



## PENGARUH LATIHAN *DUMBBELL* TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA SMP NEGERI 2 TOMINI

Hendra Iskandar<sup>1</sup>, Moh. Wirno<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Tadulako

(Email: iskandar.houdong@gmail.com, Hp: +6853 9939 1010)

### Info Artikel

#### Riwayat Artikel:

Diterima November 2021  
Disetujui Desember 2021  
Dipublikasikan Desember  
2021

#### Keywords:

*Latihan Dumbbell, Servis  
Atas, BolaVoli.*

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan dumbbell terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler siswa putra kelas VIII Smp Negeri 2 Tomini. Permasalahan yang ingin dikaji adalah Apakah ada pengaruh latihan dumbbell terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler siswa putra kelas VIII Smp Negeri 2 Tomini?. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah metode eksperimen dengan metode pengambilan sampel adalah total sampling Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler bola voli Smp Negeri 2 Tomini yang secara total sampling dipilih. Sampel sebanyak 16 orang siswa putra kelas VIII Smp Negeri 2 Tomini. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji Kolmogorof – Sminorv. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh latihan dumbbell terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler siswa putra kelas VIII Smp Negeri 2 Tomini hal ini dibuktikan oleh hasil uji – t di peroleh t hitung sebesar  $10.318 > 2,131$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi probability  $0,000 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. artinya t-hitung lebih besar dari pada t-tabel yaitu  $10.318 > 2.131$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan dumbbell terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler siswa putra kelas VIII Smp Negeri 2 Tomini.

### Abstract

*The purpose of this study was to determine the effect of dumbbell training on upper serve ability in volleyball games in the extracurricular male students of class VIII SMP Negeri 2 Tomini. The problem that wants to be studied is Is there an effect of dumbbell training on the ability to serve up in volleyball games in the extracurricular male students of class VIII SMP Negeri 2 Tomini?. The research method used in this research is the experimental method with the sampling method is total sampling. The population in this study is the male students of extracurricular volleyball at SMP Negeri 2 Tomini which total sampling is selected. The sample is 16 male students in class VIII SMP Negeri 2 Tomini. The data analysis technique used is the Kolmogorof – Sminorv test. The results showed that there was an effect of dumbbell training on the ability to serve up in volleyball games in the extracurricular male students of class VIII SMP Negeri 2 Tomini. This is evidenced by the results of the t-test, which obtained a t-count of  $10.318 > 2.131$  (t-table) and a large significance value. probability  $0.000 < 0.05$  then  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. This means that the t-count is greater than the t-table, namely  $10.318 > 2.131$ . Thus, it can be concluded that there is an effect of dumbbell training on the ability to serve on volleyball in extracurricular male students class VIII SMP Negeri 2 Tomini.*

## PENDAHULUAN

Salah satu tujuan dari pendidikan jasmani di lembaga-lembaga pendidikan diantaranya ialah untuk meningkatkan kemampuan siswa melalui aktifitas jasmani yang diaplikasikan melalui cabang-cabang olahraga yang sudah memasyarakat dilingkungan suatu lembaga pendidikan atau di sekolah yang bersangkutan. Kenyataan masyarakat sangat banyak mengharapkan peningkatan kemampuan peserta didik terutama cabang olahraga. Oleh karena tuntutan masyarakat tersebut timbul persoalan mendasar yaitu bagaimanakah cara peningkatan kemampuan siswa dalam penguasaan dan keterampilan cabang olahraga sehingga alokasi waktu yang tersedia serta sarana dan prasaran apa ada satu sekolah dapat diefektifkan penggunaan dapat tercapai secara maksimal. Bola voli adalah permainan di atas lapangan persegi empat yang lebarnya 900 cm dan panjangnya 1800 cm, dibatasi oleh garis selebar 5 cm, di tengah-tengahnya di pasang jarring yang panjangnya 1000 cm dan lebarnya 100 cm, terbentang pada ketinggian 243 cm untuk putra dan 224 cm untuk putri.

Bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam lapangan dengan di pisahkan oleh sebuah net. Terdapat versi yang berbeda untuk digunakan pada keadaan yang khusus di mana pada akhirnya adalah untuk menyebar luaskan kemahiran bermain kepada setiap orang. Permainan bola voli merupakan cabang olahraga beregu yang

melibatkan banyak orang yang menguasai teknik permainan bola voli, baik individu maupun yang beregu. Teknik dasar bola voli yang harus dikuasai: servis, passing, smash. Begitu pun olahraga bola voli yang mana bola voli adalah merupakan olahraga permainan yang dimodifikasikan untuk anak usia dini. Sesuai dengan slogan olahraga adalah memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Begitupun yang dilakukan oleh siswa putra SMP Negeri 2 Tomini yang setiap harinya diisi dengan latihan-latihan olahraga yang sifatnya permainan seperti permainan bola voli ini. Unsur kondisi fisik yang dimiliki permainan bola voli adalah kekuatan, kelentukan, kelincahan, kecepatan dan daya tahan. Berdasarkan karakteristik tersebut maka permainan bola voli harus melatih komponen itu, tentunya melalui proses latihan adalah Dumbbel bentuk gerakan kondisi fisik yang diarahkan pada gerakan kekuatan otot lengan dan tangan untuk dimanfaatkan dalam kemampuan melakukan servis atas, dimana gerakan kekuatan otot lengan cukup bervariasi. Namun dari sekian banyak latihan kekuatan lengan, masalah satu komponen latihan penulis jadikan fokus utama dalam penelitian ini yaitu gerakan fisik dengan pemberian latihan Dumbbell. Namun pada dasarnya metode ini bertujuan untuk mengembangkan unsur fisik terutama pada kekuatan otot lengan yang merupakan unsur penggerak utama dalam melakukan smash dalam permainan bola voli. Salah satu

kemampuan teknik dasar yang terpenting dalam permainan bola voli adalah teknik servis atas karena merupakan salah satu penentu berhasil tidaknya suatu permainan. Peneliti sengaja memfokuskan pada teknik servis atas karena teknik servis atas yang sempurna tidak akan memberikan peluang/ruang kepada lawan untuk melakukan serangan.

Berdasarkan observasi yang penulis temukan dilapangan proses latihan permainan bola voli siswa putra SMP Negeri 2 Tomini, khususnya pada teknik servis atas masih sangat rendah dan penerapan bentuk-bentuk gerakan yang tidak efisien/terarah, kekuatan otot lengan para siswa sangat lemah untuk melakukan servis atas sehingga mereka asal memukul saja, selain itu siswa putra SMP Negeri 2 Tomini dalam melakukan servis atas masih belum baik seperti melenceng keluar lapangan dan kadang tidak sampai dan tidak mengetahui teknik-teknik melakukan servis atas dengan baik, juga kurangnya minat siswa pada permainan bola voli dari tahun 2009 sampai sekarang mulai menurun dan sama sekali tidak memperlihatkan prestasi yang maksimal khususnya di Kabupaten Parimo. Hal tersebut dikarenakan metode latihan yang kurang efektif merupakan faktor yang dapat mempengaruhi rendahnya kemampuan servis atas dalam permainan bola voli. Selain itu, jarang sekali guru yang merangkap sekaligus pelatih pendidikan jasmani dan kesehatan menciptakan variasi-variasi latihan yang

disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan siswanya. Hal tersebut sangat penting diperhatikan dalam melatih siswa dengan sarana yang ada, menuntut guru yang merangkap sekaligus pelatih pendidikan jasmani dan kesehatan berkeaktifitas agar tujuan melatih dapat tercapai dengan baik.

Hal ini juga disebabkan oleh minimnya Pembina olahraga di SMP Negeri 2 Tomini Kabupaten Parigi moutong. Ini menjadi kendala tersendiri yang harus dicarikan solusi terbaik agar apa yang diharapkan dalam proses pembelajaran tercapainya seperti yang diinginkan sehingga pembelajaran olahraga bola voli di SMP Negeri 2 Tomini ini menjadi maksimal sesuai apa yang diinginkan dan tercapainya prestasi di bidang olahraga bola voli. Beranjak dari penjelasan dan kenyataan yang ada di lapangan maka pengkajian secara ilmiah dengan penelitian. Untuk itu peneliti mengangkat judul dalam penelitian: “Pengaruh latihan Dumbbell terhadap kemampuan Servis atas dalam permainan bola voli pada eksrtakurikuler siswa putra SMP Negeri 2 Tomini”.

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Untuk mengetahui Pengaruh latihan Dumbbel terhadap kemampuan Servis atas dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Tomini.

## **METODE**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian adalah penelitian eksperimen semu (Quasi eksperimen). Penelitian eksperimen semu merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik (Suharsimi A, 2006:86).

### **Populasi dan Sampel**

Populasi penelitian adalah semua siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 2 Tomini yang berjumlah 16 orang siswa putra.

Adapun sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler Smp Negeri 2 Tomini yang berjumlah 16 orang yang diambil dengan menggunakan metode total sampling. Teknik pengambilan sampel didalam penelitian ini menggunakan metode total sampling di karenakan sampel yang di ambil dari populasi dipilih sesuai dengan kemampuan mereka (Arikunto, 2010; Sutrisno Hadi 1989; Sugiono, 2009).

### **Teknik Pengumpulan Data**

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini yakni data kemampuan servis sampel. Mekanisme pengumpulan data mengadopsi tes dan pengukuran kemampuan servis dalam permainan bola voli oleh (Nurhasan, 2011).

Tahapan penelitian dimulai dari tes awal kemampuan servis dalam permainan bola voli kemudian diberikan perlakuan latihan

dumbbell dan pada tes akhir kembali melakukan tes yang sama pada tes awal untuk melihat efek atau pengaruh dari perlakuan yang diberikan.

### **Teknik Analisis Data**

Tahapan analisis data yang dilakukan setelah data hasil penelitian telah di dapatkan dimulai dari tabulasi data hasil penelitian berdasarkan tahapan penelitian yang dilakukan kemudian melakukan uji persyaratan analisis menggunakan analisis one sample kolmogorof smirnov test kemudian melakukan uji hipotesis dengan menggunakan analisis paired sampel t test.

## **HASIL**

Setelah melakukan penelitian, menyajikan hasil analisis data dan pembahasan. putra kelas VIII SMP Negeri 2 Tomini. Dari hasil penelitian tes awal servis atas pada ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 2 Tomini sebelum diberikan latihan dumbbell diperoleh hasil Tes awal dengan skor tertinggi adalah 22 dan skor terendah adalah 4. Data tes akhir (posttest) kemampuan servis atas dalam permainan bola voli

Dari hasil penelitian tes awal servis atas pada ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Tomini sesudah diberikan latihan dumbbell diperoleh hasil tes akhir dengan skor tertinggi adalah 29 dan skor terendah adalah 17. Dengan berdasarkan hasil tes awal dan tes akhir dapat disimpulkan bahwa latihan dumbbell memiliki pengaruh dalam

meningkatkan kemampuan servis atas pada ekstrakurikuler bolavoli SMP Negeri 2 Tomini.

### 1) Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *Kolmogorof-sminov*. Dalam uji akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi distribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga signifikansi dengan 0,05. Kriterianya menerima hipotesis apabila signifikansi lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

Hasil analisis signifikansi dari variabel pre tes sebesar 0,812 dan post tes sebesar 0,905. Karena harga signifikansi dari kedua variabel semuanya lebih besar dari 0,05. Maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima. Dari keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametris.

### 2) Uji Hipotesis

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar  $10.318 > 2.131$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi probability  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan dumbell terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler siswa pura kelas VIII SMP Negeri II Tomini.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan dumbell terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler siswa pura kelas VIII SMP Negeri II Tomini Hasil uji t menunjukkan bahwa t hitung sebesar  $10.318 > 2,131$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi probability  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat pengaruh latihan dumbell terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler siswa pura kelas VIII SMP Negeri II Tomini

Melihat hasil analisis data yang telah dikemukakan di atas, dapat diketahui bahwa metode latihan dumbell yang dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi tiga kali seminggu mempunyai pengaruh terhadap kemampuan servis atas. Hal ini sejalan dengan teori dan hasil penelitian yang dikemukakan oleh Nurhasan (2011: 25) mengatakan bahwa frekuensi latihan yang efektif sebaiknya dilakukan 3-5 kali dalam seminggu, sedangkan bila kurang dari 3 kali dalam seminggu maka tidak akan memberikan dampak pada tubuh. Penggunaan metode latihan yang benar merupakan salah satu faktor untuk meningkatkan prestasi yang di inginkan serta ditunjang motivasi dan kesungguhan dalam melaksanakan latihan. Menurut Venerando (dalam Budiwanto, 2004:12), bahwa “latihan dengan mengulang-ulang secara sistematis

bertujuan mencapai keterampilan yang lebih baik”. Menurut Harsono (1988:10) mengatakan bahwa “latihan atau training adalah proses yang sistematis dari latihan atau bekerja secara berulang-ulang dengan kian hari kian meningkat jumlah bebannya”.

Mengacu dari penelitian ini, seorang pemain bolavoli hendaknya menyikapi secara positif akan arti pentingnya latihan, terutama latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan yang merupakan salah satu komponen yang sangat penting bagi seorang pemain dalam melakukan servis. Secara teoritis, dalam penelitian ini latihan dumbbell merupakan salah satu bentuk latihan yang cukup efektif untuk digunakan dalam latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan dumbbell terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli pada ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 2 Tomini.

Secara keseluruhan dapat dikatakan bahwa hipotesis penelitian telah diterima dan menjawab permasalahan serta tujuan penelitian ini. Dan adanya pengaruh latihan dumbbell serta pemberian materi latihan yang sesuai dengan prinsip-prinsip latihan terhadap kemampuan servis atas, maka latihan dumbbell dapat digunakan sebagai latihan untuk meningkatkan kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “Terdapat pengaruh latihan dumbell terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler siswa pura kelas VIII SMP Negeri II Tomini dilihat dari Nilai t hitung sebesar  $10.318 > 2,131$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi probability  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmadi, N. (2007). Panduan Olahraga BolaVoli. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Amung Ma'mum & Toto Subroto.(2001). Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Permainan Bola voli Konsep & Metode Pembelajaran .Jakarta: Depdiknas.
- Arikunto Suharsimi. (1996) Prosedur penelitian suatu pedekatan praktek. Jakarta : PT. Rineka Cibta
- Bompa, T.O,Haff, G.G, (2009). Perioddization, Theory and Methodology of Training 5thEd. Dubuque, IOWA: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Bompa, Tudor O. (1986) Theory and Methodology of Training. Canada: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Harsono, (1988).Coaching dan Aspek–aspek dalam coaching. Jakarta : CV. Tambak Kusuma.
- Hadi Sutrisno. (1989). Metedologi research, Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM Jilid I Cetakan ke XI.

- M. Yunus (1992). Olahraga Pilihan Bola Voli. Depdikbud, Dikti.FIK.UNY.
- Nurhasan. (2011). Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. Fakultas pendidikan olahraga dan kesehatan. Universitas Pendidikan Indonesia.
- PBVSI.(2005). Peraturan Permainan bola voli. Jakarta: PP. PBVSI.
- Sajoto, M (1988). Pembinaan Kondisi Fisik dan Olahraga. Jakarta: Depdikbud.
- Suharsimi Arikunto. (2006). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sugiono. (2009) Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D. Bandung.
- Sukadiyanto. (2011). Pengantar teori dan metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK UNY.