



METODE LATIHAN KEKUATAN TANGAN TERHADAP PENINGKATAN PASSING ATAS PADA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI PUTRA DI SMP NEGERI 5 KUNINGAN

Rifa'i Hilmi¹⁾, Dani Nurdiansyah²⁾

¹⁾PJKR, STKIP Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

²⁾PJKR, STKIP Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

Info Artikel	Abstrak
<i>Sejarah Artikel:</i>	<i>Metode Latihan Kekuatan Tangan Terhadap Passing Atas Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Putra di SMP Negeri 5 Kuningan pada Tahun 2020” Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan Populasi dari penelitian ini 16 atlet. Penentuan sampel menggunakan teknik total sampling dengan seluruh atlet untuk di jadikan subjek penelitian, “,sebelum melakukan metode latihan kekuatan tangan mendapatkan nilai uji normalitas berjumlah $0,742 > 0,05$ dan uji homogenitas berjumlah $0,798 > 0,05$ sedangkan sesudah melakukan metode latihan kekuatan tangan mendapatkan nilai uji normalitas berjumlah $0,783 > 0,05$ dan uji homogenitas berjumlah $0,823 > 0,05$. maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara nilai pretest dan posttest.</i>
Dipublikasikan (bulan) (tahun)	
<i>Keywords:</i> Latihan, Kekuatan Tangan, Passing Atas	

Abstract

Hand Strength Training Methods Against Passing Over in Men's Volleyball Extracurricular at SMP Negeri 5 Kuningan in 2020 ". The amount between after doing the hand strength training method and before doing the hand strength training method on extracurricular. This study used an experimental research method with the population of this study were 16 athletes. Determination of the sample using a total sampling technique with all athletes to be the research subjects. The instrument used to obtain information about volleyball passing skills in volleyball games), ", before doing the hand strength training method, the normality test value was $0.742 > 0.05$ and the homogeneity test amounted to $0.798 > 0.05$ while after doing the training method Hand strength obtained normality test values amounting to $0.783 > 0.05$ and the homogeneity test amounting to $0.823 > 0.05$.

Corresponding Author:

Rifa'i Hilmi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

STKIP Muhammadiyah Kuningan

Email: rifa'ihilmi@gmail.com

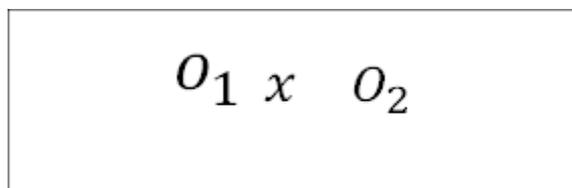
PENDAHULUAN

Kekuatan otot adalah kemampuan yang dimiliki otot untuk melakukan kontraksi guna menghasilkan gerakan yang kuat dan terarah. Kekuatan otot ini dipengaruhi oleh umur dan jenis kelamin, ukuran cross sectional otot, jenis serabut otot, tipe kontraksi otot, ketersediaan energi dalam peredaran darah, hubungan antara panjang dan tegangan otot pada waktu kontraksi (Meshalindri, 2014: 16). Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan disekolah. Permainan bola voli dapat dikembangkan melalui peningkatan terhadap penguasaan teknik dasar atau kemampuan dasar *passing* atas. *Passing* atas adalah teknik dasar memainkan bola dengan menggunakan jari-jari kedua tangan. *Passing* atas merupakan salah satu teknik yang sering digunakan sebagai umpan set up untuk menyajikan bola dalam melakukan *smash* (Hartanto, 2012: 12).

Kegiatan latihan dapat diamati berulang kali, sehingga memungkinkan untuk meninjau kembali dan mengevaluasi situasi tertentu dengan fokus yang berbeda (Hadiana et. Al, 2020). Kesalahan tersebut terjadi salah satunya dikarenakan kurangnya kekuatan otot lengan yang dimiliki siswa. sementara itu untuk melatih otot lengan terdapat banyak metode yang bisa digunakan. Peneliti akan menggunakan metode latihan kekuatan tangan dengan *push up* tangan menumpu bangku dan *push up* kaki ditinggikan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas siswa pada ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 5 Kuningan. Latihan kekuatan dapat dimodifikasi jumlah bebannya. Pengembangan kekuatan otot sendiri seperti pengembangan otot lengan dapat dilakukan dengan beban atau tanpa beban. Banyak yang melakukan latihan dengan menggunakan berat beban sendiri sebagai beban (Anwar, 2015: 25).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang di gunakan penulis adalah metode eksperimen (*Eksperimen*). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian Pre-Eksperimen dengan rancangan penelitian One Group Pretest Posttest. Dikatakan pre-experimental design karena desain ini belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh. Mengapa? Karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen (Sugiyono, 2014:74-75).

**Gambar 3.1****Pre-eksperimental Desain (one grup pretest – posttest)**

Teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan purposive sampling, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan (Sugiyono, 2013: 14). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 5 Kuningan yang berjumlah 16 orang. Dalam penelitian ini peneliti mengambil seluruh siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 5 Kuningan untuk dijadikan sampel yang berjumlah 16 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian bertujuan untuk mengetahui latihan kekuatan tangan terhadap *passing* atas bola voli putra di SMP Negeri 5 Kuningan pada kegiatan ekstrakurikuler bola voli siswa SMP Negeri 5 kuningan. Untuk mengetahui latihan kekuatan tangan terhadap *passing* atas penelitian memberikan perlakuan terhadap kedua kelompok sampel, yaitu 1 kelompok menggunakan latihan *push up* menumpu bangku, sedangkan kelompok sampel lainnya menggunakan latihan *push up* kaki di tinggikan.

Berdasarkan hasil *pre test* latihan kekuatan tangan terhadap *passing* atas bola voli putra di SMP Negeri 5 kuningan, sebelum latihan *push-up* menumpu bangku memperoleh nilai terendah 9 , nilai tertinggi 19 dan memperoleh nilai rata-rata sebesar 13.12 dengan standar deviasi 2.778. Hal ini membuktikan bahwa latihan kekuatan tangan terhadap *passing* atas bola voli di SMP Negeri 5 kuningan termasuk kategori rendah dengan jarak interval 9 - 19.

Berdasarkan hasil di atas diketahui nilai *Sig Levene's Test of Variances* adalah sebesar $0,818 > 0,05$. Maka dapat di artikan bahwa varians data hasil sebelum dan sesudah latihan *passing* atas bersifat homogen. *Table independent samples test* pada bagian *equal variances assumed* diketahui nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar $0,006 < 0,05$ maka sebagai dasar pengambilan keputusan dalam uji *independent* sampel t test dapat di simpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata hasil sebelum dan sesudah latihan *passing* atas.

Tabel 1
Data Hasil Pretest dan Posttest Passing Atas
Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre test	13.12	16	2.778	.694
	Post test	16.25	16	3.130	.783

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan tentang metode latihan kekuatan tangan terhadap *passing* atas pada ekstrakurikuler bola voli putra di SMP Negeri 5 kuningan, maka penulis menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil perhitungan secara statistik dengan menggunakan uji *SPSS* diperoleh rata-rata sebesar 13.12 dan setelah mengikuti latihan kekuatan tangan yaitu *Push up* menumpu bangku dan *push up* kaki di tinggikan dengan rata-rata 16.25. Artinya terdapat pengaruh *push up* pada metode latihan kekuatan tangan terhadap *passing* atas pada ekstrakurikuler bola Voli Putra di SMP Negeri 5 Kuningan.
2. Berdasarkan table tersebut tampak bahwa nilai sig pada kolmogrov-smirnov adalah $> 0,05$ (yaitu 0,16) demikian pula pada Shapiro-Wilk adalah $> 0,05$ (0,742 dan 0,313) sehingga H_0 diterima (tidak cukup bukti/data untuk menolak H_0). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pada taraf kepercayaan 95% data sekor hasil *passing* atas sebelum dan sesudah melakukan latihan kekuatan tangan pada siswa ekstrakurikuler bola voli putra di SMP Negeri 5 Kuningan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Allah SWT dan kedua orang tua serta kepada pihak-pihak yang mendukung dalam penyelesaian penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, Nur Ulin. 2015. *Pengaruh Latihan Push Up Tangan Menumpu Bangku Dan Push Up Kaki Ditinggikan Terhadap Passing Atas (Terhadap Klub Bola Voli Putra IVOKAS Kabupaten Semarang Tahun 2015)*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hanggara, Deri dkk. 2018. *Implementasi Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMA N 1, 2 Dan 3 Bengkulu Tengah*. Universitas Bengkulu: Vol 2 (1): hal 17.
- Hartanto. 2012. *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tangan, Kekuatan Otot Lengan Serta Koordinasi Mata Dan Tangan Dengan Kemampuan Passing Atas Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler SMP Santo Aloysius Turi*. Yogyakarta: Universitas negeri Yogyakarta.
- Lubis, Ade Evriansyah & Muhammad Agus. 2017. *Peningkatan Hasil Belajar Passing Atas Pada Permainan Bola Voli Melalui Variasi Pembelajaran Siswa SMP*. Sekolah Tinggi Olahraga & Kesehatan Bina Guna Medan, Vol 12 (2): hal 61.
- Meshalindri, Nadya. 2014. *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Tangan Terhadap Keterampilan Passing Atas Permainan Bola Voli Atlet Putri Klub Artha Bengkulu*. Bengkulu: Universitas Bengkulu.
- Nugroho, Febrian Adi Putra. 2013. *Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Passing Atas Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMA 1 Negeri Ngluwar*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hadiana, O., Wahidi, R., Sartono, S., Agustan, B., & Ramadan, G. (2020). Efektivitas penerapan video feedback (VFB) terhadap motivasi belajar pada pembelajaran futsal. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 184-198.
- Reza, Abir Alia. 2018. *Pengaruh Latihan Wall Push-Up Dan Knee Push-Up Passing Terhadap Kemampuan Passing Atas Atlet Bola Volo Putri Remaja Klub Baja 78 Bnatul*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suarsana, I Made & Addriana Bulu Baan. 2013. *Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Dalam Permainan Bola Voli Club Sigma Palu*. Universitas Tadulado, Vol 1 (3): hal 2.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Yanti, Noor dkk. 2016. *Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Rangka Pengembangan Nilai-Nilai Karakter Siswa Untuk Menjadi Warga Negara Yang Baik Di SMA KORPRI Banjarmasin*. Universitas Lambung Mangkurat, Jurnal Pendidikan. Jasmani , Olahraga dan Kesehatan) Volume 1, Nomor 1, Nov 2017

Yuskhil Mushofi. Pengembangan Model Latihan Passing Atas Bolavoli Di Smk Al Huda Wajak Malang PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN PASSING ATAS BOLAVOLI DI SMK AL HUDA WAJAK MALANG Yuskhil Mushofi IKIP Budi Utomo Malang. *Jurnal Meningkatkan Keterampilan Passing Atas Bola Voli Melalui Model Pembelajaran Teams Games Tournament* Giefary Riezky Yusmawati.