

## PENGARUH VARIASI LATIHAN DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA HULAHOO DAN TALI TERHADAP KETEPATAN SERVIS ATAS BOLA VOLI

Andy Kurniawan Wahyudi\*, Nanik Indahwati

S1 Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

\*andywahyudi@mhs.unesa.ac.id

### Abstrak

Dalam mewujudkan suksesnya pendidikan terdapat dua kegiatan yaitu kegiatan intra dan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler dalam hal ini juga memiliki peran penting dalam pengembangan potensi diri siswa dan sebagai wahana untuk meraih prestasi non akademik. Pada ekstrakurikulerbolavoli di SMAN 4 Sidoarjo, siswa masih kesulitan dalam mengarahkan arah bola saat melakukan *serve*, sehingga pada saat pertandingan cenderung *serve* yang dilakukan mudah diantisipasi oleh lawan, padahal *serve* itu adalah serangan pertama yang bertujuan untuk mematikan lawan. Oleh karena itu, peneliti ingin mengadakan penelitian dengan menggunakan media (hulahoop dan tali) untuk materi *serve* pada olahraga bolavoli.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji keberhasilan penggunaan variasi latihan dengan penggunaan media hulahoop dan tali untuk meningkatkan ketepatan servis atas pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 4 Sidoarjo. Desain penelitian yang digunakan adalah desain eksperimen semu, penelitian diarahkan untuk menganalisis hasil distribusi data *pretest* dan *posttest* dari satu kelompok sampel (*onegrouppretestposttestdesign*). Metode pengumpulan data yang digunakan adalah tes ketepatan servis (AAPHER, 1969). Tes tersebut digunakan untuk mengukur ketepatan servis siswa. Subyek penelitiannya adalah siswa ekstrakurikuler SMAN 4 Sidoarjo. Analisis data yang digunakan adalah uji normalitas dan uji T.

Hasil peningkatan keterampilan peserta setelah mengikuti metode ini meningkat sebesar 0,95833 (0,96%), yang dilihat dari nilai rata – rata *pre-test* dan *post-test*. Dengan demikian menggunakan metode variasi latihan dengan alat bantu hulahoop dan tali dapat membantu dalam proses pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

**Kata kunci** : Variasi, Ketepatan, Servis atas, Bola voli

### Abstract

To achieve the objectives of the education unit there are two important activities carried out in schools, namely intracurricular and extracurricular activities. Extracurricular activities have an important role in developing students personal potential and as a vehicle for achieving non-academic achievements. At volleyball extracurricular activities in SMAN 4 Sidoarjo, students still have difficulty in directing the direction of the ball when serving, so that during the game they tend to serve which is easily anticipated by the opponent, even though the serve is the first attack aimed to make a score, researchers want to conduct research by using media (hulahoop and rope) for serving material on volleyball.

This study aims to test the success of the use training variation with the using media (hulahoop and rope) to improve the accuracy of top service for extracurricular students at SMAN 4 Sidoarjo. The research design used was experimental design. The study was directed to compare the results of the distribution value pre test and post test data from one sample group (one group pre test post test design). The data collection method used was the service accuracy test (AAPHER, 1969). The test is used to measure the accuracy of student service. The research subjects were extracurricular students of SMAN 4 Sidoarjo. The data analysis used was the normality test and the T. test.

The results, participants' skill improve after following this method. It increased by 0.95833 (0.96%), which was seen from the average value of the pre-test and post-test. Thus, by using the method of variation in training with hulahoop and rope tools can help in the learning process to improve student learning outcomes.

**Keywords** : Variation, Accuracy, Over head service volleyball

## PENDAHULUAN

Untuk mencapai tujuan satuan pendidikan ada dua kegiatan penting yang dilaksanakan di sekolah yaitu kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Kegiatan Intrakurikuler merupakan kegiatan belajar mengajar pada jam pelajaran, sedangkan menurut Khamidi (2008:97) kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan di luar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah dengan tugas memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai pelajar, menyalurkan minat dan bakat serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya. Kegiatan ekstrakurikuler memiliki peran penting dalam pengembangan potensi diri siswa dan sebagai wahana untuk meraih prestasi non akademik. Di SMAN 4 Sidoarjo ada beberapa kegiatan ekstrakurikuler diantaranya Sepakbola, Futsal, Basket, Bolavoli, dan masih banyak lagi. Dari data observasi peneliti dengan Pembina ekstrakurikuler di SMAN 4 Sidoarjo diperoleh data siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sebagai berikut ; Basket : 24 siswa, Bolavoli : 24 siswa, Futsal : 18 siswa, Paskibra : 16 siswa, Pecinta alam : 9 siswa. Dari data yang telah ada salah satu ekstrakurikuler yang diminati banyak siswa adalah bolavoli, maka dari itu peneliti berkeinginan melakukan penelitian dalam ekstrakurikuler bolavoli. Berdasarkan wawancara pada pertandingan antar SMA/SMK se-Sidoarjo dengan salah satu pembina ekstrakurikulerbolavoli SMAN 4 Sidoarjo Bapak Khosim, peneliti menerima pernyataan setelah pertandingan selesai dari Pembina bahwa hasilprestasi belajar peserta ekstrakurikuler bolavolidi SMAN 4 Sidoarjo kurang maksimal khususnya pada teknik dasar servis, salah satu contohnya yaitu adalah pada saat siswa melakukan servis, beberapa dari mereka masih kesulitan dalam mengarahkan arah bola, sehingga pada saat pertandingan cenderung sering melakukan kesalahan sendiri dan servis yang dilakukan mudah diantisipasi oleh lawan, padahal servis adalah serangan pertama yang apabila berhasil mendapatkan poin seluruh tim akan mendapatkan keuntungan yang lebih, contohnya : tidak akan terjadi serangan balik dari lawan sehingga tim yang melakukan servis tidak perlu melakukan blocking atau ketika tim gagal pada saat melakukan blocking dan permainan masih berlanjut tim yang melakukan servis tidak perlu melakukan defense dan balik menyerang dengan melakukan smash, tetapi sebaliknya apabila ada seorang pemain yang gagal pada saat melakukan servis, tim tersebut akan mendapatkan kerugian yang krusial misalnya rekan se tim akan merasa kecewa karena baru akan memulai permainan tetapi sudah

mendapatkan kegagalan dan pihak lawan mendapatkan poin secara cuma-cuma. Sehingga apabila sebuah tim banyak melakukan kesalahan pada saat melakukan servis kemungkinan mendapatkan kekalahan akan lebih besar. Kemudian peneliti melakukan observasi ke sekolah pada saat ekstrakurikuler dilaksanakan dengan menggunakan instrumen tes dari AAHPER dan menemukan hasil bahwa sebanyak 75% peserta ekstrakurikuler masih mendapatkan hasil berkategori sedang sampai dengan kurang, dengan rincian nilai sebagai berikut ; sangat baik (12,5%), baik (12,5%), sedang (41,66%), kurang (33,33%), kurang sekali (0%). Setelah dilakukan wawancara dan observasi peneliti mendapatkan kesimpulan bahwa hasilprestasi belajar peserta ekstrakurikuler bolavolidi SMAN 4 Sidoarjo masih kurang maksimal khususnya pada teknik dasar servis, dikarenakan kurangnya metode latihan yang diberikan sehingga peserta ekstrakurikuler di SMAN 4 Sidoarjo menjadi pasif atau kurang aktif karena dalam kegiatan ekstrakurikuler tidak melibatkan variasi media apapun melainkan sepenuhnya terpusat pada pembina ekstrakurikuler sehingga beberapa siswa merasa kurang bersemangat dalam melakukan latihan. Hal tersebut diduga sebagai salah satu penyebab kegagalan saat melakukan servis. Oleh karena itu untuk mengatasi permasalahan di atas perlu suatu metode atau model variasi latihan ekstrakurikuleryang sesuai agar prestasi belajar dapat mengalami peningkatan, maka dari itu peneliti bermaksud menggunakan alat bantu atau media pembelajaran (hulahoop dan tali) dalam pelaksanaan ekstrakurikuler di SMAN 4 Sidoarjo. Media (hulahoop dan tali) merupakan media rancangan yang secara khusus diciptakan untuk mencapai tujuan pembelajaran tertentu. Alat bantu hulahoop serta tali merupakan media yang dapat membantu Pembina ekstrakurikuler dalam kegiatan belajar mengajar khususnya pada materi servis dalam olahraga bolavoli.

Hamalik 1986 (dalam Arsyad, 2013:19) mengungkapkan “pemakaian media dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, dan bahkan membawa pengaruh-pengaruh psikologis terhadap siswa”. Mengingat banyaknya manfaat yang diperoleh dari penggunaan media atau alat bantu Pembina hendaknya memiliki pengetahuan dan pemahaman yang cukup tentang media pembelajaran sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif dan tujuan serta sasaran pembelajaran dapat tercapai. Dari paparan tersebut timbul keinginan peneliti untuk diadakan penelitian dengan menggunakan media (hulahoop dan tali) untuk materi servis pada olahraga

bolavoli. Dengan adanya alat bantu ini diharapkan dapat mempermudah siswa dalam melakukan latihan servis dan dapat membuat peserta didik lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan belajar mengajar. Dari penjelasan di atas maka judul penelitian ini ialah “Pengaruh Variasi Latihan (dengan Penggunaan Media Hulahoop dan Tali) Terhadap Ketepatan Servis Atas Bola Voli Pada Peserta Ekstrakurikuler di SMAN 4 Sidoarjo”.

### METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan eksperimen semu dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Salah satu ciri utama dalam penelitian eksperimen adalah adanya perlakuan (*treatment*). Itu menandakan bahwa benar-benar perubahan yang terjadi pada variabel terikat disebabkan adanya perlakuan yang diberikan pada variabel bebas (Maksum, 2012: 65). Pemberian perlakuan pada eksperimen ini dilaksanakan 10 kali pertemuan, dikarenakan itu dianggap sudah cukup memberikan perubahan, sehingga peneliti mencoba mengambil tes akhir setelah pertemuan ke 9. Dengan frekuensi latihan selama 2-6 kali dalam seminggu (Bompa, 1994:33).

Penelitian ini menggunakan rancangan *one group pre-test post-test design* yang merupakan penelitian pra eksperimental dengan memberikan pengukuran awal (*pre-test*) pada subyek lalu diberikan perlakuan dan kemudian melaksanakan pengukuran akhir (*post-test*). Yang dimaksud subjek penelitian, adalah orang, tempat atau benda yang diamati dalam rangka pembubutan sebagai sasaran (Kamus Besar Indonesia, 2008 : 862), Adapun subjek penelitian dalam tulisan ini adalah peserta ekstrakurikuler bolavoli yang berjumlah 24 siswa yang terdiri dari 17 siswa putra dan 7 siswi putri di SMAN 4 Sidoarjo.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh variasi latihan servis atas dengan metode variasi latihan dengan bantuan media hulahoop dan tali pada peserta ekstrakurikuler SMAN 4 Sidoarjo.

**Tabel 1. Deskripsi hasil penelitian data *pre-test* dan *post-test* diuraikan sebagai berikut.**

	N	Mi ni mal	Mak sima l	Rata -rata	Std. Devias i	Varian ce
Pre test	24	6	35	19,5 8	7.7117 5	59.471
Pos test	24	7	33	20,5 4	7.2590 5	52.693 8

Hasil skor test sebelum perlakuan (*pre-test*) adalah rata-rata skor 19,58, *standar deviation* sebesar

7,71175 dengan *variance* 59,471, skor terendah dan tertinggi masing-masing sebesar 6 dan 35.

Hasil skor test sesudah perlakuan (*post-test*) adalah rata-rata skor 20,54, *standar deviation* sebesar 7,25905, dengan *variance* se besar 52,6938, skor terendah dan skor tertinggi masing-masing sebesar 7 dan 35.

### Tabel 2. Uji Normalitas

Dasar analisis yang digunakan dalam mengambil keputusan apakah distribusi data mengikuti normal atau tidak normal jika nilai signifikansi lebih besar dari 5% (0,05) maka data tersebut berdistribusi normal.

Data	Kolmogorov	Asymp.Sig	Distribusi
Pretest	.765	.602	Normal
Posttest	.489	.971	Normal

Dari hasil tabel diatas baik untuk *test* mempunyai nilai *assymp.sig* lebih besar dari taraf signifikan 0.05, berdasarkan kriteria pengujian maka dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal.

### Tabel 3 .Uji Beda Rata-rata (Uji T)

T	Df	Sig. (2-tailed)
-2,287	23	0,032

Berdasarkan hasil perhitungan T hitung diatas diperoleh nilai -2,287 dan hasil yang diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,032 maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan antara nilai *pre-test* dan *post-test*, karena nilai Sig. (2-tailed) berada dibawah nilai 0,05.

Hal ini menunjukkan bahwa dengan penerapan metode variasi latihan dengan bantuan media hulahoop dan tali dapat meningkatkan hasil belajar peserta ekstrakurikuler pada materi servis atas, Ini dapat terjadi karena adanya perlakuan yang dilakukan sebanyak 10 kali pertemuan.

### PENUTUP

#### Simpulan

Setelah peneliti melakukan analisis data diatas, maka dapat disimpulkan bahwa, Variasi latihan servis atas bola voli dengan menggunakan metode variasi latihan dengan alat bantu hulahoop dan tali berpengaruh terhadap hasil keterampilan servis atas pada peserta ekstrakurikuler SMAN 4 Sidoarjo. Hasil peningkatan keterampilan pesertameningkat sebesar 0,95833 (0,96%), yang dilihat dari nilai rata – rata *pre-test* dan *post-test*.

### Saran

Dalam proses pembelajaran hendaknya seorang Pembina harus memiliki beberapa variasi mengajar yang bisa disesuaikan dengan kondisi peserta ekstrakurikuler, maupun sarana dan prasarana. Agar kegiatan ekstrakurikuler dapat berjalan dengan baik.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arsyad, A. 2013. *Media Pembelajaran*. Penerbit. Cv: Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Bompa, Tudor (1994). *Theory and Methodology of Training*. Kendal. Iowa: Hunt Publishing Company.
- Burcak, Keskin (2015). *Journal of Educational Research and Reviews*. Vol. 10(22), pp. 2860-2868, 23 November, 2015 DOI: 10.5897/ERR2015.2444 Article Number: 033BF6756367 ISSN 1990-3839 Copyright © 2015 Author(s) retain the copyright of this article  
<http://www.academicjournals.org/ERR>
- Departemen Pendidikan Indonesia (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Khamidi, Amrozi. 2008. *Pendidikan dan Strategi Belajar Mengajar*. Surabaya: Unesa University Press
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya. UnesauniversityPress.
- Perez, S., R (2012). Higher Education and Efficiency in Europe: A Comparative Analysis. *Research in Higher Education Journal*. 1-13. Retrieved from <http://www.aabri.com/manuscripts/111068.pdf>
- Vladimir Kotev. 2015. National Sport Academy "VasiLevski", Sofia, Bulgaria Research in Kine Silogy Vol. 43, No. 2, ebsco jurnal