

PENINGKATAN LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP HASIL SERVIS ATAS BOLA VOLI

Fania Faridhatunnisa¹, Dasep², Andi Kurniawan Pratama³

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rerekasi

Universitas Suryakencana

faniafaridhatunnisa@gmail.com¹, osengkasep@yahoo.co.id²

andikpratama@unsur.ac.id³

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Maret 2019

Disetujui April 2019

Dipublikasikan Juni 2019

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan latihan kekuatan otot lengan terhadap hasil servis atas paa siswa kela XI Peasaran di SMK Pasundan 2 Cianjur. Metode penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK) dengan menggunakan 3 siklus dari Arikunto (2009). Sample yang diambil berjumlah 26 orang, jumlah 26 siswa terdiri dari 13 putra 13 putri pengumpulan data menggunakan (NCSU Volleyball Skill Test Battery; Bartlett, 1991; Morrow, 2011) dan observasi. Hasil penelitian pada pra siklus menunjukkan bahwa untuk hasil servis atas bola voli hanya 12% atau 3 orang siswa yang memperoleh nilai KKM (tuntas). Kemudian pada siklus I meningkat yaitu menjadi 31% atau 8 orang siswa yang memperoleh nilai KKM (tuntas). Pada siklus II meningkat lagi menjadi 42% atau 11 orang siswa yang memperoleh nilai KKM (tuntas). Pada siklus terkahir siklu III nilai yang diperoleh mengalami peningkatn yang cukup memuaskan yaitu 81% atau 21 orang siswa memperoleh nilai KKM (tuntas). Kesimpulannya bahwa latihan kekuatan otot lengan dapat meingkatkan hasil servis atas bola voli pada siswa kelas XI Pemasaran di SMK Pasundan 2 Cianjur.

Keyword:

PeningkatanLatihan

Kekuatan Otot Lengan

Servis Atas Bola Voli

Abstract

This study aims to improve arm muscle strength training on the results of top service for students in class XI Peasaran at Pasundan 2 Cianjur Vocational School. This research method uses classroom action research (PTK) using 3 cycles from Arikunto (2009). The samples taken were 26 people, the total of 26 students consisted of 13 sons and 13 daughters of data collection using (NCSU Volleyball Skill Test Battery; Bartlett, 1991; Morrow, 2011) and observation. The results of the pre-cycle study showed that for the results of servicing on volleyball only 12% or 3 students obtained KKM scores (completed). Then in the first cycle it increased to 31% or 8 students who obtained the KKM score (completed). In cycle II it increased again to 42% or 11 students who obtained KKM scores (completed). In the last cycle, the cyclus III value obtained experienced a quite increasing increase, namely 81% or 21 students obtained the KKM score (completed). The conclusion is that arm muscle strength

training can improve servicing results on volleyball in class XI Marketing students at Pasundan 2 Cianjur Vocational School.

@ 2019 universitas suryakanca

□ Alamat korespondensi:
E-mail: Adirahadian@unsur.ac.id

e-ISSN : xxxx-xxxx (online)
p-ISSN : 2089-2341 (cetak)

PENDAHULUAN

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga dunia yang diminati banyak orang. Di Indonesia sendiri dari dulu sampai sekarang selalu ramai dimainkan, baik itu antar sekolah, antar RT/RW, antar desa, antar kampung, antar kompleks, antar Kabupaten, antar Kecamatan, antar kota, sampai antar negara, mulai dari anak kecil sampai orang dewasa baik laki-laki maupun perempuan. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya pertandingan resmi bola voli yang diadakan, dan banyak munculnya komunitas-komunitas penggemar bola voli di tanah air.

Permainan ini pada awalnya hanya ditujukan sebagai olahraga rekreasi bagi mereka yang baru saja pulang bekerja atau sekolah. Seiring berjalannya waktu permainan bola voli yang dulunya hanya sebagai rekreasi berkembang kearah yang berbeda yaitu untuk prestasi.

Selanjutnya untuk memperoleh hasil yang memuaskan dalam permainan bola voli, diperlukan penguasaan teknik dasar. Ahmadi (2007:13) menyatakan bahwa, teknik diarahkan pada peningkatan keterampilan gerak, dirancang agar bola yang dimainkan dapat dilewatkan melalui

jaring ke lapangan lawan, sehingga lawan tidak mampu mengembalikan bola atau mengalami kesulitan untuk mengembalikannya dengan baik, tanpa mengabaikan peraturan permainan.

Teknik bola voli yang harus dikuasai oleh setiap pemain adalah teknik dasar servis, teknik dasar passing, teknik dasar smash/spike dan teknik dasar blocking. Keempat teknik dasar tersebut merupakan modal dasar yang harus dilatih, dan yang menjadi salah satu penunjang dan pondasi untuk menampilkan ke keterampilan yang lebih tinggi dan sebagai pondasi yaitu latihan fisik.

Secara terminologi kondisi fisik berarti keadaan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi kemampuan awal pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan (Ruslan, 2011). Untuk mencapai suatu prestasi pada olahraga, seseorang harus dapat meningkatkan kemampuan dan komponenn fisikny secara maksimal sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang diikutinya. Komponen kondisi fisik terdiri dari kekuatan, kecepatan, kelenturan, kelincahan, daya tahan, daya ledak, ketepatan dan reaksi. Jika usaha peningkatan meningkat maka komponen tersebut akan berkembang.



Menurut Ahmadi (2007:65) dalam permainan bola voli terdapat komponen fisik khusus yang diperlukan di antaranya:

1. Kekuatan (strength)
2. Daya tahan (endurance)
3. Daya Ledak (power)
4. Kecepatan (speed)
5. Daya Lentur (flexibility)
6. Kelincahan (agility)
7. Koordinasi (coordination)
8. Keseimbangan (balance)
9. Ketepatan
10. Reaksi (reaction)

Dalam permainan bola voli terdapat beberapa bentuk teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik-teknik dalam permainan bola voli terdiri atas servis, passing bawah, passing atas, block, dan smash. Dalam penelitian ini, peneliti fokus untuk mengupas teknis dasar servis.

Servis dalam permainan bola voli merupakan teknik awal untuk memulai permainan. Servis tidak hanya sebagai tanda untuk memulai suatu pertandingan tetapi merupakan serangan awal untuk memperoleh nilai, karena pukulan servis berperan juga untuk memperoleh poin. Tujuan melakukan servis yaitu mengarahkan dan menjatuhkan bola pada area lawan yang kosong sehingga bola tidak bisa diterima oleh lawan. Servis yang kuat akan memberikan tingkat kesulitan bagi penerima servis. Untuk melakukan hal tersebut salah satu yang bisa dilakukan ialah menunjang teknik servis yakni latihan kekuatan otot lengan. Dalam hal ini

kekuatan otot lengan seperti triceps, wrist, bahu, dan dada.

Salah satu bentuk melakukan latihan otot lengan yakni diantaranya, latihan fisik secara umum, pull up menggunakan karet seperti lateks, dan latihan push up berirama cepat dan lambat. Dari beberapa bentuk latihan tersebut peneliti berasumsi bahwa bisa meningkatkan kekuatan otot lengan.

Dari uraian tersebut peneliti beranggapan bahwa terdapat masalah yaitu kurangnya latihan kekuatan otot lengan sehingga menyebabkan hasil dari melakukan servis atas itu tidak tepat atau tidak melewati net. Dari permasalahan tersebut terdapat salah satu faktor keberhasilan untuk melakukan servis diantaranya faktor fisik yakni kekuatan otot lengan. Maka peneliti berkeinginan untuk meneliti apakah ada peningkatan hasil servis dari dampak melakukan latihan kekuatan otot lengan.

METODE

Jenis metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Menurut Jean Mc Niff (dlm Suroso. 2009:29), Penelitian Tindakan Kelas merupakan bentuk penelitian reflektif yang dilakukan oleh guru sendiri. Sedangkan menurut Wardhani (2008:14) Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelas sendiri melalui refleksi diri dengan tujuan memperbaiki kinerja sebagai guru. Selain itu Arikunto (2008:58) mengemukakan bahwa penelitian tindakan kelas adalah



penelitian tindakan yang dilakukan di kelas dengan tujuan memperbaiki/meningkatkan mutu praktik pembelajaran. Pada penelitian ini tidak melihat pada siklus pertama saja, tetapi beberapa kali hingga mencapai tujuan yang diharapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada materi bola voli sub materi yaitu servis atas.

Desain dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Adapun empat tahap penting dalam penelitian tindakan kelas yaitu, perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi yang rencananya dilaksanakan dalam 3 siklus.

Untuk mengukur peningkatan kekuatan otot lengan siswa, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes servis atas dengan menggunakan latihan kekuatan otot lengan berupa latihan *push up* dan *pull up* dengan menggunakan modifikasi alat yaitu karet ban.

Prosedur penelitian ini dilaksanakan dalam tiga siklus. Menurut Yoni dkk (2013) terdapat beberapa rancangan kegiatan yang akan dilakukan, diantaranya:

1. Rencana Tindakan (*planning*), pada tahap ini peneliti merancang tindakan yang akan dilakukan dalam penelitian meliputi prasurevei, menentukan tujuan pembelajaran, merancang instrumen, membuat lembar observasi dan alat evaluasi untuk setiap pertemuan.
2. Pelaksanaan Tindakan (*action*) dan Pengamatan (*observation*), pada tahap ini guru sekaligus peneliti melakukan

kegiatan pembelajaran seperti yang telah direncanakan.

3. Refleksi (*reflection*), tahap ini peneliti melakukan monitoring secara sistematis terhadap kegiatan yang dilakukan siswa selama proses pembelajaran.
4. Pelaksanaan evaluasi dilaksanakan untuk mengumpulkan data dan menganalisis data yang diperoleh. Adapun evaluasi digunakan untuk merencanakan siklus berikutnya.

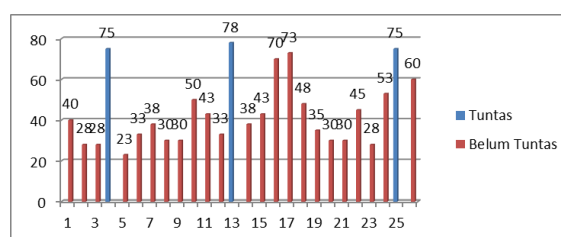
HASIL Dan PEMBAHASAN

Pada hasil penelitian ini akan dikemukakan mengenai analisis data pra siklus, siklus I, II, III, dan angket skala sikap.

A. Analisis Data Pra Siklus

Data pra siklus ini dianalisis untuk melihat kesamaan kemampuan awal siswa yang dapat dilihat pada tabel 1.

Hasil Servis Atas Pada Permainan Bola Voli Pra Siklus

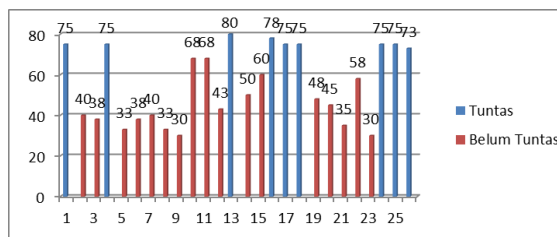


Berdasarkan Tabel 4.1 dan Grafik 4.1 diatas, maka terlihat bahwa kemampuan hasil servis atas memperoleh rata-rata nilai 44 dengan nilai tertinggi 78 dan nilai terendah 23, untuk nilai kemampuan peserta didik dalam hasil servis atas bola voli yang mendapatkan nilai KKM hanya 3 orang atau 12%. Peserta didik yang belum tuntas sebanyak 23 orang atau 88%.

B. Analisis Data Siklus I

Pengolahan data siklus I bertujuan untuk mengetahui apakah pencapaian kemampuan servis atas lebih tinggi atau tidak dibandingkan dengan pra siklus.

Hasil Evaluasi Siklus I Servis Atas Bola Voli

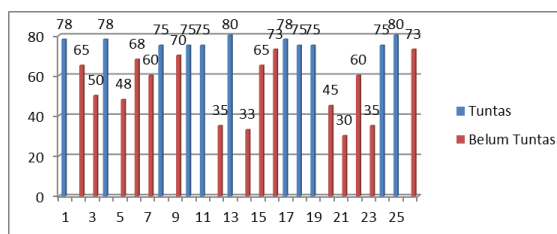


Dari hasil tes siklus I, maka terlihat bahwa kemampuan hasil servis atas memperoleh nilai rata-rata 55 dengan nilai tertinggi 80 dan nilai terendah 30, untuk nilai kemampuan peserta didik pada hasil servis atas yang belum tuntas 18 orang atau 69%. Peserta didik yang tuntas atau mencapai nilai KKM 8 orang 31%.

C. Analisis Data Siklus II

Pengolahan data siklus II bertujuan untuk mengetahui apakah peningkatan kemampuan servis atas lebih tinggi daripada siklus I.

Hasil Evaluasi Siklus II Servis Atas Bola Voli



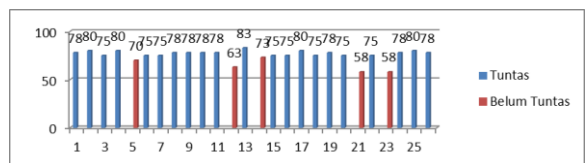
Dari hasil tes siklus II, maka terlihat bahwa kemampuan hasil servis atas memperoleh nilai rata-rata 63 dengan nilai tertinggi 80 dan nilai terendah 30, untuk nilai kemampuan peserta didik pada hasil servis

atas yang belum tuntas 15 orang. Peserta didik yang tuntas atau mencapai nilai KKM 11 orang.

D. Analisis Data Siklus III

Pengolahan data siklus II bertujuan untuk mengetahui apakah peningkatan kemampuan servis atas lebih tinggi daripada siklus I.

Hasil Evaluasi Siklus III Servis Atas Bola Voli



Dari hasil tes siklus III, maka terlihat bahwa kemampuan hasil servis atas memperoleh nilai rata-rata 75 dengan nilai tertinggi 83 dan nilai terendah 58, untuk nilai kemampuan peserta didik pada hasil servis atas yang belum tuntas 5 orang. Peserta didik yang tuntas atau mencapai nilai KKM 21 orang.

E. Analisis Data Skala Sikap

Skala sikap yaitu untuk mengetahui respon siswa secara keseluruhan terhadap latihan kekuatan otot lengan terhadap hasil servis atas bola voli. Berikut sikap siswa terhadap latihan kekuatan otot lengan terhadap hasil servis atas bola voli.

No Pernyataan	Jawaban			Frekuensi dan Persentase (%)		Modus	Keterangan
	SS	S	TS	Sikap Positif	Sikap Negatif		
	SS	S	TS	STS	STS		
1(+)	10	16	0	26	0	SS-S	Seluruhnya Positif
2(+)	11	15	0	26	0	SS-S	Seluruhnya Positif
3(-)	4	4	9	18	31%	TS+STS	Sebagian Besar Positif
4(-)	4	2	5	11	6	TS+STS	Pada Umumnya Positif
5(+)	7	10	5	17	9	SS-S	Sebagian Besar Positif
Rata-rata Persentase				82%	18%	Pada Umumnya Positif	

Data Sikap

Siswa latihan kekuatan otot lengan terhadap hasil servis atas bola voli



No Pernyataan	Jawaban				Frekuensi dan Persentase (%)		Modus	Keterangan
	SS	S	TS	STS	Sikap Positif	Sikap Negatif		
6 (-)	5	3	8	10	18 69%	8 31%	TS+STS	Pada Umumnya Positif
7 (+)	9	11	3	3	22 85%	4 15%	SS+S	Pada Umumnya Positif
8 (-)	6	5	5	10	15 58%	11 42%	TS+STS	Sebagian Besar Positif
9 (+)	11	10	3	2	21 81%	5 19%	SS+S	Pada Umumnya Positif
10 (-)	5	4	5	12	17 65%	9 35%	TS+STS	Pada Umumnya Positif
11 (+)	9	11	4	2	20 77%	6 23%	SS+S	Pada Umumnya Positif
12 (+)	10	11	3	2	21 81%	5 19%	SS+S	Pada Umumnya Positif
13 (+)	5	17	2	2	22 85%	4 15%	SS+S	Pada Umumnya Positif
14 (-)	5	5	8	8	16 62%	10 38%	TS+STS	Pada Umumnya Positif
15 (-)	1	2	9	14	23 88%	3 12%	TS+STS	Pada Umumnya Positif
16 (+)	10	15	1	0	25 96%	1 4%	SS+S	Pada Umumnya Positif
17 (+)	10	16	0	0	26 100%	0 0%	SS+S	Seluruhnya Positif
Rata-rata Persentase					79%	21%	Pada Umumnya Positif	

No Pernyataan	Jawaban				Frekuensi dan Persentase (%)		Modus	Keterangan
	SS	S	TS	STS	Sikap Positif	Sikap Negatif		
18 (+)	9	15	2	0	24 92%	2 8%	SS+S	Pada Umumnya Positif
19 (+)	7	15	2	2	22 85%	4 15%	SS+S	Pada Umumnya Positif
20 (-)	3	3	20	0	20 78%	6 23%	TS+STS	Pada Umumnya Positif
Rata-rata Persentase					85%	15%	Pada Umumnya Positif	

Berdasarkan Tabel di atas diketahui bahwa pada pernyataan no 18, 19, dan 20 pada umumnya siswa menanggapi positif. Dari Tabel tersebut di dapat hasil rata-rata sebesar 85% siswa menanggapi positif dan 15% siswa menanggapi negatif. Sehingga secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa pada umumnya siswa menanggapi

positif dan sebagian kecil siswa menanggapi negatif terhadap latihan kekuatan otot lengan terhadap servis atas bola voli.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan sebanyak 3 siklus pada mata pelajaran pendidikan jasmani tentang upaya meningkatkan hasil servis atas pada permainan bola voli melalui latihan kekuatan otot lengan menunjukkan hasil yang cukup memuaskan. Penerapan latihan kekuatan otot lengan terhadap mata pelajaran pendidikan jasmani dapat meningkatkan hasil servis atas karena peserta didik lebih aktif. Setelah melaksanakan proses pembelajaran kemampuan peserta didik meningkat, dari sana peserta didik dapat menemukan pengetahuan baru berdasarkan pengalaman yang telah dimilikinya dan pembelajarana menjadi lebih efektif.

Penguasaan servis atas pada permainan bola voli peserta didik dapat meningkat melalui proses pembelajaran yang sistematis dengan cara latihan kekuatan otot lengan yang efektif sehingga dapat mempermudah peserta didik dalam pembelajarannya. Berkaitan dengan hal itu maka dapat disimpulkan bahwa “Latihan kekuatan otot lengan dapat meningkatkan hasil servis atas bola voli pada peserta didik kelas XI Pemasaran di SMK Pasundan 2 Cianjur.”

Adapun saran yang direkomendasikan dari hasil penelitian dan kesimpulan mengenai



latihan kekuatan otot lengan terhadap servis atas bola voli ini yaitu : 1) guru pendidikan jasmani di SMK Pasundan 2 Cianjur diharapkan terus menerapkan latihan kekuatan otot lengan karena sudah jelas memberikan manfaat yang signifikan terhadap perkembangan kemampuan servis atas peserta didik., 2) Kepada peserta didik, pertahankan kemampuannya dalam melakukan servis atas, dan 3) pengorganisasian kelas yang lebih efektif akan menjadikan proses pembelajaran sesuai dengan yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, Nuril, 2007. Panduan Olahraga Bola Voli. Solo : Era Pustaka Utama

Arikunto, Suharshimi. 2008. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Karya.

Ruslan. (2011). Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (Pplp) Di Provinsi Kalimantan Timur. Jurnal ILARA, 11, 2. 45-56.

Wardhani, IGK, 2008. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta : Universitas Terbuka

Yony, Acep, 2010. Menyusun Penelitian Tindakan Kelas. Yogyakarta Familia

