan lemparan atau umpan kemudian melakukan spike. Kemudian terdapat beberapa penelitian terdahulu yang relevan, yaitu diantaranya

Erfian Dedy Setyawan (2013), Pengaruh Latihan Memukul Bola Digantung Terhadap Ketepatan Smash Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Di Smk Tunas Cawas Klaten. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan memukul bola digantung terhadap ketepatan smash. Instrumen dan teknik pengumpulan data menggunakan tes Stenley. Asep Budiyanan (2014). Permasalahan yang diteliti oleh Asep Budiyanan adalah pengaruh variasi latihan spike bola diam dan bola bergerak terhadap keterampilan spike dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 4 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2017/2018. Artinya, penelitian tersebut bertujuan untuk mengungkap kebenaran teori latihan khususnya kebenaran pentingnya peran variasi latihan spike bola diam dan bola bergerak dalam latihan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan jenis desainnya yaitu true-eksperiment design. Populasi dalam penelitian ini adalah kelas XII siswa MAN Darusalam yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli, dengan jumlah populasi ditetapkan sebanyak 30 orang. Dalam pelaksanaan penelitian ini penulis mengambil seluruh populasi dijadikan sampel penelitian, sehingga merupakan penelitian populasi (total sampel) yaitu sebanyak 30 orang. Kemudian sampel tersebut dibagi menjadi dua kelompok yang sama jumlahnya, yaitu masing-masing kelompok 15 orang. Kelompok A diberikan pembelajaran spike dengan bola digantung, dan kelompok B diberikan pembelajaran spike dengan bola dilempar sendiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil yang dipergunakan sebagai analisis adalah catatan skor keseluruhan yang diperoleh hasil deskripsi dapat dilihat dibawah ini table .1

Tabel 1. Hasil Pengujian Signifikan Peningkatan Kelompok A Dan B

	t hitung	t tabel	Kesimpulan
Latihan Bola Digantung	2,12	1,761	Signifikan
Latihan Bola Dilempar Sendiri	2,73	1,761	Signifikan

Berdasarkan hasil penghitungan uji signifikansi kelompok A diperoleh nilai t hitung sebesar 2,12 yang lebih kecil dari nilai t pada taraf nyata (α) = 0,05 dengan derajat kebebasan (dk) = 14 diperoleh sebesar 1,761. Dengan H_0 ditolak dan H_a diterima yang menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dari hasil latihan spike dengan bola digantung terhadap keterampilan spike dalam permainan bola voli siswa MAN Darusalam yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli, sedangkan hasil penghitungan pada uji- t pada kelompok B diperoleh nilai t hitung sebesar 2,73 yang lebih besar dari nilai t tabel pada taraf nyata (α) = 0,05 dengan derajat kebebasan (dk) = 14 diperoleh sebesar 1,761 dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya ada peningkatan yang signifikan latihan spike melalui dengan bola dilempar sendiri terhadap keterampilan spike dalam permainan bola voli siswa MAN Darusalam yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli.

Setelah dilakukan pengujian signifikan peningkatan latihan, langkah selanjutnya adalah menghitung signifikan perbedaan peningkatan antara kelompok A dengan kelompok B dengan menggunakan uji perbedaan rata-rata (analisis uji- t) yang berdasarkan hipotesis kerja. Adapun hasil penghitungan dan uji signifikan kedua kelompok sampel yang dibandingkan tersebut dapat dilihat pada tabel 2:

Tabel 2. Tes Hasil Uji Signifikansi Perbedaan Peningkatan Kedua Kelompok

	t hitung	t tabel	Kesimpulan
Bola Digantung dengan Bola Dilempar Sendiri	1,85	1,701	Signifikan

Berdasarkan uji signifikan perbedaan rata-rata, yang diperoleh hasil perhitungan dengan nilai t hitung sebesar 1,85 harga t tabel pada taraf nyata (α)=0,05 dengan derajat kebebasan (dk) 28 sebesar 1,701 kriteria pengujian adalah terima H_0 jika t hitung terletak antara 2,048 dan tolak H_0 jika t hitung mempunyai harga lain. Dari penelitian didapat t hitung = 1,85 dan ada di luar daerah penerimaan. Jika H_0 diterima artinya ada perbedaan peningkatan yang signifikan antara kelompok A dan kelompok B

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang penulis sajikan, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut, 1) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan spike melalui bola digantung terhadap keterampilan spike dalam permainan bola voli siswa MAN Darusalam yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli. 2) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan spike melalui dengan bola dilempar sendiri terhadap keterampilan spike dalam permainan bola voli siswa MAN Darusalam yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli. 3) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan spike melalui bola digantung dan bola dilempar sendiri terhadap keterampilan spike dalam permainan bola voli siswa MAN Darusalam yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli

REKOMENDASI

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan kontribusi berupa bahan kajian yang dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi peneliti maupun sebagai praktisi selanjutnya, sehingga penelitian ini bisa dilanjutkan untuk penelitian-penelitian yang akan datang serta dapat memberikan ilmu pengetahuan dan wawasan bagi semua yang membaca karya ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bachtiar, dkk. 2001. Permainan Besar II Bola Voli dan Bola tangan. Jakarta Universitas Terbuka.
- Badriah, Dewi Laelatul. 2002. Fisiologi Olahraga dalam Perspektif Teoretis dan Praktis. Bandung: Pustaka Ramadhan.
- Chamim, M. Kusmaedi, N. Kurniawan, Asep Ridwan. Mulyana. (2022). Components of Physical Abilities on a Fast Climb 18 Peaks 12 Days at Altitudes above 3000 MDPL. COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga. 10.26858/cjoko.v14i1.27873
- Damiri, Ahmad. 1984. Anatomi Manusia Unit Mytology. Bandung: FPOK IKIP.
- Harsono. 1988. Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Harsono. 2001. Latihan Kondisi Fisik (Diktat). Bandung.
- Mamun, Amung dan Toto Subroto. 2001. Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bola Vol. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Nurhasan dan Abdul Naran. 2001. Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. Tasikmalaya: PJKR FKIP UNSIL.
- Pasaribu dan Simanjuntak. 1983. Proses Belajar Mengajar. Bandung: Tarsito.
- Purwanto, Ngalm. 2003. Ilmu Pendidikan Teoretis dan Praktis. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Sardiman AM. 2001. Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyanto. 2000. Perkembangan Belajar Motorik. Jakarta: Universitas Terbuka. Suhendro, Andi, dkk. 2001. Dasar-dasar Kepeleatihan. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Supandi dan Laurens Seba. 1983. Teori Belajar Mengajar Motorik. Bandung: FPOK IKIP Bandung.
- Surakhmad, Winarno. 1998. Dasar dan Teknik Research, Pengantar Metodologi Ilmiah. Bandung: Tarsito.