

**Pengaruh Modifikasi Media Latihan Terhadap Kemampuan Servis Atas Bolavoli Peserta Ekstrakurikuler Putri Di Sma N 1 Cisaat Kabupaten Sukabumi Tahun 2021**

*Effect Of Modification Of Training Media On Service Abilities For Private Vocational School Of Extracurricular Participants In The State 1 School Sukabumi District Year 2021*

**Imam Agus Faisal**

Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia  
[imamfaizal205@gmail.com](mailto:imamfaizal205@gmail.com)

**Abstrak**

Pengaruh Modifikasi Media Latihan Terhadap Kemampuan Servis Atas Bolavoli Peserta Ekstrakurikuler Putri Di SMA N 1 Cisaat Kabupaten Sukabumi. Skripsi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sukabumi Tahun 2021. Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis menjawab sementara masalah dengan mengajukan hipotesis sebagai berikut: "Terdapat pengaruh yang signifikan antara peningkatan keterampilan Servis atas bolavoli dengan menggunakan modifikasi bola yang digantung Peserta Ekstrakurikuler Putri di SMA N 1 Cisaat Kabupaten Sukabumi".

Maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat pengaruh yang signifikan modifikasi media latihan terhadap kemampuan servis atas bolavoli peserta ekstrakurikuler putri di SMA N 1 Cisaat Kabupaten Sukabumi?. dengan tujuan penelitian ini yaitu : Untuk mengetahui pengaruh model latihan bola yang digantung terhadap peningkatan kemampuan servis atas bolavoli siswi ekstrakurikuler di SMA N 1 Cisaat Kabupaten Sukabumi. Adapun metodologi yang digunakan adalah eksperimen dan instrumen menggunakan tes Sevis Atas, dengan jumlah sample penelitian sebanyak 20 orang pada siswi ekstrakurikuler di SMA N 1 Cisaat Kabupaten Sukabumi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil nilai rata-rata nilai rata-rata yang diperoleh ketika tes awal adalah 5,23 dengan simpangan baku 3,77. Sedangkan hasil tes akhir menunjukkan nilai rata-rata 8.05 dengan simpangan baku 4,09. Dan hasil gain score menunjukkan nilai rata-rata 2,83 dengan simpangan baku 1,27. Maka dapat disimpulkan adanya peningkatan dari tes awal dan tes akhir. Dan hasil hipotesis dapat disimpulkan pula bahwa  $t_{hitung} (3,209) > t_{tabel} (1,729)$ , maka  $H_0$  di tolak. Sehingga dapat di simpulkan terdapat pengaruh yang signifikan Modifikasi Media Latihan Terhadap Kemampuan Servis Atas Bolavoli Peserta Ekstrakurikuler Putri Di SMA N 1 Cisaat Kabupaten Sukabumi.

**Kata kunci:** **Modifikasi Media Latihan, Kemampuan Servis Atas, Ekstrakurikuler Bola voli.**

**Abstract**

*The effect of training media modification on the service ability of volleyball participants of girls extracurricular in public senior high school 1 cisaat, sukabumi regency. Thesis of the faculty of teacher training and education, university of muhammadiyah sukabumi in 2021. Based on the above background, the authors answer the problem by proposing the following hypothesis: "the effect of a significant influence between improving service skills on volleyball using modified balls that are hung by female extracurricular participants in high schools country 1 cisaat, sukabumi regency".*

*So the formulation of the problem in this study is whether there is a significant effect of training media modification on the service ability of female extracurricular volleyball participants in public high school 1 cisaat, sukabumi regency? With the aim of the study, namely: to measure the effect of the ball training model that depends on the improvement of the ability of extracurricular student volleyball in public high school 1 cisaat, sukabumi regency. The methodology used is the experiment and the instrument using the upper service test, with a total sample of 20 students of extracurricular students at state senior high school 1 cisaat, sukabumi regency.*

*The results showed that the mean value of the mean value obtained during the initial test was 5.23 with a standard deviation of 3.77. While the test results showed an average value of 8.05 with a standard deviation of 4.09. And the results of the scores show an average value of 2.83 with a standard deviation of 1.27. Then it can increase the improvement of the initial test and final test. And the results of the hypothesis can also be rejected that 'count (3.209) > table, (1.729), then  $H_0$  is rejected. So it can be concluded that there is a significant effect of modification of training media on the service ability of women's volleyball extracurricular participants in public senior high school 1 cisaat, sukabumi regency.*

**Keywords: modification of exercise media, top service ability, volleyball extracurricular.**

## **PENDAHULUAN**

Secara teori banyak sekali teknik bola voli diantaranya servis bola voli contohnya Jenis servis adalah servis bawah (*underhand servis*) dan servis atas (*overhead servis*). servis atas atau servis dengan melambungkan bola ke atas depan kepala. Servis jenis ini akan menjadi serangan yang mematikan apabila teknik memukul dan kekuatan pukulan dilakukan dengan baik karena laju bola sangat cepat dan keras sehingga sulit untuk diterima pihak lawan.

Melakukan servis atas menurut Aef Rohaendi dan Etor Suwandar (2018: 76) adalah suatu hal yang menantang bagi siswa, kenapa? Karena karena untuk melakukan servis ini harus melibatkan banyak otot akan tetapi tetap teknik ini servis ini harus dipelajari karena servis ini lebih banyak menghasilkan poin di bandingkan dengan servis bawah.

Melakukan servis atas menurut Aef Rohaendi dan Etor Suwandar (2018: 76) adalah suatu hal yang menantang bagi siswa, kenapa? Karena karena untuk melakukan servis ini harus melibatkan banyak otot akan tetapi tetap teknik ini servis ini harus dipelajari karena servis ini lebih banyak menghasilkan poin di bandingkan dengan servis bawah.

Suatu tim akan mendapatkan keuntungan apabila anggota tim dapat menguasai lebih dari satu jenis servis dengan tingkat keberhasilan yang konsisten. Melalui servis yang berbeda-beda akan membuat lawan menanti dengan terus menduga-duga servis apa yang akan dilakukan. Bila setiap pemain melakukan servis dalam suatu tim dan setiap pemain menguasai jenis servis yang berbeda, maka tim tersebut dapat memperoleh keuntungan secara strategis karena membuat lawan selalu dalam kebingungan.

Dalam hal ini peran seorang pelatih sangat menjadi faktor penting dalam penentu keberhasilan siswa dalam menguasai teknik-teknik bermain bolavoli, maka dari itu pelatih harus

memilih metode dan program latihan yang tepat dan baik sesuai dengan karakteristik siswa yang dilatih.

Ada beberapa banyak sekali metode latihan servis atas yang bisa dilakukan dalam melatih servis ini diantaranya dengan metode bola yang di gantung, metode latihan ini menurut Aulia Chandra dewi (2017: 25) Latihan ini secara mekanisme dapat mengembangkan ketepatan memukul bola. Dengan ketepatan dilatih terus menerus dapat pula melatih respon memukul bola yang pas dan timing memukul bola yang tepat.

Dalam observasi yang dilakukan di SMA N 1 Cisaat terdapat beberapa permasalahan dilapangan. Permasalahan yang terjadi pada siswi ekstrakurikuler adalah sulitnya membuat bola menyebrangi net hal itu dikarenakan siswi kurang menguasai teknik gerakan servis atas yang baik dan benar. Posisi badan, lengan yang tidak benar dan perkenaan telapak tangan pada saat memukul bola membuat tidak adanya kekuatan pukulan sehingga bola tidak menyebrangi net. Selain itu bola yang dipukul juga mempunyai arah yang beragam ada yang melenceng ke samping kiri, samping kanan, dan tidak menyebrangi net. Penguasaan teknik servis yang tidak baik akan berdampak pada jalannya permainan dan prestasi yang dicapai.

Dari permasalahan yang ditemukan pada siswi ekstrakurikuler bolavoli di SMA N 1 Cisaat ini membuat peneliti ingin menawarkan solusi berupa latihan dengan menggunakan bola yang digantung dengan harapan dapat meningkatkan kemampuan servis atas bolavoli pada siswi ekstrakurikuler di SMA N 1 Cisaat. Banyak ragam model latihan yang dapat diberikan untuk meningkatkan kemampuan servis atas bolavoli salah satunya dengan cara bola yang digantung.

Karena permasalahan yang ditemui saat observasi adalah kurangnya penguasaan teknik dikarenakan posisi badan dan ketepatan telapak tangan saat memukul bola , jika diberikan metode latihan dengan bola yang digantung maka diyakini siswi akan memahami perkenaan telapak tangan dengan bola dan momentum saat akan memukul bola pada ketinggian maksimal bola. Bola yang digantung merupakan salah satu media penyampaian informasi kepada penerimanya dalam hal ini informasi posisi badan yang benar dan momentum perkenaan telapak tangan dengan bola. Latihan bola yang digantung yang dimaksud dalam penelitian ini adalah bola yang digantung pada seutas tali yang diikat pada ujung tiang yang berporos pada pengikat tali, dengan ketinggian sesuai dengan jangkauan pemain. Latihan bola yang digantung secara mekanik mampu mengembangkan kecepatan serta ketepatan dalam memukul bola.

Menurut Jaka Sunardi (2009: 3) Olahraga bolavoli adalah olahraga yang menggunakan bola besar, memerlukan ukuran lapangan tertentu, dan dimainkan secara kelompok (beregu). Dalam pertandingan bola voli dipertandingkan dua regu, setiap regunya terdiri atas enam pemain. Menurut

Hendi (2008: 27) Olahraga bolavoli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berlawanan. Masing masing tim memiliki 6 orang pemain yang berlahga di lapangan dan dibatasi oleh sebuah net. Kedua tim harus menempatkan bola di daerah lapangan lawan untuk memperoleh skor.

Menurut Ikbal Tawakal (2020: 36) Taknik dasar bola voli merupakan suatu gerak dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain bola voli, baik gerakan kaki atau gerakan tubuhnya.

Menurut Hendi (2008: 32) servis adalah gerakan dasar dalam permainan bolavoli. Servis adalah posisi tubuh untuk melambungkan bola ke daerah lawan tubuh untuk memulai pertandingan. Menurut Mikanda Rahmani (2014: 115) servis dilakukan sebagai awal jalannya suatu permainan. kadang teknik ini dilakukan sebagai ajang untuk memperlihatkan permainan secara individual dalam hal kemampuan melakukan pukulan melewati jaring atau net.

Menurut Jaka Sunardi (2009: 13) permainan bolavoli dimulai dengan servis. Oleh karena itu, servis adalah sebagai *senjata* awal untuk meraih nilai. Mengingat pentingnya servis maka paling tidak servis harus memiliki tingkat kesukaran 70%. Untuk mencapai nilai ini seorang pemain ketika melakukan servis harus mampu melakukan sebaik mungkin. Pemain harus penuh konsentrasi dan cermat mengarahkan bola. Sebenarnya begitu banyak teknik melakukan servis. Akan tetapi, teknik servis berdasarkan letak bola ketika akan dipukul, yaitu servis bawah (*underhand servis*) dan servis atas (*overhead servis*).

Menurut M.E. Winarno dkk (2013: 42) Service atas adalah teknik dasar service yang dilakukan dengan perkenaan bola di atas kepala. Service atas memiliki tingkat kesulitan yang cukup tinggi, tujuan utama service atas adalah mempercepat laju bola menukik dari atas ke bawah.

Ada banyak sekali teknik latihan untuk meningkatkan kemampuan servis atas bola voli diantaranya latihan beban untuk menguatkan tangan agar pukulan servis lebih kuat, latihan servis atas dengan di pantulkan ke tembok dan lain lain. Akan tetapi menurut saya bola yang di gantung lebih baik dari media latihan yang lain untuk upaya meningkatkan servis atas siswa. Bola digantung merupakan salah satu media yang dapat digunakan sebagai perantara untuk mentransfer dalam menyampaikan informasi dari pengirim ke penerima khususnya pada media latihan teknik servis atas pada bolavoli. Latihan memukul bola digantung secara mekanik mampu mengembangkan ketepatan memukul bola. Ketepatan memukul bola yang dilakukan secara berulang-ulang dapat melatih respon memukul bola yang pas dan timing memukul bola yang tepat. Tidak hanya itu latihan ini juga mampu memperbaiki posisi badan, tungkai, dan lengan saat melakukan servis atas bolavoli.

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah pada penelitian ini sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh yang signifikan modifikasi

media latihan terhadap kemampuan servis atas bolavoli peserta ekstrakurikuler putri di SMA N 1 Cisaat Kabupaten Sukabumi??"

## **METODE PENELITIAN**

Tujuan dari penelitian ini adalah: Untuk mengetahui pengaruh model latihan bola yang digantung terhadap peningkatan kemampuan servis atas bolavoli siswi ekstrakurikuler di SMA N 1 Cisaat Kabupaten Sukabumi. Menurut Sugiyono (2014: 2) metode penelitian pada dasarnya adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Berdasarkan hal tersebut terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu, cara ilmiah, data, tujuan dan kegunaan. Cara ilmiah berarti kegiatan ilmiah itu didasarkan pada ciri-ciri keilmuan, yaitu rasional, empiris dan sistematis rasional berarti kegiatan penelitian itu dilakukan dengan cara-cara yang masuk akal, sehingga terjangkau oleh penalaran manusia. Empiris berarti cara-cara yang digunakan. Sistematis artinya, proses yang digunakan dalam penelitian itu menggunakan langkah-langkah tertentu yang bersifat logis.

Menurut Sugiyono (2014: 7) Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah diterapkan. Berdasarkan pengertian dari teori-teori di atas maka metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk menyelesaikan permasalahan dengan cara atau proses tertentu.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian kuantitatif yaitu dengan metode Ekperimen adapun variabel bebas dalam penelitian ini adalah modifikasi bola yang digantung, dengan variabel terikatnya yaitu keterampilan servis atas bolavoli. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler putri SMA N 1 Cisaat Kabupaten Sukabumi, yang berjumlah 20 siswa.

Adapun sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampel jenuh karena jumlah peserta kurang dari 30 orang. Menurut Sugiyono, (2014: 85) sampel jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil istilah sampel jenuh adalah sensus, dimana semua populasi dijadikan sampel. Maka dari itu dalam penelitian ini hanya membutuhkan satu kelompok saja dan diambil seluruh anggota ekstrakurikuler putri SMA N 1 Cisaat Kabupaten Sukabumi, yang berjumlah 20 siswa.

Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan tes instrumen standar yaitu tes servis servis kearah sasaran yang tepat dan terarah.

Pada penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis statistik menggunakan uji-t dengan penghitungan manual dan dibantu analisis statistik data SPSS versi 16.0. Analisis data bertujuan untuk mengetahui jawaban pertanyaan dalam penelitian. Sebelum diadakan pengujian dalam uji-t, perlu dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu. Uji prasyarat dimaksudkan untuk mengetahui apakah data yang dianalisis memenuhi persyaratan untuk dilakukan analisis data dan pengujian hipotesis. Uji prasyarat yang dilakukan adalah uji normalitas dengan uji Kolmogorov-Smirnov dan uji homogenitas dengan uji Lavene Statistic.

## **HASIL PENELITIAN**

### **1. Hasil Penghitungan Rata-Rata Dan Simpangan Baku**

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan, bahwa nilai rata-rata yang diperoleh ketika melakukan tes awal adalah 5,23 dengan simpangan baku 3,77. Sedangkan hasil tes akhir menunjukkan nilai rata-ratanya 8,05 dengan simpangan baku 4,09. Maka dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan dari tes awal dengan tes akhir.

### **2. Uji normalitas**

Uji ini dilakukan dengan menggunakan uji normalitas lillieffors yang bertujuan untuk mengetahui apakah penelitian yang dilaksanakan tersebut berdistribusi normal atau tidak. Adapun hasilnya sebagai berikut:

Tabel 4.3 Uji normalitas Lillieffors tes awal

No	Uraian	Hasil
1	L hitung ( $L_o$ )	0,176
2	L tabel ( $L^t$ )	0.190

Pada tabel di atas, bahwa hasil yang di peroleh  $L_o$  yaitu 0,176 dan  $L^t$  0,190 yang diperoleh dari bantuan tabel nilai kritis L untuk uji lillieffors pada tarap nyata (  $\alpha$  ) = 0,05 dengan jumlah sampel 20 orang. Oleh karena itu,  $L_o \leq L_{tabel}$ , maka hipotesis diterima atau dengan kata lain dapat dirumuskan bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 4.4 Uji normalitas Lillieffors tes akhir

No	Uraian	Hasil
----	--------	-------

1	L hitung ( $L_o$ )	0,142
2	L tabel ( $L^t$ )	0.190

Pada tabel diatas, bahwa hasil yang di peroleh  $L_o$  yaitu 0,142 dan  $L^t$  0,190 yang diperoleh dari bantuan tabel nilai kritis L untuk uji lillifors pada tarap nyata (  $\alpha$  ) = 0,05 dengan jumlah sampel 25 orang. Oleh karena itu,  $L_o \leq L_{tabel}$ , maka hipotesis diterima atau dengan kata lain dapat dirumuskan bahwa data berdistribusi normal.

### 3. Uji homogenitas

Pada pengujian ini, yaitu untuk mengetahui selisih rata-rata yang diperoleh dari tes awal dan tes akhir yang telah dilakukan.

Tabel 4.5 Uji homogenitas

No	Uraian	Hasil
1	F hitung ( $F_h$ )	2,511
2	F tabel ( $F^t$ )	4,038

Setelah diketahui nilai varians dari hasil tes awal dan tes akhir, maka dilanjutkan dengan pengujian homogenitas dengan rumus sebagai berikut :

$$F = \frac{\text{variasi besar}}{\text{variasi kecil}}$$

$$= \frac{16,71}{14,20} = 2,511$$

Untuk kriteria pengujian homogenitas yaitu apabila  $F_{hitung} < F_{tabel}$  dengan tarap signifikasi (  $\alpha$  ) = 0,05 dengan dk = (n-1). Dengan  $F_{tabel}$  didapat dari dk (n-1;n-1) dengan tarap signifikasi (  $\alpha$  ) = 0,05 dan didapat  $F_{tabel}$  dengan dk = ( 20;20 ) nilainya 4,098. Atas dasar hasil pengujian diketahui hasil  $F_{hitung} 2,511 < F_{tabel} = 4,098$  dengan demikian data pengujian tersebut homogen.

### 4. Uji Signifikansi

Analisis data ditujukan untuk menguji hipotesis penelitian, yaitu Ada peningkatan keterampilan Servis atas bolavoli dengan menggunakan modifikasi bola yang digantung Peserta Ekstrakurikuler Putri di SMA N 1 Cisaat Kabupaten Sukabumi. Teknik analisis yang digunakan untuk menguji apakah skor rata-rata dari pretest dan kelompok posttest memiliki perbedaan yang signifikan. Data dikatakan signifikan apabila  $t_h$  (t-hitung) lebih besar dari  $t_t$  (t-tabel) .dan nilai p lebih kecil dari 0,05. Peningkatan skor rata-rata kedua kelompok terlihat dari perbedaan skor rata-rata tes awal dan tes akhir. Seluruh perhitungan uji-t dilakukan dengan bantuan SPSS seri 13,0.

Rangkuman hasil uji-t data *pretest servis* atas dan *posttest servis* atas bawah disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 4.6.Rangkuman Hasil Uji-t

Sumber	$t_h$	$t_t$	$Db$	$p$	Keterangan
Data <i>pretest</i> <i>passing</i> bawah dan <i>posttest</i> <i>passing</i> bawah	8.74 8	1,7 29	19	0,000	$t_h > t_t =$ <i>signifikan</i> $7,080 > 2,055$ $= \text{signifikan}$ $p < 0,05 =$ <i>signifikan</i> $0,000 < 0,05 =$ <i>signifikan</i>

Dari tabel diatas dapat diketahui besarnya t hitung 8,748 dengan db 19. Kemudian skor  $t_h$  (t-hitung) tersebut dikonsultasikan dengan  $t_t$  (t-tabel) pada taraf signifikansi 5% dan db 19 adalah 2,093. Hal itu menunjukkan bahwa skor  $t_h$  (t-hitung) lebih besar dari skor  $t_t$  (t-tabel) ( $t_h: 8,748 > t_t: 2,093$ ). Dari tabel diketahui nilai  $p = 0,000$ ; hal ini menunjukkan bahwa nilai  $p$  lebih kecil 0,05 dengan demikian dipastikan bahwa  $H_0$  ditolak. dengan demikian Terdapat pengaruh yang signifikan antara peningkatan keterampilan Servis atas bolavoli dengan menggunakan modifikasi bola yang digantung Peserta Ekstrakurikuler Putri di SMA N 1 Cisaat Kabupaten Sukabumi.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh yang signifikan antara peningkatan keterampilan Servis atas bolavoli dengan menggunakan modifikasi bola yang digantung Peserta Ekstrakurikuler Putri di SMA N 1 Cisaat Kabupaten Sukabumi, ini bisa dilihat dari hasil nilai rata-rata nilai rata-rata yang diperoleh ketika tes awal adalah 5,23 dengan simpangan baku 3,77. Sedangkan hasil tes akhir menunjukkan nilai rata-rata 8.05 dengan simpangan baku 4,09. Dan hasil gain score menunjukkan nilai rata-rata 2,83 dengan simpangan baku 1,27. Maka dapat disimpulkan adanya peningkatan dari tes awal dan tes akhir. Dan hasil hipotesis dapat disimpulkan pula bahwa  $t_{hitung} (3,209) > t_{tabel} (1,729)$ , maka  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  diterima, dengan demikian Terdapat pengaruh yang signifikan antara peningkatan keterampilan Servis atas bolavoli dengan menggunakan modifikasi bola yang digantung Peserta Ekstrakurikuler Putri di SMA N 1 Cisaat Kabupaten Sukabumi



Servis atas merupakan bagian paling menarik atau letak seninya dalam permainan bolavoli. Hal ini juga merupakan teknik yang paling sulit untuk dipelajari dari cabang olahraga bolavoli. Untuk melakukan servis atas harus melompat ke udara dan dengan tajam memukul sebuah objek bergerak (bola) dan melewati sebuah rintangan (net) sehingga bola mendarat dalam suatu daerah yang dibatasi (lapangan). Keterampilan teknik dasar Servis atas bolavoli merupakan hal terpenting ke 2 untuk kegiatan permainan bolavoli. Peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli memiliki keterampilan yang berbeda-beda, karena tidak semua mengetahui dan mempraktekkan teknik dasar bolavoli dengan baik dan benar. Untuk mengetahui keterampilan yang berbeda-beda tersebut perlu disesuaikan dengan karakteristik pemain.

Latihan modifikasi bola yang digantung merupakan bentuk latihan yang mudah dilakukan karena siswa akan memiliki banyak waktu untuk melakukan gerakan tersebut dimana saja karena tidak membutuhkan banyak alat untuk melakukannya baik di rumah atau lingkungan sekolah. Bola yang digantung. Kemudian, dengan modifikasi bola yang digantung ini siswa akan dapat merasa lebih senang dan mudah berhasil dalam menguasai teknik dalam permainan bolavoli. Di mana keberhasilan itu dapat mendorong siswa untuk mencapai keberhasilan berikutnya.

Latihan memukul bola yang digantung dilakukan untuk meningkatkan ketepatan servis atas. Bola digantung yang dimaksud dalam pengertian ini adalah bola yang digantung dengan seutas tali yang diikat pada ujung tiang yang berporos pada pengikat tali, dengan menggunakan bolavoli pada ketinggian sesuai dengan jangkauan pemain. Latihan memukul bola digantung secara mekanik mampu mengembangkan kecepatan dan ketepatan memukul bola. Dengan awalan langkah serta ketepatan memukul bola yang dilakukan secara berulang-ulang dapat melatih respon memukul bola yang pas dan dapat melatih agar mencapai raihan bola yang tinggi serta lompatan yang tinggi pula. Pada saat melakukan latihan memukul secara tidak langsung anak melakukan lompatan seperti gerakan pada waktu melakukan servis atas. Sehingga ketika dilakukan tes ketepatan servis atas maka akan mengalami kenaikan. Kenaikan tersebut mencapai 54,1%, merupakan kenaikan yang baik, karena anak baru melakukan latihan sebanyak 8 kali. Anak akan mengalami kenaikan gerak ketika dilakukan latihan sebanyak-banyaknya.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada BAB sebelumnya dapat diambil kesimpulan yaitu ada pengaruh modifikasi bola yang digantung Peserta Ekstrakurikuler Putri di SMA N 1 Cisaat Kabupaten Sukabumi, ini bisa dilihat dari hasil nilai rata-rata nilai rata rata yang diperoleh ketika tes awal adalah 5,23 dengan simpangan baku 3,77. Sedangkan hasil tes akhir menunjukkan nilai rata-rata 8.05 dengan simpangan baku 4,09. Dan hasil gain skore menunjukkan

nilai rata-rata 2,83 dengan simpangan baku 1,27. Maka dapat disimpulkan adanya peningkatan dari tes awal dan tes akhir. Dan hasil hipotesis dapat disimpulkan pula bahwa  $t_{hitung} (3,209) > t_{tabel} (1,729)$ , maka  $H_0$  di tolak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aep Rohaendi dan Etor Suwandar. (2018). *Metode Latihan Dan Pembelajaran Bola Voli Untuk Umum*. Bandung: ALFABETA, CV.
- Dewi, A.C. (2017). *Pengaruh memukul modifikasi bola yang di gantung terhadap kemampuan servis atas bola voli peserta ekstrakurikuler putri di SMA Negeri 1 jetis bantul*. Yogyakarta
- Hendi. (2008). *Ensiklonimi Olahraga Olahraga Bola*. Klaten-Jawa Tengah: CV SAHABAT.
- Hendrik. (2016). [Http://arahbola.org/1203-teknik-mengumpan-passing-bagian-2-push-pass-instep-drive-chip-pass](http://arahbola.org/1203-teknik-mengumpan-passing-bagian-2-push-pass-instep-drive-chip-pass).
- Hermy Susiana Hidayat. (2013). *Tingkat Keterampilan servis atas, passing atas dan passing bawah siswa putra peserta ekstra kurikuler bola voli di SMK N 1 Pandak Bantul*. Yogyakarta
- Ikbal Tawakal. (2020). *Buku Jago Bola Voli Untuk Pemula Nasional Dan Internasional*. Tangerang Selatan: CEMERLANG.
- Jaka Sunardi Dkk. (2009). *Olahraga Kegemaranku Bola Voli*. Klaten
- M.E. Winarno Dkk. (2013). *Teknik Dasar Bermain Biolavoli*. Universitas Negeri Malang.
- Nurhasan Dkk. (2008). *Pemilaian Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sugiyono. (2009). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: ALFABETA, CV.
- \_\_\_\_\_. (2012). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: ALFABETA, CV.
- \_\_\_\_\_. (2014). *Statistika*. Bandung: ALFABETA, CV.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Rineka Cipta