



Pengaruh Latihan Beban Bola Kasti Berpasir Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Siswa Kelas XI Multimedia I SMK Negeri Batumarta

Imam Andriyanto¹, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Yulius Agung Saputro², Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Dody tri Iwandana³, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Info Artikel

Diterima : 16-05-2023
Disetujui : 29-06-2023
Dipublikasikan : 31-07-2023

Kata Kunci:
Latihan Beban, Bola
Kasti Berpasir, Servis
Atas Bola Voli

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk (1) mengetahui kelentukan lengan otot siswa kelas XI Multimedia I SMK Negeri Batumarta OKU Timur meningkat setelah menerima latihan bola kasti berpasir (2) mengetahui berapa banyak siswa kelas XI Multimedia I SMK Negeri Batumarta OKU Timur yang mampu melampaui net dalam melakukan servis atas bola voli (3) mengetahui pengaruh latihan beban bola kasti berpasir terhadap kemampuan servis atas siswa kelas XI Multimedia I SMK Negeri Batumarta OKU Timur sebelum dan setelah dilakukan latihan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yakni metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Teknik pengumpulan data peneliti menggunakan Pretes, perlakuan, dan Posttest. Hasil dari penelitian ini, diketahui bahwa latihan beban bola kasti berpasir dapat meningkatkan kelentukan otot lengan siswa, siswa dapat melakukan servis atas lebih baik dibandingkan sebelum dilakukan latihan beban bola kasti berpasir

Abstract

This study aims to (1) determine the flexibility of the arm muscles of class XI Multimedia I SMK Negeri Batumarta OKU Timur increased after receiving sand baseball training (2) find out how many students in class XI Multimedia I SMK Negeri Batumarta OKU Timur were able to go over the net in doing serve on volleyball (3) determine the effect of weight training sand baseball on the ability to serve on class XI Multimedia I SMK Negeri Batumarta OKU Timur before and after training. The research method used in this study is an experimental method with a quantitative approach. Researchers used data collection techniques pretest, treatment, and posttest. The results of this study, it is known that the sand baseball weight training can increase the flexibility of the students' arm muscles, students can perform the upper serve better than before the sand baseball weight training.

Alamat penulis korespondensi: Universitas Mercu Buana Yogyakarta
E-mail penulis korespondensi: imamandriyanto10@gmail.com

ISSN 2828-5433 (Elektronik)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Salah satu cabang olahraga yang ikut andil melahirkan juara-juara berasal dari cabang olahraga bola voli (Achmad, 2016). Bola voli merupakan permainan bola besar yang dilakukan secara beregu yang berhadapan dan dipisahkan (Kristriawan & Sukadiyanto, 2016). Permainan bola voli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk dipantulkan di udara hilir mudik di atas net (jaring), dengan tujuan menjatuhkan bola di dalam petak daerah lapangan lawan dalam rangka mencari kemenangan (Nasution, 2015). Memantulkan bola ke udara harus mempergunakan bagian tubuh mana saja asalkan sentuhan/pantulannya harus sempurna (Junaidi, 2016).

Pada era moderen ini, permainan bola voli senantiasa berkembang seiring kemajuan teknologi dan model Latihan (Syamsuryadin & Wahyuniati, 2017). Melalui berbagai hal, pengombinasian teknik dan model latihan baru yang lebih efektif dan efisien pun dipilih dalam upaya meningkatkan performa para pemainnya (Pasaribu, 2016). Peningkatan kemampuan bola voli harus dimulai sejak dini, hal ini bisa dimulai dari instansi pendidikan formal yaitu sekolah (Kumbara & Wiratama, 2021). Kegiatan meningkatkan kemampuan dan ketrampilan memainkan permainan bola voli, harus ada pelatih atau trainer yang kompeten (Rizqi Azizah & Pujo Sudarto, 2021). Pada ruang lingkup sekolah, guru olahraga memegang peran sebagai pelatih atau trainer (Samsudin & Rahman, 2016). Peran tersebut tentunya dituntut untuk menganalisa level permainan dan kebutuhan siswa serta memiliki teknik yang efektif untuk meningkatkan kemampuan bermain bola voli.

METODE PELAKSANAAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI Multimedia 1 SMK Negeri Batumarta sebanyak 28 orang. Peneliti menggunakan metode eksperimen yang meliputi kegiatan mengambil tes awal (*pretest*) dan mengikuti tes akhir (*posttest*) sampai siswa menunjukkan kemampuan servis atas bola voli. Pada instrumen pengambilan data dan teknik pengumpulan data peneliti mengadaptasi instrumen dari penelitian (Nugroho et al., 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui jenis cedera dan penyebab terjadinya cedera yang dialami oleh siswa IKSPI Kera Sakti Ranting Pajangan pada saat melakukan latihan, yang dinyatakan dengan angket pertanyaan berdasarkan jenis cedera dan penyebab terjadinya cedera. Berdasarkan hasil survey didapatkan data sebagai berikut : jenis cedera yang dialami oleh siswa pencak silat dengan menunjukkan persentase cedera tertinggi yang sering dialami siswa yaitu cedera pada lengan sebanyak 52%, cedera pada pergelangan tangan sebanyak 52%, dan cedera lecet pada jari tangan sebanyak 52%. Kondisi ini dikarenakan pada saat melakukan latihan pencak silat siswa tidak melakukan koordinasi gerakan dengan baik dengan konsentrasi yang penuh, tidak mematuhi aturan latihan, dan kurangnya pemanasan dimana latihan ringan 3 – 10 menit yang akan menghangatkan otot sehingga otot lebih lentur dan tahan terhadap cedera (Rahman, 2019). Minimnya perlengkapan seperti peralatan keselamatan, tidak menggunakan alat pengaman *body protec* seperti *decker* atau pelindung tulang, dan tempat atau lapangan yang kurang aman untuk berlatih atau bertanding (Nugraheningsih & Saputro, 2019).

Penyebab terjadinya cedera disebabkan oleh beberapa hal yang ditunjukkan dari data hasil persentase tertinggi penyebab cedera yang sering dialami oleh siswa yaitu cedera yang terjadi karena kesalahan teknik saat latihan sebanyak 48%, cedera yang terjadi karena latihan yang berlebihan sebanyak 36%, cedera karena kurangnya pemanasan sebelum latihan sebanyak 52%, cedera karena titik lelah tertinggi saat latihan sebanyak 44%, cedera karena kondisi lingkungan tidak mendukung saat latihan sebanyak 40%.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh terhadap latihan beban bola kasti berpasir terhadap hasil servis atas siswa kelas XI Multimedia SMK Negeri Batumarta. Deskripsi hasil penelitian berdasarkan data *pretest* dan *posttest* servis atas siswa kelas XI Multimedia SMK Negeri Batumarta. Hasil penelitian data *pretest* servis atas siswa kelas XI Multimedia SMK Negeri Batumarta diperoleh nilai minimal sebesar 15, nilai maksimal sebesar 29, nilai rata-rata 21,93 dan standar deviation 3,826.

Hasil penelitian data posttest servis atas siswa kelas XI Multimedia SMK Negeri Batumarta diperoleh nilai minimal 35, nilai maksimal 47, nilai rata-rata 39,93 dan standar *deviation* 4,096. Uji T dilakukan dengan tujuan mengetahui ada atau tidak pengaruh latihan beban bola kasti berpasir terhadap servis atas siswa kelas XI Multimedia 1 SMK Negeri Batumarta. Dari hasil uji T dapat dilihat jika nilai Sig. (2-tailed) < 0,05, terdapat perubahan yang signifikan *probability* 0,000 < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, kesimpulannya adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan beban bola kasti berpasir terhadap servis atas siswa kelas XI Multimedia 1 SMK Negeri Batumarta.

Metode latihan beban bola kasti berpasir merupakan salah satu cara penegasan atau pemantapan kondisi yang melibatkan gerakan yang berulang dengan beban submaksimal. Dalam penelitian yang telah dilakukan peneliti, latihan beban berfungsi untuk menguatkan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan menggunakan latihan beban bola kasti berpasir. Diperoleh data hasil dari pretest 21,93 dan posttest mencapai 39,93 sehingga dapat disimpulkan bahwa pengaruh latihan beban bola kasti berpasir terhadap servis atas siswa kelas XI Multimedia 1 SMK Negeri Batumarta.

Melalui latihan seseorang dapat mempersiapkan dirinya untuk mencapai tujuannya. Dalam permainan bola voli yang salah satunya adalah mengandalkan kekuatan pergelangan tangan untuk melakukan servis atas dengan baik sertamenghasilkan poin, maka diperlukan latihan terutama kekuatan ototlengan maupun pergelangan tangan (Mudian et al., 2018). Metode latihan beban merupakan salah satu cara pemantapan kondisi yang melibatkan gerakan yang berulang-ulang dengan beban. Menurut (Apriyanto et al., 2021) dalam penelitian ini latihan beban berfungsi untuk menguatkan pergelangan tangan menggunakan latihan beban bola kasti berpasir.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah diuraikan di atas, dapat diketahui bahwa hasil penelitian data *pretest* servis atas siswa kelas XI Multimedia SMK Negeri Batumarta diperoleh nilai minimal sebesar 15, nilai maksimal sebesar 29, nilai rata-rata 21,93 dan standar *deviation* 3,826. Kemudian, hasil penelitian data *posttest* servis atas siswa kelas XI Multimedia SMK Negeri Batumarta diperoleh nilai minimal 35, nilai maksimal 47, nilai rata-rata 39,93 dan standar *deviation* 4,096. dari hasil Uji Hipotesis dapat dilihat jika nilai Sig. (2-tailed) < 0,05, terdapat perubahan yang signifikan *probability* 0,000 < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, kesimpulannya adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan beban bola kasti berpasir terhadap servis atas siswa kelas XI Multimedia 1 SMK Negeri Batumarta. Jadi, berdasarkan uraian hasil dan pembahasam ditarik dapat kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan beban bola kasti berpasir terhadap hasil servis atas siswa kelas XI Multimedia 1 SMK Negeri Batumarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, I. Z. (2016). Hubungan Antara Power Tungkai, Koordinasi Mata- Tangan, Dan Rasa Percaya Diri Dengan Hasil Keterampilan Open Spike Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Unsika*.
- Apriyanto, T., Marani, I. N., & Banyunimas, T. P. (2021). Analisis durasi pertandingan bolavoli pada Proliga 2019 ditinjau dari sistem energi. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 86–99. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i1.33784>
- Junaidi, J. (2016). Pengaruh Gaya Mengajar Resiprokal Dalam Pembelajaran Permainan Bola Voli Terhadap Pengembangan Kreativitas Siswa. *JURNAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA*. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v1i1.3660>
- Kristriawan, A., & Sukadiyanto, S. (2016). Pengaruh metode latihan dan koordinasi terhadap smash backcourt atlet bola voli yunior putra. *Jurnal Keolahragaan*. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.10890>
- Kumbara, H., & Wiratama, F. (2021). Pengaruh Latihan Interval Jarak Pendek Terhadap Daya Tahan Jantung Paru Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Gelumbang. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(1). <https://doi.org/10.31851/hon.v4i1.5076>
- Mudian, D., Riyanto, P., & Zakaria, G. (2018). Pengaruh Latihan Plyometrics Jump To Box Terhadap Peningkatan Power Tungkai Siswa Kelas X Pada Permainan Bolavoli. *Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang*, 5(1), 20–27.
- Nasution, N. S. (2015). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Percaya Diri Dengan Keterampilan Open Spike Pada Pembelajaran Permainan Bola Voli Atlet Pelatkab Bola Voli Putri Kabupaten Karawang. *Jurnal Pendidikan Unsika*.
- Nugroho, W. A., Umar, F., & Iwandana, D. T. (2021). Peningkatan Kecepatan Renang 100 Meter Gaya

- Bebas Melalui Latihan Interval Akuatik pada Atlet Para-renang. *Jurnal MensSana*, 6(1), 56–65. <https://doi.org/10.24036/menssana.06012021.20>
- Pasaribu, A. M. N. (2016). Pengaruh Gaya Mengajar dan Motivasi Belajar Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa SMP Kelas VIII Tahun 2013/2014. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 2(2), 85. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v2i2.510
- Rizqi Azizah, A., & Pujo Sudarto, E. (2021). Minat Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli Siswa Smp Negeri 3 Satu Atap Karangsambung Kecamatan Karangsambung Tahun Ajaran 2019/2020. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(01), 35–44. <https://doi.org/10.53863/mor.v1i01.132>
- Samsudin, S., & Rahman, H. A. (2016). Pengaruh metode pembelajaran drill, bermain, dan kelincahan terhadap kemampuan passing dalam permainan bola voli. *Jurnal Keolahragaan*. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.10899>
- Syamsuryadin, S., & Wahyuniati, C. F. S. (2017). Tingkat Pengetahuan Pelatih Bola Voli Tentang Program Latihan Mental Di Kabupaten Sleman Yogyakarta. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 13(1), 53–59. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v13i1.12884>