

The Effect of Hand Grip and Pull Up Exercises on Service Skills for Volleyball Extracurricular at SMK Negeri 3 Seluma

Pengaruh Latihan Hand Grip dan Pull Up terhadap Keterampilan Servis Atas Ekstrakurikuler Bola Voli di SMK Negeri 3 Seluma

Made Anggara Dwi Ardika¹⁾; Mesterjon²⁾; Mariska Febrianti²⁾

^{1,2)}Departemen Physical Education, Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

Corresponding Author :

madeanggaraadwiardika@gmail.com

How to Cite :

Ardika, M. A. D., Mesterjon., Febrianti, M. (2021). *The Effect of Hand Grip and Pull Up Exercises on Service Skills for Volleyball Extracurricular at SMK Negeri 3 Seluma*. Sport Jurnal, 1(2). DOI: <https://doi.org/10.53697/ssjv1i2>

ARTICLE HISTORY

Received [29 November 2021]

Revised [4 December 2021]

Accepted [29 December 2021]

Kata Kunci :

Bola Voli, Hand Grip, Pull Up, Servis Atas

Keywords :

Volleyball, Hand Grip, Pull Up, Top Serve

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk : mengetahui pengaruh latihan hand grip dan pull up terhadap keterampilan servis atas ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 3 Seluma.

Metode pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode deskriptif dengan jenis penelitian kuantitatif yaitu penelitian yang didasarkan perhitungan berbentuk angka-angka dengan menggunakan perhitungan statistik. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 15 orang siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling, yaitu teknik penentuan sampel mengambil seluruh anggota populasi sebagai sampel atau responden yaitu 15 siswa. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes servis atas bola voli. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik analisis Uji-t. Dari hasil analisis dengan menggunakan uji-t didapat nilai t hitung sebesar = 6,410. Jika dibandingkan dengan nilai t tabel dengan signifikansi 5% pada n = 15, ditemukan nilai sebesar 2,145. Dari nilai tersebut diketahui bahwa t hitung lebih besar dari t tabel ($6,410 > 2,145$), maka H_a diterima dan H_o ditolak artinya dalam penelitian ini terdapat pengaruh latihan hand grip dan pull up terhadap keterampilan servis atas ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 3 Seluma.

ABSTRACT

This study aims to: determine the effect of hand grip and pull up exercises on service skills on volleyball extracurricular at SMK Negeri 3 Seluma. The approach method used in this research is descriptive method with quantitative research type, namely research based on calculations in the form of numbers using statistical calculations. The population in this study were 15 students. The sampling technique in this study used a side total technique, namely the sampling technique taking all members of the population as samples or respondents, namely 15 students. The data collection used in this study was by using a service test on volleyball. The data analysis technique used in this research is the t-test analysis technique. From the results of the analysis using the t-test, the value of t-count is = 6.410. When compared with the value of t table with a significance of 5% at n = 15, found a value of 2.145. From this value, it is known that t count is greater than t table ($6,410 > 2,145$), then H_a is accepted and H_o is rejected, meaning that in this study there is an effect of hand grip and pull up exercises on service skills for volleyball extracurricular at SMK Negeri 3 Seluma.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu alat yang digunakan untuk untuk meningkatkan kualitas manusia, sehingga dapat tercipta masyarakat yang sehat jasmani dan rohani. Disamping itu kegiatan olahraga diharapkan dapat menjadi peningkatan prestasi, watak dan kepribadian yang baik

dengan terciptanya manusia yang seutuh dalam mengisi pembangunan nasional, Satria Agustian Lesmana, M.Pd., Feby Elra Perdima M.Pd (2019:36). Olahraga juga memberikan mafaat bagi yang melakukannya. Selain tubuhnya menjadi sehat dan kuat, olah raga dapat pula dijadikan sebagai ajang untuk berprestasi serta sebagai profesi hidup. Saat ini banyak atlet profesional yang mendedikasikan hidupnya pada salah satu jenis olahraga seperti tenis, voli dan sepakbola. Dengan keuletan, ketekunan, dan kemauan, bayak olahragawan berhasil mencapai prestasi yang membanggakan. Olahraga juga merupakan cara yang baik untuk mempererat persahabatan antar bangsa, misalnya melalui pertandingan olahraga antar bangsa. Sering kali Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Dasar sering kali di abaikan karena dianggap sebagai pelajaran tambahan. Padahal manfaatnya penting bagi tubuh, selain itu sebagai penunjang prestasi olahraga dan salah satu dari bagian pendidikan jasmani. Salah satu jenis olahraga di dalam pendidikan jasmani adalah olahraga bola besar yaitu bola voli.

Permainan bola voli adalah permainan yang dilakukan oleh dua tim yang terdiri 1 tim ada 6 orang diatas lapangan, dengan net sebagai pemisah dan berusaha menjatuhkan bola kearea lawan dengan cara memantulkan bola ke tangan atau lengan terlebih dahulu. Ukuran lapangan permainan bola voli adalah 18 meter dan lebar 9 meter dengan ketinggian net 2,43 cm untuk putra, serta 2,24 cm untuk putri. Permainan bola voli selalu memiliki karakter pertandingan oleh karena itu setiap pemain di tuntutan untuk berusaha semaksimal mungkin, elemen-elemen permainan secara propesional mudah di pelajari, karena dalam waktu yang singkat sudah dapat diperoleh hasilnya. Di samping itu permainan bola voli menawarkan untuk seluruh keluarga sesuatu rekreasi (pemulihan) yang aktif, karena permainan ini tidak tergantung dari usia dan jenis kelamin.

Pendidikan Jasmani adalah salah satu mata pelajaran yang ada disekolah yang merupakan media pendorong perkembangan dalam keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap sportifitas pembiasaan pola hidup sehat dan pembentukan karakter dalam rangka mencapai tujuan sistem pendidikan nasional. Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tak terpisahkan dari pendidikan umum. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Dengan kata lain, pendidiakn bertujuan mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosiasal, penalaran stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani (Meimulyani dan Asep, 2013:1) Dan salah satu nya pendidikan jasmani sudah di terapkan di sekolah sekolah seperti sekolah menengah kejuruan atau yang sering kita sebut dengan SMK.

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) adalah salah satu bentuk satuan pendidikan formal yang menyelenggarakan pendidikan kejuruan pada jenjang pendidikan menengah sebagai lanjutan dari SMP/MTs atau bentuk lain yang sederajat atau lanjutan dari hasil belajar yang diakui sama/setara SMP/MTs. (UU Nomor 20 Tahun 2013, Pasal 18 ayat [3]). Pendidikan kejuruan merupakan pendidikan menengah yang mempersiapkan peserta didik terutama untuk bekerja dalam bidang tertentu. (UU Nomor 20 Tahun 2013, Penjelasan Pasal 15). Di sini peneliti melakukan penelitian di SMK Negeri 3 Seluma yang terletak di desa Darmayu, kecamatan Air Periukan, Kabupaten Seluma. Dan peneliti melakukan penelitian tentang servis atas.

Aep Rohendi (2018: 76) Servis merupakan teknik dasar yang sangat menantang bagi pemain atau atlet bola voli, karena teknik inilah yang sangat menentukan serangan awal dalam permainan bola voli. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa servis merupakan modal awal bagi sebuah team, sehingga apabila seorang pemain gagal melakukan dengan baik, maka akan merugikan tim. Sebab, dalam system rally point, hal ini akan membuat lawan mendapat keuntungan berupa penambahan poin.

Menurut Asmani (2011:62) Ektrakurikuler adalah kegiatan pendidikan diluar jammata pelajaran dan pelayanan kenseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan,

potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus di selenggarakan oleh pendidik dan tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berwenang di sekolah.

Teknik dasar dalam melakukan servis ini secara umum memiliki kesamaan, dimana proses servis ini dibagi kedalam tiga tahapan seperti berikut: 1) Melakukan lemparan bola ke atas, 2) Memukul bola atau hit the ball, 3) Melakukan gerak akhir. Dari ketiga Teknik dasar tersebut baru kemudian muncul beberapa jenis servis yang dikenal dalam permainan bola voli. Proses yang sama juga dilakukan oleh siswa ekstrakurikuler bola voli saat melakukan servis atas bola voli, pemahaman teknik yang baik yang diberikan oleh pelatih atau guru penjas dan berbagai komponen lain yang datang dari kemampuan fisik pemain itu sendiri menjadi sangat penting. Dengan teknik dan fisik yang baik tentu siswa ekstrakurikuler bola voli diharapkan mampu melakukan servis atas bola voli dengan baik. Oleh sebab itu, pada penelitian kali ini peneliti fokus menggunakan siswa putra sebagai sampel yang sebelumnya sudah berlatih servis atas, serta untuk memudahkan penelitian dengan sampel yang homogen, pemberian program latihan dan pengambilan data lebih mudah jika sampel bersifat homogen

Hakikat Bola voli

Menurut Ikbal Tawakal (2020: 3), Olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer di Indonesia, mulai dari kemunculannya hingga saat ini berkembang cukup baik. Voli biasa di mainkan menjadi salah satu pilihan olahraga tim yang menyenangkan untuk di mainkan, seperti sekolah, kampus, perkantoran, dan masyarakat umum.

Menurut Khairul Hadziq dan Anwar Musadad (2016:12), Permainan bola voli adalah bentuk permainan antara dua tim yang berlawanan dengan di batasi oleh sebuah net. Jumlah pemain dari masing-masing tim yang bermain di lapangan adalah enam orang. Permainan bola voli ini di mainkan dengan servis, passing bawah, passing atas (set up). Dan spike dengan tujuan untuk menjatuhkan bola di lapangan lawan.

Menurut persatuan bola voli seluruh Indonesia (2004-2008 : 7) "bola voli adalah olah raga yang di mainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net". Tujuan dari permainan adalah melewati bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga kali pantulan untuk mengembalikan bola.

Hand Grip

Latihan hand grip yang dimaksud penulis yaitu latihan kekuatan cengkeraman yang sebelumnya dilakukan pengukuran terlebih dahulu menggunakan hand grip sebanyak tiga kali pengukuran dan di catat hasil pengukuran dalam penekanan. Kemudian siswa diberikan treatment menggunakan alat hand grip. Penelitian yang dilakukan penulis bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh latihan hand grip terhadap tingkat kekuatan otot jari tangan dan ketepatan memanah pada siswa peserta ekstrakurikuler bola voli putra SMK Negeri 3 Seluma. Latihan kekuatan otot jari-jari tangan akan diukur dengan menggunakan alat yang disebut hand grip.

Hakikat Keterampilan

Widiastuti (2011:196) mencoba menggambarkan definisi keterampilan tersebut dengan mengatakan bahwa: "Keterampilan adalah gerak yang mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar. (Hidayat & Muslimin, 2018), Pemain bola voli dapat dikatakan terampil jika dapat menguasai dan melakukan berbagai unsur gerakan dalam bola voli dengan baik, cermat, serta efektif dan efisien, sesuai aturan yang berlaku.

Ekstrakurikuler

Menurut Asmani (2011: 62), Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan diluar jam mata pelajaran dan pelayanan kenseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus di selenggarakan oleh pendidik dan tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berwenang di sekolah.

Menurut Noor (2011: 32), Mengemukakan setelah kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan sejak lama di sekolah, mulai dari sekolah dasar sampai dengan perguruan tinggi dampaknya belum signifikan bagi pengembangan keterampilan peserta didik, hal tersebut di sebabkan dalam

pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah belum maksimal dan hanya cenderung mendorong pengembangan bakat dan minat peserta didik.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Menurut Maksum (2012: 65), Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel. Salah satu ciri utama dari penelitian eksperiment adalah adanya perlakuan (treatment) yang dikenakan kepada subjek dan objek penelitian. Dalam hal ini yang akan diteliti adalah pengaruh latihan hand grip dan pull up. SMK Negeri 3 Seluma melalui latihan hand grip dan pull up dengan desain tes awal dan terakhir (pretest-posttest group designs).

HASIL

Hasil

Uji hipotesis dengan melakukan uji-t terhadap hasil keterampilan servis atas bola voli untuk mengetahui berpengaruh atau tidaknya metode latihan Hand grip dan Pull up terhadap keterampilan servis atas bola voli. Hasil perhitungan uji uji-t dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Hasil Perhitungan Uji - t

Kelompok	Dk (n-1)	<i>thitung</i>	<i>Ttabel</i>	Kriteria
Eksperimen	14	6,410	2,145	Terdapat Pengaruh

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2021

Berdasarkan hasil perhitungan uji t diperoleh nilai $t_{hitung} = 6,410 > t_{tabel} 2,145$ maka H_1 diterima. Jadi terdapat pengaruh latihan Hand grip dan Pull up terhadap hasil keterampilan servis atas siswa ekstrakurikuler bola voli SMKN 3 Seluma.

Pembahasan

Data penelitian ini didapatkan dari hasil tes pengukuran keterampilan servis atas pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 3 Seluma dengan instrument tes keterampilan servis atas bola voli. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bola voli SMK Negeri 3 Seluma. Pengambilan data pretest dilaksanakan pada tanggal 5 Oktober 2021 dan pengambilan data posttest dilaksanakan pada tanggal 5 November 2021. Sampel penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 3 Seluma dengan jumlah 15 orang siswa putra. Pemberian perlakuan latihan Hand grip dan Pull up selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 4 kali seminggu memberikan pengaruh terhadap keterampilan servis atas siswa ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 3 Seluma.

Servis atas adalah jenis servis sangat mudah untuk dikuasai, tapi yang paling sulit adalah bagaimana menentukan arah dan kecepatan bola yang kita inginkan, untuk mempersulit lawan yang mau melakukan penerimaan bola. Servis atas dalam bola voli juga memiliki jenis yang berbeda berdasarkan bola hasil servis yang dilakukan oleh pemain yakni tennis serve, floating serve dan serve cekis (Tawakal :2020).

Ketika memberikan perlakuan atau latihan harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan salah satunya adalah prinsip peningkatan. Latihan harus dilakukan secara sistematis dan tersusun dari yang mudah ke yang susah, dari yang ringan ke yang berat, dari umum ke khusus, dari bagian tertentu menuju keseluruhan latihan, dari sederhana menjadi rumit dan dari kuantitas ke kualitas maka dari itu perlunya dilakukan latihan progresif. Oleh karena itu pemberian beban terhadap otot harus ditambah secara bertahap selama program latihan berjalan (Suharjana, 2018: 30). Latihan harus dilakukan secara sistematis dan tersusun dari yang mudah ke yang susah, dari yang ringan ke yang berat, dari umum ke khusus, dari bagian tertentu menuju keseluruhan latihan, dari sederhana menjadi rumit dan dari kuantitas ke kualitas maka dari itu perlunya dilakukan latihan progresif. Oleh karena itu pemberian beban terhadap otot harus ditambah secara bertahap selama program

latihan berjalan (Suharjana, 2018: 30).

Metode Hand grip dan Pull up memberikan pengaruh terhadap keterampilan servis atas siswa ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 3 Seluma. Dilihat dari nilai mean hasil pengujian hipotesis kelompok eksperimen dapat dilihat bahwa posttest lebih besar dari pada pretest. Hal ini disebabkan karena Hand grip dan Pull up memiliki karakteristik yang sama dengan keterampilan yaitu keinginan untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Adapun urutan kegiatan yang harus dilakukan sehingga dapat ditarik kesimpulan adalah: (1) diadakan pretest dengan tujuan untuk mengetahui keterampilan servis atas bola voli (2) pemberian treatment latihan Hand grip dan Pull up sebanyak 14 kali pertemuan dengan frekuensi 4 kali dalam satu minggu kelompok eksperimen, (3) diadakannya posttest yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan keterampilan servis atas bola voli. Berdasarkan pengujian hipotesis hasil perhitungan diperoleh bahwa nilai signifikansi kelompok eksperimen nilai t hitung (6,410) > t tabel (2,145) maka memiliki pengaruh yang signifikan. Sehingga hipotesis kerja berbunyi, "Ada pengaruh yang signifikan latihan Hand grip dan Pull up terhadap keterampilan servis atas siswa ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 3 Seluma" diterima.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Adanya pengaruh yang signifikan dari latihan Hand grip dan Pull up terhadap keterampilan servis atas siswa ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 3 Seluma, terbukti kebenaran hasil perhitungan nilai kelompok eksperimen t hitung (6,410) > t tabel (2,145). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan Hand grip dan Pull up terhadap keterampilan servis atas siswa ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 3 Seluma.

Saran

1. Bagi pelatih, sebagai sarana untuk mengevaluasi keberhasilan dalam melatih bola voli khususnya kemampuan servis atas bola voli. Juga sebagai acuan memberikan latihan lebih intensif teknik servis atas bola voli yang dibutuhkan oleh pemain.
2. Bagi pemain, agar pemain dapat mempelajari hal-hal yang dibutuhkan yang mendukung keterampilan servis atas bola voli.
3. Bagi Peneliti selanjutnya, hendaknya diperhatikan mengenai jumlah sampel yang dihitung mengenai waktu pelaksanaan penelitian juga besar biaya selama penelitian dan kesehatan sampel, karena hal-hal tersebut sangatlah berpengaruh terhadap kualitas hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

1. Akhmad Sumbara. 2019. Keterampilan Smash Bola Voli. Jawa Barat: STKIP Pasundan
2. Anggara, D., Perdima. F.E. (2021). The Difference Effect of Explosion Power or Arm Muscle Exercise and Flexibleness Exercise Observed from Intensity of Exercise Toward Ability in Front Handspring Gymnastic Athlete in Gymnastic Club of Semen Padang. Hanoman Journal: Phsyical Education and Sport, 2 (2) 2021 page: 1–6. DOI: <https://doi.org/10.37638/hanoman.2.1.1-6>
3. Fenalampir Albertus, Muhammad Muhyi Faruq. 2015. Tes & Pengukuran dalam olahraga. Yogyakarta: CV Andi Offset
4. Hadziq, Khairul dan Anwar Musadad. 2016. Penjas Orkes untuk siswa SMA-MA/SMK-MAK kelas x. Bandung: Yrama Widya
5. Lesmana, Satria Agutian, Feby Erla Perdima. 2019. Buku Penjas Adaptif. Bengkulu: EL-MARZAKI
6. Lestari, Yuni Ria. 2016. Peran Kegiatan Ektrakurikuler Dalam Mengembangkan Watak Kewarganegaraan Peserta Didik, Dalam Jurnal UCEJ, Vol.1, No. 2, Hal. 136-152. Serang: Universitas Sultan Ageng Tirtayasa
7. Maksum, Ali. 2012. Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. Surabaya: Unesa nUniversity Press

8. Paryanto. 2020. Implementasi Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD (Student teams achievement division) untuk pelajaran passing dalam permainan Bol Voli. Malang: Ahlimedia Press
9. Rohendi Aep, H. Etor Suwandar. 2017. Metode Latihan Dan Pembelajaran Bola Voli Untuk Umum. Bandung: Alfabeta
10. Tawakal, ikbal. 2020. Buku jago bola voli. Tangerang selatan: Cemerlang