



Volume 3 no I
Tahun 2020

ISSN 2614-277X (Print)
ISSN 2621-814X (Online)

PENGARUH LATIHAN *CURL DUMBLE* TERHADAP HASIL SMASH BOLAVOLI SISWA

Oleh : M. Taheri Akhbar
(Universitas PGRI Palembang)
herideta@gmail.com

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini dilatar belakangi oleh tidak semua peserta ekstrakurikuler bolavoli dapat melakukan smash dengan sempurna. Oleh karena itu, sebagai salah satu upaya diberikan perlakuan latihan *curl dumble*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *curl dumble* terhadap hasil smash siswa. Metode dalam penelitian ini adalah eksperimen one group desain pretest dan posttest. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu latihan *curl dumble* sebagai variabel bebas (X), dan *smash* bolavoli sebagai variabel terikat (Y). Populasi adalah peserta ekstrakurikuler bolavoli dengan jumlah 28 orang, sedangkan sampel diambil sama dengan jumlah populasi dengan teknik sampling jenuh. Data diperoleh melalui pretest dan posttest smash bolavoli. Data tersebut kemudian dianalisis menggunakan statistik uji-t. Hasil penelitian menyatakan bahwa ada pengaruh latihan *curl dumble* terhadap hasil *smash* siswa diterima kebenarannya. Hal ini diperkuat dari hasil pengujian hipotesis dimana $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $34,00 > 1,70$, dan rata-rata posttest smash bolavoli lebih baik dibandingkan dengan pretest atau $16,61 > 10,25$. Besarnya peningkatan *smash* bola voli setelah mengikuti latihan *curl dumble* adalah 6,36. Dengan demikian, latihan *curl dumble* dapat digunakan untuk meningkatkan *smash* permainan bolavoli

Kata Kunci : Latihan *Curl Dumble*, *Smash* Bola voli

THE EFFECT OF CURL DUMBLE TRAINING ON RESULTS OF SMASH BALL VOLLEYBALL STUDENTS

Abstract

The problem in this study is that not all volleyball extracurricular participants can smash perfectly. Therefore, as one of the efforts, curl dumble training is given. This study aims to determine the effect of curl dumble exercises on student smash results. The method in this study is a one group experiment pretest and posttest design. In this study there are two variables, namely curl dumble exercise as the independent variable (X), and volleyball smash as the dependent variable (Y). The population is the volleyball extracurricular participants with a total of 28 people, while the sample taken is the same as the population with saturated sampling technique. Data obtained through pretest and posttest smash volleyball. The data is then analyzed using t-test statistics. The results of the study stated that there was an effect of the curl dumble exercise on the students' smash results being accepted. This is reinforced from the results of hypothesis testing where $t_{count} > t_{table}$ or $34.00 > 1.70$, and the average volleyball posttest smash is better than pretest or $16.61 > 10.25$. The magnitude of the increase in volleyball smash after

following the curl dumble practice is 6.36. Thus, curl dumble exercises can be used to improve the volleyball smash game.

Keywords: Curl Dumble Training, Smash Volleyball

Correspondence author: M. Taheri Akhbar, Universitas PGRI Palembang, Indonesia. herideta@gmail.com



Jurnal Halaman Olahraga Nusantara licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Bolavoli merupakan salah cabang permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim yang saling berlawanan di dalam sebuah lapangan dan dibatasi oleh net antara tim. Hal ini sebagaimana yang dikemukakan Sutanto (2016) bahwa “bolavoli olahraga yang dimainkan oleh dua tim berlawanan. Masing-masing tim memiliki enam orang pemain. Olahraga ini dimainkan dengan memantulkan bola dari tangan ke tangan, selanjutnya bola tersebut dijatuhkan ke daerah lawan. Tim lawan yang tidak bisa mengembalikan bola dianggap kalah dalam permainan.

Permainan bolavoli pada umumnya dimainkan oleh semua masyarakat, yaitu dari instansi pemerintah, swasta, lingkungan masyarakat yang mulai dari anak-anak, orang dewasa, pria maupun wanita. Awal permainan bolavoli dimulai dengan bola di service ke arah lapang lawan dengan bola melewati arah atas net dan bola jatuh ke arah tim lawan, bola diambil dengan menggunakan kedua tangan kemudian bola tersebut diberikan kearah pengumpan dan kemudian pengumpan melambungkan bola ke atas net kemudian bola tersebut langsung di smash ke arah lapangan lawan agar menjadi poin, secara bersamaan tim lawan melakukan bendungan agar bola tersebut tidak melewati lapangannya. Dalam permainan Bolavoli tentunya para pemain harus mempunyai kecakapan yang baik sehingga bisa mencapai prestasi. Untuk memiliki kecakapan khusus para pemain tidak terlepas dari latihan-latihan, baik itu latihan secara fisik maupun teknik.

Penelitian ini dilaksanakan pada salah satu program kegiatan ekstrakurikuler bolavoli. Berdasarkan hasil observasi awal bahwa tidak semua peserta ekstrakurikuler bolavoli dapat melakukan smash dengan sempurna. Selain itu juga, posisi tangan saat memukul bola masih belum tepat, sehingga smash

yang dilakukan hanya sekedar untuk melewatkan bola yang dipukul dari net. Hal ini dikarenakan kurangnya kontribusi kekuatan otot lengan siswa, sehingga bola yang dipukul tidak keras (tajam) dan lambat. Oleh karena itu, sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan ketepatan dan kecepatan bola saat dipukul adalah dengan metode latihan curl dumble. Latihan ini lebih fleksibel dan hampir dapat digunakan dalam pembentukan setiap otot khususnya otot lengan, dapat digunakan dari pembentukan otot bagian atas hingga otot bagian bawah. Selain itu juga, latihan curl dumble dapat dilakukan dengan berbagai variasi, seperti duduk, berdiri dan berbaring sehingga banyak otot di bagian lengan yang terlatih, Dengan demikian, diharapkan dengan latihan curl dumble dapat meningkatkan kekuatan otot lengan, sehingga lebih lanjut dapat menunjang pemain dalam melakukan pukulan smash permainan bolavoli. Dugaan ini selaras dengan hasil penelitian Saman (2017) bahwa latihan curl dumble memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan smash pada permainan bolavoli.

METODE

Rancangan pada penelitian ini menggunakan eksperimen one disign group pretest-posttest. Menurut Sugiyono (2011) bahwa disigen group pretest-posttest merupakan desain yang memberikan pretest sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes smash permainan bolavoli. Menurut Sugiyono (2010) bahwa dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan “kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul”. Analisis data dilakukan menggunakan Uji t.

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian Arikunto (2015). Pendapat yang sama dikemukakan Sugiyono (2010), “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas, objek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa dengan jumlah 28

orang.

Menurut Sugiyono (2010), “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik sampling jenuh. Menurut Sugiyono (2010), “sampling jenuh merupakan teknik penentuan sampel bila semua populasi digunakan sebagai sampel”. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30. Dengan demikian, seluruh populasi dijadikan sampel penelitian yang berjumlah 28 orang.

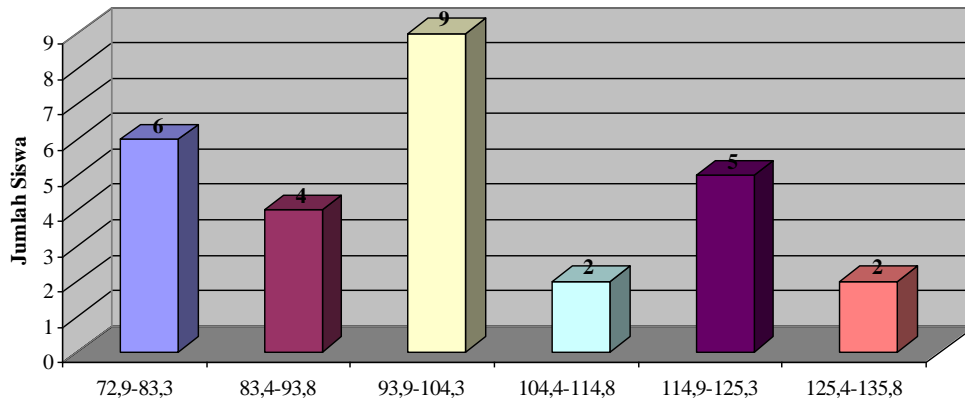
HASIL DAN PEMBAHASAN

Smash peserta ekstrakurikuler bolavoli dilakukan sebanyak 5 kali kesempatan. Penilaian terdiri dari dua bagian yang tidak terpisahkan, angka sasaran ditambah waktu dari kecepatan jalannya bola. Data hasil tes tersebut diperoleh skor tertinggi 135,3 dan skor terkecil 72,9, sehingga rentang dari hasil tes tersebut adalah 62,4.

Tabel 1. Dsitribusi Frekuensi Pre-test

Kelas Interval	Frekwensi Absolut	Frekwensi Relatif (%)
72,9 – 83,3	6	21,43
83,4 – 93,8	4	14,29
93,9 – 104,3	9	32,14
104,4 – 114,8	2	7,14
114,9 – 125,3	5	17,86
125,4 – 135,8	2	7,14
Jumlah	28	100,00

Tabel 1 di atas, menyatakan bahwa terdapat 6 siswa (21,43%) memperoleh skor pada interval 72,9 – 83,3; 4 siswa (14,29%) mendapatkan skor pada interval 83,4 – 93,8, 9 siswa (32,14%) pada interval 94,9 – 104,3; 2 siswa (7,14%) pada interval 104,4 – 114,8; 5 siswa (17,86%) pada interval 114,9 – 125,4; dan 2 siswa (7,14%) pada interval 125,4 – 135,8. Selain itu juga, deskripsi data pretest dapat dilihat pada gambar berikut.



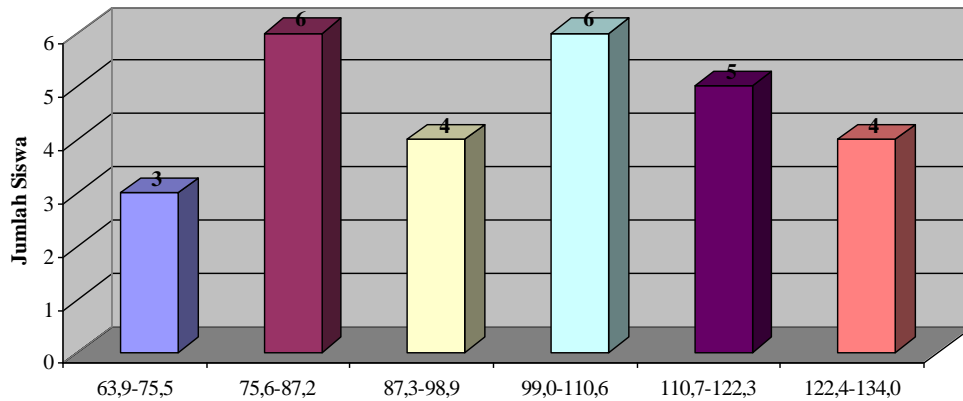
Gambar 1. Diagram Pre-test Smash Bolavoli

Hasil *post-test* smash bolavoli diperoleh skor tertinggi 134,0 dan skor terkecil 63,9, sehingga rentang dari hasil tes tersebut adalah 70,1. Perhitungan sama halnya pada data pretest, sehingga diperoleh hasil pada tabel berikut.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Posttest Smash Bolavoli

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
63,9 – 75,5	3	10,71
75,6 – 87,2	6	21,43
87,3 – 98,9	4	14,29
99,0 – 110,6	6	21,43
110,7 – 122,3	5	17,86
122,4 – 134,0	4	14,29
Jumlah	28	100,00

Tabel 2 di atas, menyatakan bahwa terdapat 3 siswa (10,71%) memperoleh skor pada interval 63,9 – 75,5; 6 siswa (21,43%) mendapatkan skor pada interval 75,6 – 87,2; 4 siswa (14,29%) pada interval 87,3 – 98,8; 6 siswa (21,43%) pada interval 99,0 – 110,6; 5 siswa (17,86%) pada interval 110,7 – 122,3; dan 4 siswa (14,29%) pada interval 122,4 – 134,0. Selain itu juga, deskripsi data posttest dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 2. Diagram *Posttest* Smash Bolavoli

Analisis data dalam penelitian ini meliputi pengujian normalitas data, dan pengujian hipotesis.

Uji normalitas data merupakan syarat yang harus dipenuhi sebelum pengujian hipotesis dilakukan. Data yang diuji adalah hasil pretest dan posttest smash semi bolavoli siswa menggunakan uji Liliefors, yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Hasil Pengujian Normalitas Data

No	Tes	N	Lhitung	Ltabel	Keterangan
1	<i>Pretest</i>	28	0,1072	0,1674	Normal
2	<i>Posttest</i>	28	0,0985	0,1674	Normal

Tabel di atas, menunjukkan nilai Lhitung pretest sebesar 0,1072 dan Lhitung posttest sebesar 0,0985 sedangkan Ltabel dengan N = 28 sebesar 0,1674. Berdasarkan kriteria pengujian normalitas, dinyatakan Lhitung < Ltabel. Dengan demikian, data pretest dan posttest smash permainan bolavoli berdistribusi normal.

Setelah data dinyatakan berdistribusi normal, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji-t. Hasil pengujian hipotesis dinyatakan pada tabel berikut.

Tabel 4. Hasil Pengujian Hipotesis

No	Tes	N	\bar{X}	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
1	<i>Pretest</i>	28	10,25	34,00	1,70	Ha diterima
2	<i>Posttest</i>	28	16,61			

Tabel di atas, menyatakan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $34,00 > 1,70$, maka tolak H_0 dan terima H_a , berarti hipotesis yang berbunyi ada pengaruh latihan *curl dumble* terhadap hasil *smash* siswa diterima kebenarannya

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data yang telah diuraikan, dapat diketahui bahwa latihan *curl dumble* telah diberikan pada siswa berdasarkan prinsip-prinsip latihan, yaitu kesiapan, individual, beban berlebih, peningkatan, kekhususan, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, multilateral, dan prinsip partisipasi aktif berlatih. Selain itu juga, siswa dalam mengikuti latihan dengan bersungguh-sungguh, dalam artian benar mengikuti latihan. Meskipun kondisi fisik khususnya *curl dumble* menjadi prioritas utama saat mengikuti latihan. Latihan *curl dumble* dapat dilakukan dengan baik dan benar sesuai dengan arahan peneliti. Hal ini dapat dilihat dari aktivitas siswa sewaktu latihan dalam setiap pertemuan selalu serius mengikuti latihan yang diberikan.

Latihan *curl dumble* menurut Armswing dikutip Saman (2017) bahwa latihan *curl dumble* merupakan latihan yang menggunakan *dumble* atau beban sebagai alat latihan. Latihan ini bertujuan untuk mengembangkan kemampuan dinamis lokal ekstensi dan fleksi otot lengan, bahu dan punggung serta meningkatkan daya eksplosif pada otot lengan bahu.

Berdasarkan hasil penelitian, dinyatakan bahwa rata-rata *posttest* *smash* bolavoli lebih baik dibandingkan dengan *pretest* atau $16,61 > 10,25$, sedangkan hasil pengujian normalitas dinyatakan bahwa data berdistribusi normal, dan pengujian homogenitas data dinyatakan homogen. Selanjutnya dapat dilakukan pengujian hipotesis menggunakan statistik "uji-t". Kriteria pengujian hipotesis

terima H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel}(1-\alpha)$ dan tolak H_0 jika $t_{hitung} > t_{tabel}(1-\alpha)$ dimana $t(1-\alpha)$ didapat dari tabel distribusi t dengan $dk = n - 1$, untuk $t_{hitung} = 34,00$, sedangkan untuk $t_{tabel} = 1,70$, jadi $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $34,00 > 1,70$, maka tolak H_0 dan terima H_a , berarti hipotesis yang berbunyi ada pengaruh latihan *curl dumble* terhadap hasil smash siswa diterima kebenarannya. Adanya pengaruh tersebut selaras dengan pendapat Irianto (2006), bahwa latihan adalah proses sistematis menggunakan gerakan bertujuan meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang meliputi kualitas daya tahan paru-jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh. Hasil penelitian ini juga selaras dengan studi Saman (2017), bahwa latihan *curl dumble* terhadap kemampuan *smash* pada permainan bolavoli siswa SMAN 6 Kendari.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisa data hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *curl dumble* terhadap hasil *smash* siswa diterima kebenarannya. Hal ini diperkuat dari hasil pengujian hipotesis dimana $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $34,00 > 1,70$, dan rata-rata posttest smash bolavoli lebih baik dibandingkan dengan pretest atau $16,61 > 10,25$. Besarnya peningkatan *smash* bola voli setelah mengikuti latihan *curl dumble* adalah 6,36. Dengan demikian, latihan *curl dumble* dapat digunakan untuk meningkatkan *smash* permainan bolavoli.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2015. *Prosedur-Prosedur Penelitian*. Jakarta: RinekaCipta Ahmad, Susanto.
- Irianto, DP. 2006. "Bugar Dengan Sehat Berolahraga.... - Google Cendekia."
- Saman, A. 2017. "Pengaruh Latihan Curl Dumble Terhadap Kemampuan Smash Pada Permainan Bolvoli Siswa SMA N 6 Kendari. Jurnal Ilmu Keolahragaan." 16((2) Juli-Desember).
- Sugiyono, Prof Dr. 2010. "Metode Penelitian Pendidikan." *Pendekatan Kuantitatif*.

Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan, Kuantitatif, Kualitatif dan R& D*. Bandung: Alfabeta.

Sutanto, T. 2016. *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.