

PENGARUH LATIHAN SPIKE MENGGUNAKAN BOLA MODIFIKASI TERHADAP KETERAMPILAN SPIKE DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

Deni Setiawan

Universitas Siliwangi

Email: denisetiawan@unsil.ac.id

ABSTRAK

Tujuan penelitian adalah untuk memperoleh informasi tentang pengaruh latihan spike menggunakan modifikasi bola terhadap keterampilan spike pada siswi ekstrakurikuler SMP 1 Manonjaya Tahun Ajaran 2016/2017. Metode penelitian menggunakan metode eksperimen. Populasi penelitian adalah siswa ekstrakurikuler SMP 1 Manonjaya Tahun Ajaran 2016/2017 sebanyak 20 orang yang semuanya dijadikan sampel dengan menggunakan teknik total sampling. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistik diperoleh hasil bahwa Latihan spike menggunakan modifikasi bola berpengaruh secara berarti terhadap keterampilan spike pada siswi ekstrakurikuler SMP 1 Manonjaya Tahun Ajaran 2016/2017. Dengan demikian, pengaruh modifikasi bola berpengaruh secara berarti terhadap peningkatan hasil *spike* dalam permainan bola voli. Diterimanya hipotesis tersebut diduga karena untuk meningkatkan hasil spike yang baik, dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai macam bentuk latihan atau modifikasi latihan. Selain itu, latihan dengan modifikasi bola dalam permainan bola voli berpengaruh secara berarti terhadap peningkatan hasil spike dalam permainan bola voli. Cara latihan dengan modifikasi bola besar dalam bola voli sesuai dengan tingkat perkembangan serta dapat membantu dan mendorong perubahan kemampuan - kemampuan belajar / latihan ke arah perubahan yang lebih baik. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, untuk dapat meningkatkan keterampilan spike, penulis menyarankan kepada guru Pendidikan Jasmani maupun pelatih agar dapat memberikan latihan yang bisa meningkatkan keterampilan spike yang baik seperti modifikasi bola karena siswa dengan mudah melakukan spike dengan bola modifikasi.

Kata Kunci : *Modifikasi, Spike, Bolavoli.*

ABSTRACT

The purpose of this study was to obtain information about the effect of spike exercise using spike modification on spike skill at SMP 1 Manonjaya academic year 2016/2017. Research method using experiment method. The population of this study were students extracurricular SMP 1 Manonjaya academic year 2016/2017 as many as 20 people which all used as sample by using total sampling technique. Based on the results of data processing with statistical test results obtained that Spike exercise using ball modification significantly affect the skill spike on extracurricular students SMP 1 Manonjaya Year Teaching 2016/2017. Thus, the effect of ball modification significantly affects the increase of spike results in volleyball. The acceptance of the hypothesis is suspected because to improve the results of a good spike, can be done by using various forms of exercise or modification exercise. In addition, training with ball modification in the game of volleyball significantly affects the increase of spike results in volleyball games. How to practice with the modification of a large ball in volleyball in accordance with the level of development and can help and encourage changes in the ability of learning / training toward a better change. Based on the results of this study, to improve spike skills, the authors suggest to teachers of Physical Education as well as trainers in order to provide exercises that can improve good spike skills such as ball modifications because students easily spike with modified balls.

Keywords: Modification, Spike, Volyball.

I. PENDAHULUAN

Permainan bola voli merupakan salah satu permainan yang sudah dikenal dan disukai oleh masyarakat luas. Hal ini terlihat dengan banyaknya pertandingan. Pertandingan, baik

antar klub yang dilaksanakan ditingkat daerah sampai ketingkat nasional. Penyebab permainan ini cepat berkembang, menurut Mariyanto (1996) sebagai berikut. 1) tidak memerlukan lapangan yang luas, 2) alat-alat yang sederhana, 3) dapat dimainkan oleh

orang banyak secara bersama-sama, 4) tidak ada kontak badan dengan lawan, 5) kemungkinan untuk menimbulkan kecelakaan sangat sedikit dan mudah dipelajari.

Selain hal tersebut di atas, permainan ini mudah dilakukan dan alat yang digunakan pun tidak banyak macamnya, sesuai dengan ciri khas permainan bola voli seperti yang dikemukakan oleh PBVSI (1995: 3) sebagai berikut.

Permainan bola voli adalah suatu olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu dalam tiap lapangan dengan dipisahkan oleh net. Tujuan dari permainan itu adalah agar setiap regu melewati bola secara teratur/baik melalui atas net sampai bola menyentuh net (mati) di daerah lawan, dan mencegah agar bola yang dilewatkan tidak menyentuh lantai lapangan sendiri. Posisi bola pada saat mulai bermain berada pada pemain kanan garis belakang. Ia melakukan *service* pukulan bola itu melewati atas net ke daerah lapangan lawan. Masing-masing regu berhak memainkan bola tiga kali pantulan atau sentuhan (kecuali perkenaan waktu membendung untuk mengembalikannya ke daerah lawan). Seorang pemain (kecuali pembendung) tidak diperkenankan (memukul) bola dua kali berturut-turut. Pemain memainkan bola tersebut menyentuh lantai bola keluar, atau satu regu mengembalikan bola secara baik. Dalam permainan bola voli hanya regu yang melakukan *service* mendapat satu angka (kecuali dalam set penentu). Apabila regu penerima memenangkan dalam permainan bola akan mendapat giliran *spike* (dalam set penentu juga dapat satu angka) dan tiap pemain melakukan pergeseran satu posisi searah jarum jam.

Dengan demikian Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa permainan bola voli bersifat beregu, sehingga keberhasilan untuk bermainnya banyak ditentukan oleh kerjasama pemain yang terdiri atas enam orang pemain. Prinsip permainan ini cukup sederhana yakni memainkan bola sebelum bola itu menyentuh lantai lapangan. Sedangkan tujuan adalah memenangkan permainan dengan cara memantulkan bola dipetak lawan, dan menjaga bola agar tidak jatuh di lapangan sendiri.

Jelas bahwa permainan bola voli cukup sederhana dan tidak memerlukan peralatan yang baik. Namun demikian setiap regu harus memiliki pemain yang memiliki teknik, fisik,

taktik, dan mental yang memadai, serta kerja sama yang baik antara para pemain.

Dalam permainan bola voli ada berbagai macam teknik dasar yang harus dipelajari atau dikuasai para peserta didik supaya dapat menampilkan permainan yang bagus, baik sebagai individu maupun dalam kerja sama regu. Adapun teknik dasar permainan seperti "1) Sikap penjagaan dan cara pergerakan, 2) *Pass* dan umpan, 3) Serangan (*spike/serangan tipuan*), 4) Bendungan/*Block*, 5) *Service*".

Di antara sekian banyak teknik, *spike* adalah salah satu teknik pokok dalam mengolah dan memainkan bola, karena *spike* merupakan teknik paling penting yang banyak digunakan dalam bermain bola voli, khususnya dalam pola penyerangan.

Ketepatan *spike* yang baik merupakan sumbangan dari berbagai hal yang bersifat kondisi fisik atlet. Jadi jelas bahwa untuk meningkatkan prestasi atlet dibutuhkan latihan yang benar-benar terprogram dengan metode yang bervariasi. Latihan memukul bola yang bervariasi salah satunya yaitu latihan memukul bola dengan menggunakan modifikasi bola.

Permasalahan secara umum dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada siswi ekstrakurikuler SMP 1 Manonjaya Tahun Ajaran 2016/2017 adalah kurangnya peralatan latihan yang standar, khususnya alat untuk latihan yang memiliki faktor kesulitan yang kompleks. Kesulitan itu harus dipecahkan melalui pengulangan yang banyak. Jadi jelas salah satu strategi dalam ketepatan melakukan *spike* dapat menggunakan berbagai variasi, dan alat yang didesain sedemikian rupa sehingga tujuan yang tercapai tidak jauh dari latihan menggunakan alat yang standar dan yang terpenting tidak keluar dari unsur biomekanika dari gerak teknik dasarnya.

Dari berbagai teknik dasar yang disebut di atas, maka yang akan di bahas secara mendalam adalah pengaruh dari modifikasi bola terhadap hasil *spike*, karena teknik *spike* sangat menentukan terhadap seorang pemain dalam suatu pertandingan bola voli.

Sesuai dengan prinsip utama dalam memodifikasi pembelajaran yang diungkapkan Bahagia dan Suherman (2001:1) bahwa: Modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara menuntunnya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. Cara ini dimaksudkan untuk

menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa dari yang tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat yang tadinya lebih rendah menjadi tingkat yang lebih tinggi.

Berdasarkan uraian-uraian diatas, cabang olah raga bola voli menarik untuk dikaji bersama sehingga perkembangan bola voli Indonesia semakin diminati masyarakat sekaligus mampu duduk sejajar dengan club-club di negeri luar. Sedangkan masalah yang khusus menarik untuk dibahas bersama dengan judul ” Pengaruh Pembelajaran Menggunakan Bola Modifikasi Terhadap Keterampilan *Spike* Dalam Permainan Bolavoli pada siswi ekstrakurikuler SMP 1 Manonjaya Tahun Ajaran 2016/2017”

II. BAHAN DAN METODE

Pada penelitian yang penulis lakukan ini, penulis menggunakan metode eksperimen. Pelaksanaan penelitian yang penulis lakukan sesuai dengan pengertian metode eksperimen seperti yang diungkapkan Surakhmad (1998: 149) bahwa “dalam arti kata yang luas, bereksperimen ialah mengadakan kegiatan percobaan untuk melihat suatu hasil. Hasil itu yang menegaskan bagaimanakah kedudukan perhubungan kausal antara variabel-variabel yang diselidiki”. Jadi, sesuai dengan rumusan masalah, tujuan penelitian, dan hipotesis, melalui metode eksperimen ini penulis akan mengungkap pengaruh latihan menggunakan modifikasi bola terhadap ketepatan spike dalam permainan bolavoli pada siswi ekstrakurikuler SMP 1 Manonjaya Tahun Ajaran 2016/2017

Melalui metode eksperimen, peneliti melihat hubungan kausal antara variabel-variabel yang menjadi objek yang diteliti. Berdasar pada paparan di atas, dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel terikat dan variabel bebas

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah siswi ekstrakurikuler SMP 1 Manonjaya Tahun Ajaran 2016/2017 sebanyak 20 orang. Sampel menurut Surakhmad (1998: 104) adalah “Penarikan dari sebagian populasi untuk mewakili seluruh populasi”. Mengenai jumlah sampel menurut Hadi (1982: 75) “sebenarnya tidak ada suatu ketepatan yang mutlak berapa persen suatu sampel harus diambil dari suatu populasi. Ketiadaan yang mutlak itu tidak

perlu menimbulkan keraguan pada seorang penyelidik”.

Berdasarkan hal tersebut di atas, penulis menentukan sampel dalam penelitian ini yaitu 20 orang siswi ekstrakurikuler SMP 1 Manonjaya Tahun Ajaran 2016/2017 Dengan demikian, Dalam penelitian ini sampel ditetapkan dengan cara *total sampling* .

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Setelah data penelitian terkumpul, maka dilakukan analisis statistika, mulai analisis deskriptif sampai pengujian hipotesis penelitian.

Hasil penghitungan nilai rata-rata, simpangan baku dan varians dari tes awal dan akhir sebagaimana dapat dilihat di bawah ini.

Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata, Simpangan baku Varians

Variabel Tes	Rata-rata	Simpangan Baku	Varians
Tes Awal	14,8	3,2	10,24
Tes Akhir	19,2	3,3	10,89

Hasil Penghitungan dan Pengujian Normalitas Data dari Tiap Tes

Pengujian Normalitas data menggunakan uji Chi-kuadrat. Hasil pengujian tersebut akan menentukan pendekatan mana yang akan dipergunakan dalam analisis data, apakah hasil tes tersebut normal, sedangkan pendekatan non-parametrik digunakan apabila hasil tes tersebut tidak normal.

Hasil Pengujian Normalitas Data dari Masing-masing Tes

Variabel Tes	Nilai Chi-kuadrat hitung	Nilai Chi-kuadrat tabel ($\alpha = 0,05$)	Kesimpulan
1. Tes Awal	2,92	5,99	Normal
2. Tes Akhir	1,29	5,99	Normal

Berdasarkan tabel di atas, nilai χ^2_{hitung} lebih kecil dari χ^2_{tabel} pada taraf nyata (α) = 0,05 dan derajat kebebasan (dk) = k-3 untuk tes awal dan tes akhir normal. Dengan demikian, data penelitian dari setiap tes berdistribusi normal, karena itu pengujian

secara statistik dapat dilakukan dengan menggunakan uji t.

Hasil Penghitungan Homogenitas Data dari setiap Kelompok

Pengujian homogenitas data menggunakan rumus homogenitas (uji F). Untuk lebih jelasnya, hasil pengujian homogenitas data dapat dilihat pada tabel 4.1.4 berikut ini:

Hasil Pengujian Homogenitas Data dari Tes Spike

Variabel Tes	Nilai F_{hitung}	Nilai F_{hitung} pada ($\alpha = 0,05$) (20;20)	Kesimpulan
1. Tes Awal } 2. Tes Akhir }	1,06	2,12	Homogen

Berdasarkan tabel di atas, ternyata nilai F_{hitung} (1,06) lebih kecil dari F_{tabel} (2,12). Dengan demikian, data dari setiap tes tersebut berasal dari distribusi yang homogen.

Pengujian Hipotesis

Karena data dari penelitian ini berdistribusi normal dan homogen, maka statistik yang digunakan adalah statistik parametrik. Dengan demikian, untuk keperluan pengujian hipotesis ditempuh analisis statistik dengan menggunakan uji t' yaitu uji perbedaan uji rata-rata satu pihak.

Perlu dirumuskan terlebih dahulu hipotesis nol (H_0) penelitian ini, yaitu: "latihan spike menggunakan bola modifikasi tidak berpengaruh secara berarti terhadap keterampilan spike dalam permainan bola voli". Adapun hasil pengujian hipotesis dapat dilihat di bawah ini:

Hasil Pengujian Hipotesis

Variabel Tes	Nilai t'_{hitung}	Nilai t'_{hitung} dengan ($\alpha = 0,05$) dan $dk=17$	Kesimpulan
1. Tes Awal } 2. Tes Akhir }	4,31	1,73	Signifikan

Kriteria pengujian hipotesis adalah terima hipotesis (H_0) apabila $t'_{hitung} < t'_{tabel}$ dan tolak hipotesis jika $t'_{hitung} > t'_{tabel}$. Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai t'_{hitung} sebesar 4,31 sehingga t'_{hitung} lebih besar dari t'_{tabel} dan berada di luar daerah penerimaan hipotesis (t'_{tabel} sebesar 1,73). Dengan demikian, pengaruh modifikasi bola berpengaruh secara berarti terhadap peningkatan hasil spike dalam permainan bola voli, dan hipotesis yang diajukan diterima atau terbukti.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menggunakan pendekatan statistik hipotesis penelitian yang penulis ajukan yaitu: "Pengaruh modifikasi bola terhadap hasil spike dalam permainan bola voli" ternyata hasilnya diterima atau terbukti. Kebenaran hasil pengujian hipotesis tersebut didukung pula data hasil penelitian dengan menggunakan uji t' yang menunjukkan nilai t'_{hitung} yang berada di luar daerah penerimaan hipotesis (t'_{tabel} sebesar 1,73).

Diterimanya hipotesis tersebut diduga karena untuk meningkatkan hasil spike yang baik, dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai macam bentuk latihan atau modifikasi latihan. Selain itu, latihan dengan modifikasi bola dalam permainan bola voli berpengaruh secara berarti terhadap peningkatan hasil spike dalam permainan bola voli. Cara latihan dengan modifikasi bola besar dalam bola voli sesuai dengan tingkat perkembangan serta dapat membantu dan mendorong perubahan kemampuan - kemampuan belajar / latihan ke arah perubahan yang lebih baik.

Berdasarkan hasil analisis data sebagaimana penulis ungkapkan pada Bab IV, maka penulis mengajukan kesimpulan hasil penelitian ini bahwa dengan menggunakan modifikasi bola terdapat peningkatan hasil latihan yang berarti (signifikan). Berdasarkan analisis tersebut, maka penulis kemukakan bahwa modifikasi bola dapat meningkatkan keterampilan spike pada siswa ekstrakurikuler SMP 1 Manonjaya Tahun Ajaran 2016/2017

Berdasarkan simpulan tersebut, maka penulis mengajukan saran sebagai berikut :

1. Kepada para guru pendidikan jasmani dan kesehatan, pembina olahraga, disarankan hasil penelitian ini dapat digunakan dalam

- rangka peningkatan keterampilan spike siswa ekstrakurikuler SMP 1 Manonjaya.
2. Kepada pihak lain yang terkait dengan permasalahan yang sama, dianjurkan untuk mengadakan penelitian pada anak - anak, sehingga dapat menambah khasanah keilmuan.
 3. Kepada semua pihak terutama yang bermaksud menjaga, memelihara dan meningkatkan keterampilan spike dianjurkan melakukan latihan modifikasi bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi (1998) *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta
- Angga 2014. *Perbedaan Pengaruh Latihan Plaiometrik Medicine Ball Back Throw dan medicine Ball Throw Terhadap Kemampuan Bermain Tenis Lapangan Ditinjau dari Kekuatan Otot Lengan*. Universitas Tunas Pembangunan Surakarta : FIK
- Made 2013. *Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Dalam Permainan Bola Voli Club Sigma Palu*. Universitas Tadulako : PJKR
- Mariyanto, Sumardi. (1996). *Permainan bola Voli*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Nurlianty Lia, 2012. *Pengaruh Pembelajaran Spike Atas Menggunakan Bola Modifikasi Terhadap Keterampilan Spike Atas Dalam Permainan Bolavoli*. Universitas Siliwangi : PJKR
- Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia. (2002). *Peraturan Bola Voli*. Jakarta : PBVSI.
- Ricko Irawan. 2014. *Hubungan Kelentukan Togok, Daya Ledak Otot Tungkai, Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Spike Slice Tenis Lapangan*. UNNES : FIK
- Suherman, Adang. (2000). *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta : Depdiknas.
- Surakhmad, Winarno. (1998). *Pengantar Penelitian Ilmiah; Dasar, Metode, dan Teknik*. Bandung : Tarsito.
- Riski, 2012. *Hubungan Power Otot Tungkai, Kelincahan, Dan Power Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Semi Pada Atlet Putri Unit Kegiatan Mahasiswa Bola Voli Unnes*. Universitas Negeri Semarang: FIK