

Pengaruh Metode Latihan Bagian Dalam Meningkatkan Keterampilan *Spike* Pada Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Purabaya 2019

Rangga Dharma Kurnia Syamba¹⁾, Bachtiar²⁾
SMP Negeri 1 Purabaya
onzrotaga@gmail.com

Abstrak: Olahraga bola voli adalah olahraga yang sangat populer di masyarakat Indonesia. Banyak perlombaan yang dibuka untuk umum maupun tingkat siswa. Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Purabaya adalah ekstrakurikuler yang rutin mengikuti perlombaan bola voli dengan minim prestasi. Hal ini disebabkan kemampuan yang kurang dalam menguasai keterampilan dan teknik bola voli terutama keterampilan spike. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh metode latihan bagian dalam meningkatkan keterampilan spike siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Purabaya. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pre test and post test design*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 16 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu *Total sampling*. Teknik pengambilan data pada penelitian ini menggunakan tes. Teknik analisis data menggunakan uji *paired sample t-test*. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan bagian terhadap peningkatan *spike*. Berdasarkan hasil uji statistik dengan bantuan program SPSS 25 diperoleh nilai 0,00 pada taraf signifikansi 5% (signifikansi < 0,005) sehingga metode latihan bagian mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap siswa.

Kata kunci: Metode latihan bagian, spike, ekstrakurikuler bola voli

Abstract: Volleyball is a popular sport in Indonesian society. Many competitions are open to the public and the student level. Volley ball Extracurricular of SMPN 1 Purabaya is an extracurricular that routinely participates in volleyball competitions with minimal achievement. This is due to lack of ability in mastering volleyball skills and techniques, especially spike skills. The objective of this research to determine the effect of part training methods in improving the spike skills of volleyball extracurricular students at SMPN Purabaya 1. This research is an experimental research with one group pre-test and post-test design research design. The sample in this study are 16 people using Total sampling techniques. The data collection technique of the research uses a test and the data analysis technique uses a paired sample t-test. The results of this research indicate that there is a significant effect of part training methods on spike improvement. Based on the results of the statistical test with the SPSS 25 program the value of 0.00 was obtained at a significance level of 5% (significance < 0.005) so that part training methods has a significant effect on students.

Keywords: Part training method, spike, volleyball extracurricular

History :

Submit tgl 17 Juli 2019, review 21 November 2019, accepted 28 November 2019

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktifitas fisik yang sangat penting bagi setiap orang guna melancarkan aliran darah serta membakar lemak tubuh, semakin rutin seseorang melakukan olahraga maka semakin sehat tubuh seseorang serta terhindar dari berbagai resiko penyakit. Banyak cara yang dilakukan seseorang dalam berolahraga seperti berjalan, senam, jogging dan memainkan bola bundar yaitu bola voli. Permainan bola voli sangat populer dikalangan pecinta olahraga selain sepak bola dan bola basket. Olahraga ini ditemukan oleh William G. Morgan warga negara Amerika Serikat pada tahun 1895 dan seiring berjalannya waktu olahraga tersebut meluas ke berbagai negara pada tahun 1947 terbentuklah Federasi Internasional Bola Voli, atau *Federation Internationale de Volleyball* (FIVB).

Di Indonesia, bola voli dikenal sejak tahun 1928. Olahraga ini dibawa oleh para guru olahraga pendidikan jasmani yang didatangkan dari negeri Belanda, karena olahraga ini berkembang pesat, maka pada tahun 1955 tepatnya tanggal 22 januari 1955 didirikan Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI). Bola voli menurut salah satu tokoh olahraga, Harsono (1991: 77), olahraga bola voli adalah: “olahraga permainan dengan bola besar yang dipukul atau di dimainkan dengan tangan kedaerah lawan atas net yang di batasi dua daerah”.

Olahraga bola voli merupakan salah satu olahraga yang digemari oleh masyarakat meskipun tugas gerak dalam olahraga ini cukup kompleks dan menuntut koordinasi

mata, tangan, kaki yang cukup tinggi serta dibutuhkan kerjasama tim yang kompak. Namun secara umum masyarakat merasa senang dalam melakukan macam-macam tugas gerak tersebut, karena olahraga ini dikemas dalam bentuk permainan sehingga mudah untuk dilakukan. Amung dan Toto (2001: 35) menjelaskan bahwa: “bola voli diciptakan dengan maksud untuk memenuhi kebutuhan penyela kesibukan sehari hari dan untuk memperoleh kegembiraan dan kesenangan”.

Subroto dan Yudiana (2010: 39) mengemukakan bahwa “Spike merupakan salah satu teknik serangan yang mempunyai rangkaian gerak yang kompleks, yaitu (1) langkah persiapan atau awalan, (2) tolakan atau lompatan, (3) memukul bola pada saat melayang di udara, dan (4) mendarat”. Dengan kompleksnya gerakan spike, serta tingkat kesulitan yang relatif lebih besar dibandingkan dengan keterampilan permainan bola voli yang lainnya (passing atas, passing bawah, servis, blok) maka dalam melatih penguasaan keterampilan tersebut diperlukan metode yang tepat guna pencapaian tujuan latihan yang dilakukan.

Dalam olahraga bola voli ada keterampilan yang harus dikuasai oleh para pemain diantaranya *passing*, *service*, *spike* dan *blocking*. Penguasaan terhadap keterampilan tersebut sangat penting, karena tanpa penguasaan teknik yang baik seorang pemain tidak dapat meraih prestasi dalam berkompetisi. Salah satu cara untuk memenangkan permainan bola voli adalah

penguasaan keterampilan *spike* yang baik guna memperbanyak poin.

Pemilihan metode yang tepat akan berpengaruh besar pada perkembangan latihan yang dilakukan. Sudah menjadi ketentuan bahwa variabel yang paling penting adalah latihan (Mahendra, 2007). Begitu pula dalam pembelajaran *spike* dalam olahraga bola voli perlu adanya metode yang tepat dan baik supaya perkembangan teknik dalam olahraga ini lebih baik lagi. Oleh karena hal tersebut maka kedudukan metode untuk menunjang keterampilan *spike* dalam permainan bola voli sangatlah penting.

Seperti pemaparan di atas bahwa ada beberapa metode latihan untuk *spike* dalam permainan bola voli. Dalam hal ini penulis mengambil jenis open *spike* untuk penerapan metode bagian dalam latihan *spike* dalam olahraga bola voli. Dengan alasan keterampilan yang kompleks terdapat dalam jenis open *spike*. *Spike* sangat diperlukan dalam olahraga bola voli karena dengan keterampilan *spike* bisa menambah poin pertandingan terutama SMP Negeri 1 Purabaya yang merupakan almamater penulis selalu kalah dalam setiap perlombaan bola voli.

Mengacu pada pembahasan tersebut, maka penulis meneliti masalah “Pengaruh Metode Latihan Bagian dalam Meningkatkan Keterampilan *Spike* pada Ekstrakurikuler Bola Voli di SMP Negeri 1 Purabaya”. Sebagai patokan ruang lingkup penelitian batasan masalah pada penelitian ini yaitu menggunakan metode latihan bagian terhadap keterampilan *spike* siswa yang

mengikuti ekstrakurikuler bola voli putra di SMP Negeri 1 Purabaya.

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan bagian terhadap peningkatan keterampilan *spike* bola voli siswa?

Berdasarkan judul dan masalah penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh dari metode latihan bagian terhadap peningkatan keterampilan *spike* bola voli siswa.

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan penulis melalui penelitian ini adalah manfaat secara teoritis dan secara praktis, manfaat secara teoritis yaitu siswa diharapkan mampu menjadi alternatif solusi dalam meningkatkan keterampilan gerak siswa pada olahraga bola voli serta untuk memperoleh pemahaman dan gambaran secara teoritis mengenai metode latihan bagian dalam meningkatkan keterampilan *spike* cabang olahraga bola voli.

Adapun manfaat secara praktis yaitu diharapkan dari hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan atau acuan bagi para pelatih dan pembina olahraga bola voli agar melakukan proses pembinaan ini serta dapat dijadikan landasan untuk mendiagnosa terhadap kekurangan-kekurangan mengenai peningkatan keterampilan *spike* cabang olahraga bola voli dan juga hasil tes dapat dijadikan sebagai acuan awal bagi

pelatih untuk menentukan program latihan selanjutnya.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Berdasarkan pertimbangan bahwa, penelitian ini mencoba sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan atau treatment (perlakuan). Di samping itu penulis juga ingin mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang diteliti.

Mengenai metode eksperimen diungkapkan oleh Sunaryadi (2007: 146) yaitu sebagai berikut :”Penelitian eksperimen merupakan hanya jenis penelitian yang langsung berusaha untuk mempengaruhi variabel utama, dan jenis penelitian yang benar-benar dapat menguji hipotesis tentang hubungan sebab dan akibat”.

Metode penelitian eksperimen merupakan rangkaian kegiatan percobaan dengan tujuan untuk menyelidiki sesuatu hal atau masalah sehingga diperoleh hasil. Jadi dalam metode eksperimen harus ada faktor yang dicobakan, dalam hal ini faktor yang dicobakan berupa variabel bebas adalah metode latihan sebagian untuk diketahui pengaruhnya terhadap variabel terikat yaitu peningkatan keterampilan spike siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMPN 1 Purabaya.

Untuk mencapai tujuan penelitian diperlukan pola-pola tertentu yang sesuai dengan istilah disiplin ilmu yang disebut desain penelitian. Pola-pola tertentu sering

disebut dengan rencana penelitian yang memberikan arahan dalam pelaksanaan penelitian. Nasution (1982: 12) menjelaskan tentang rencana penelitian sebagai berikut :

Tiap penelitian harus direncanakan, untuk itu diperlukan suatu desain penelitian. Desain penelitian merupakan suatu rencana tentang cara pengumpulan dan menganalisis data agar dapat dilaksanakan secara ekonomis serta serasi dengan tujuan tersebut.

Penelitian eksperimen mempunyai berbagai macam desain. Penggunaan desain tersebut disesuaikan dengan aspek penelitian serta pokok masalah yang ingin diungkapkan. Berdasarkan argument tersebut, maka penulis menggunakan *pre-test post-test design* sebagai desain penelitiannya.

Tabel 2.1

One group Pretest-Posttest Design

Pretest	Perlakuan	Posttest
→ O1	→ X	→ O2

Keterangan :

O1 : *Pretest* yang dilakukan pada sampel penelitian

X : Perlakuan berupa metode latihan bagian

O2 : *Posttest* yang dilaksanakan pada sampel penelitian

Dalam desain ini sampel diperoleh sebesar jumlah populasi, Kemudian diadakan tes awal atau *pre-test*. Tes awal dilakukan untuk mengetahui kemampuan awal sampel, dalam hal ini yaitu kemampuan teknik dasar keterampilan *spike* sebelum diberikan

treatment. Setelah itu sampel diberikan perlakuan atau *treatment*.

Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan tes keterampilan bola voli dari Suharto, (1999: 20), Sampel melaksanakan dua kali tes yaitu tes awal dan tes akhir setelah diberikan *treatment* atau perlakuan adapun pelaksanaan tes keterampilan *spike/smash* menurut Nurhasan (2001: 173) dengan ketentuan sebagai berikut:

Alat

- Lapangan voli
- Net dan tiang
- *Stop watch*
- Bola voli
- Kapur

Pelaksanaan

- *Testee* berada dalam daerah serang atau bebas dilapangan permainan
- Bola dilambungkan atau diumpan dekat atas jarring ke atas *testee*
- Dengan atau awalan, *testee* meloncat dan memukul bola melampaui atas jaring kedalam lapangan disebaliknya dimana terdapat sasaran dengan angka-angka.
- *Stop watch* dijalankan pada waktu bola tersentuh oleh tangan *testee*, dan dihentikan pada saat bola menyentuh lantai.

Data yang diperoleh dari hasil pengumpulan data akan menjadi tidak bermakna jika tidak diolah dan dianalisis sebagai upaya mendapatkan kesimpulan penelitian. Adapun analisis data yang akan

digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas digunakan untuk menguji apakah suatu variabel normal atau tidak. Normal disini dalam arti mempunyai distribusi data yang normal. Banyak cara yang dilakukan untuk menguji normalitas salah satunya dapat menggunakan uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan rumus SPSS dengan ketentuan jika $Asymp. Sig > 0,05$ maka data berdistribusi normal adapun uji beda (*paired sample t-test*) model uji beda ini digunakan untuk menganalisis apakah terdapat perbedaan rata-rata dari sampel yang sama namun memiliki dua data yaitu data *pre-test* dan *post-test*. Menurut Widiyanto (2013), *paired sample t-test* merupakan salah satu metode pengujian yang digunakan untuk mengkaji keefektifan perlakuan, ditandai adanya perbedaan rata-rata sebelum dan rata-rata sesudah diberikan perlakuan. Dasar pengambilan keputusan untuk menerima atau menolak H_0 pada uji ini adalah sebagai berikut. Untuk menguji *Paired sample t-test* menggunakan bantuan rumus SPSS versi 25. Dengan ketentuan berikut:

- Jika $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ dan probabilitas ($Asymp.Sig$) $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.
- Jika $t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$ dan probabilitas ($Asymp.Sig$) $> 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dan pembahasan pada bab ini adalah hasil studi lapangan untuk memperoleh data dengan teknik tes setelah dilakukan suatu perlakuan. Setelah

melakukan tes awal dan tes akhir, data-data tersebut masih merupakan data mentah yang harus diolah dan dianalisis agar menghasilkan suatu kesimpulan. Sehingga untuk mendapatkan kesimpulan atau makna dari data-data tersebut, sebagai tindak lanjut dari pengambilan data tes awal dan tes akhir, maka dilakukan pengolahan dari data mentah tersebut.

Data hasil tes awal dan tes akhir dari metode latihan bagian pada keterampilan spike siswa ekstrakurikuler bola voli dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.1
Data Hasil Penelitian

No	Nama Siswa	Pre-test	Post-test
1	Abdul Jadid	169	175
2	Gesa Septian	154	170
3	Dimas	254	263
4	Fitrah	232	268
5	Yaris	228	268
6	Irwansyah	239	243
7	Fajar Maulana	205	232
8	Abdilah	229	242
9	Anggi	174	224
10	M. Dendismanto	208	223
11	Arya Nugraha	235	243
12	Supri	223	244
13	Ujang	197	215
14	Adi Rizi	174	175
15	Fauzan	218	220
16	Irfan	232	245

Hasil uji normalitas ini menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*. Adapun untuk menguji normalitas ini dengan kriteria pengujian jika nilai signifikansi atau nilai probabilitas < 0.05 distribusi adalah tidak normal, jika nilai signifikansi atau nilai probabilitas > 0.05 distribusi adalah normal. Dari perhitungan menggunakan SPSS Versi 25 diperoleh hasil berikut :

Tabel 3.2
Data Hasil Uji Normalitas

<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>		
Unstandardized Residual		
N		16
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	14,20030105
	Most Extreme Differences	
	Absolute Positive	,196
	Negative	-,103
Test Statistic		,196
Asymp. Sig. (2-tailed)		,101 ^c
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		

Berdasarkan tabel di atas diketahui nilai signifikansi sebesar 0,101 lebih besar dari 0,05 (signifikan $> 0,05$) maka bisa disimpulkan bahwa nilai penelitian ini berdistribusi normal.

Hasil uji beda untuk pengujian hipotesis perlu ada uji beda untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh signifikan dari metode latihan bagian

terhadap keterampilan spike bola voli siswa yaitu dengan menganalisis apakah terdapat perbedaan rata-rata dari sampel yang sama namun memiliki dua data yaitu data pre-test dan post-test. Ketentuan perhitungan hasil uji beda yaitu Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan probabilitas (Asymp.Sig) $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima dan Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ dan probabilitas (Asymp.Sig) $> 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Tabel 3.2

Hasil Uji beda (*Paired Sample T-Test*)

		Paired Samples Test							
		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pre_test - Post_test	-17,43750	14,25000	3,56250	-25,03079	9,84421	4,895	15	,000

Perhitungan hasil uji beda (*Paired Sample T-Test*). Berdasarkan hasil penelitian diketahui nilai signifikansi sebesar 0.000 lebih kecil dari 0,05 (signifikansi < 0.05). Hal ini mempunyai arti bahwa ada pengaruh yang signifikan atau nyata dari metode latihan bagian terhadap peningkatan keterampilan spike siswa pada ekstrakurikuler bola voli.

PEMBAHASAN

Berdasarkan perhitungan dan analisis yang diperoleh dari tes awal dan tes akhir dari metode latihan bagian maka diperoleh jawaban untuk masalah penelitian yang diajukan oleh penulis. Hasil analisis dan pengolahan data menunjukkan bahwa metode latihan bagian memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan

spike bola voli siswa. Dari proses latihan metode bagian, atlet diberikan latihan spike secara bertahap (gerakan dipisah-pisah). Hal ini memberikan kesempatan yang besar bagi atlet untuk menguasai teknik-teknik yang benar dalam olahraga bola voli. Akan tetapi program latihan yang diberikan dalam latihan tersebut hanya dalam waktu 2 minggu dan ternyata relatif singkat untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Dalam pengambilan sampel terlalu sedikit, dan alangkah baiknya apabila dalam jumlah yang lebih banyak.

Dari diskusi penemuan yang telah dipaparkan, peneliti dapat memberikan gambaran bagi para pelatih, pembina maupun pemain bola voli bahwa metode latihan tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan spike dalam permainan bola voli. Dalam penggunaan metode latihan bagian hendaknya harus disesuaikan dengan kondisi saat permainan terjadi.

Pada saat penelitian, kendala yang dihadapi penulis di dalam latihan antara lain: kesulitan pada awal latihan dalam menentukan intensitas beban latihan, banyak kesalahan yang dilakukan sampel pada irama gerakan latihan, jadwal latihan sering tidak sesuai dengan waktu dan kehadiran yang telah ditentukan, dan perilaku sampel yang kurang bisa diatur. Tetapi kendala-kendala tersebut akhirnya dapat diatasi, sehingga penelitian berjalan dengan lancar.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai pengaruh metode latihan bagian terhadap peningkatan keterampilan *spike*, maka dapat diambil kesimpulan bahwa metode latihan *bagian* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *spike* siswa pada ekstrakurikuler bola voli di SMPN Negeri 1 Purabaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Harsono. (1991). *Latihan kondisi fisik*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
- Lutan, R. Berliana. dan Sunaryadi, Y. (2007). *Penelitian pendidikan dalam Pelatihan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI Bandun.
- Mahendra, A. (2007). *Teori Belajar Motorik*. Bandung: UPI Bandung.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung. Universitas Pendidikan Indonesia
- S, Nasution. (1982). *Metode Penelitian Naturalistik Kualitatif*. Bandung: Tarsindo
- Subroto, T. dan Yudiana, Y. (2010). *Permainan Bola Voli*. Bandung: FPOK UPI. Bahan Ajar.
- Suharto. (1999). *Petunjuk Tes Keterampilan Bolavoli Usia 13-15 Tahun*. Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- Sunaryadi, Anita. (2007). *Strategi Pembelajaran di SD*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Widiyanto. (2013). *Statistika Terapan*. Jakarta: PT Alex Mediaa Komputindo