

---

## Pengaruh Model Latihan Bola Gantung Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Putra Club Bry Kota Bengkulu

---

Agustian<sup>1.a)</sup>, Juwita<sup>1)</sup>, Feby Elra Perdima<sup>1)</sup>

---

**Affiliation:**

Pendidikan Jasmani  
FKIPUNIVEDBengkulu

**Corresponding Author:**  
rikiagustianrikiagustian  
@gmail.com

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh latihan Bola Gantung terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Putra club BRY Kota Bengkulu. Penelitian ini mengacu pada pendekatan penelitian kuantitatif, dengan jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 atlet. Teknik penggunaan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan tes Servis atas. Berdasarkan hasil penelitian bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan bola gantung terhadap kemampuan servis atas bola voli club BRY Kota Bengkulu, dengan data awal (pre test) nilai tertinggi 14, nilai terendah 10 dan dengan rata-rata 142,4. Tes akhir (post test) dengan nilai tertinggi 18, terendah 13 dan rata-rata 240,1. Tes awal 142,4 meningkat menjadi test akhir 240,1 Hasil yang didapat dengan dibuktikan dari  $t_{hitung} = 5.397 > t_{tabel} = 2.048$ , pada taraf signifikan  $\alpha = 0.05$ . dengan peningkatan Persentase sebesar 30,06% maka Ha diterima. Ada pengaruh latihan Bola Gantung terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Putra Club BRY Kota Bengkulu”diterima



Katakunci: Bola Gantung, Bola Voli, Club

---

### Pendahuluan

Olahraga permainan bola voli merupakan salah satu jenis dari cabang olahraga yang dimainkan oleh dua Tim yang berlawanan dengan menggunakan bola sebagai salah satu alat yang utama untuk bermain (Susila, 2021). Dalam cabang olahraga bola voli terdapat beberapa teknik dasar yang dapat dipelajari, di antaranya servis, passing, smash, dan blocking. Kemudian setiap teknik dasar tersebut di atas memiliki fungsi yang berbeda. Menurut Subakti(2017) Servis merupakan upaya memasukan bola ke daerah lawan dengan cara memukul bola menggunakan satu tangan atau lengan oleh pemain baris belakang yang dilakukan daerah servis. Pada awalnya servis hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan.; *Passing*, berfungsi untuk menerima/ memainkan bola yang datang dari daerah lawan atau teman seregu; *Smash*, berfungsi untuk melakukan serangan ke daerah lawan sehingga bola yang akan disebrangkan ke daerah lawan tersebut dapat mematikan minimal menyulitkan lawan dalam memainkan bola dengan sempurna; dan *Block* atau blok,

berfungsi untuk menghadang serangan lawan dari dekat jaring sekaligus sebagai serangan balik ke pihak lawan; dan *Receive* menjaga bola menyentuh lantai.

Untuk dapat bermain bola voli atlet terlebih dahulu harus bisa menguasai teknik-teknik dasar bermain bola voli terlebih lagi jika atlet ingin mencapai prestasi yang baik. Berlatih menguasai keterampilan dasar bola voli memerlukan waktu dan proses yang cukup panjang dikarenakan pemain dituntut memiliki unsur kekuatan, kelentukan, kecepatan, dan kelincahan. Oleh karena itu Untuk dapat bermain bola voli putra Club BRY terlebih dahulu harus bisa menguasai teknik-teknik dasar permainan bola voli terlebih lagi jika atlet ingin mencapai prestasi yang baik. Pada awal mula Teknik dasar permainan bola voli cukup sederhana, yaitu Servis yang bertujuan untuk menyeberangi bola sehingga melewati atas jaring kelapangan dan pihak pemain di seberang jaring mengalami kesulitan untuk mengembalikannya.

Hasil pengamatan yang dilakukan peneliti di Club BRY Kota Bengkulu melalui wawancara kepada pelatih dan melihat secara

langsung terdapat beberapa permasalahan di lapangan. Permasalahan yang terjadi pada peserta putra Club BRY adalah sulitnya membuat bola menyeberangi net hal itu dikarenakan atlet kurang menguasai teknik gerakan servis atas yang baik dan benar. Posisi badan, lengan yang tidak benar dan perkenaan telapak tangan pada saat memukul bola membuat tidak adanya kekuatan pukulan sehingga bola tidak menyeberangi net. Selain itu bola yang dipukul juga mempunyai arah yang beragam ada yang melenceng ke samping kiri, samping kanan, dan tidak menyeberangi net.

Penguasaan teknik servis yang tidak baik akan berdampak pada jalannya permainan dan prestasi yang ingin dicapai. Dari permasalahan yang ditemukan pada putra Club BRY Kota Bengkulu ini membuat peneliti ingin memberi solusi berupa latihan dengan menggunakan bola gantung dengan harapan dapat meningkatkan kemampuan servis atas bola voli pada putra Club BRY Kota Bengkulu. Atas latar belakang yang telah diuraikan tersebut, peneliti mengangkat permasalahan “Pengaruh Model Latihan Bola Gantung Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Putra Club BRY Kota Bengkulu”

**Metodologi Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian Quasi Eksperimental Design yaitu dengan menggunakan *One-Group Pretest-Posttest Design* (Sugiyono, 2013). Sampel yang digunakan adalah peserta putra club BRY Kota Bengkulu, kemudian dilakukan pretest atau tes awal, setelah itu atlet diberi perlakuan dan diakhiri dengan post test atau tes akhir. Peneliti melakukan pengambilan data secara langsung ke club BRY, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Putra Club BRY Kota Bengkulu.

**Hasil Penelitian dan Pembahasan**

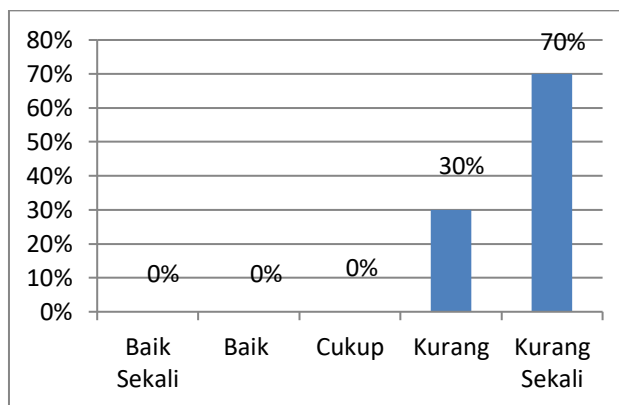
**a. Pretest**

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pretest Servis Atas Bola Voli Putra Club BRY Kota Bengkulu

No	Interval	Kategori	F	Persentase
1	27>	Baik Sekali	0	0%
2	21-26	Baik	0	0%

3	15-20	Cukup	0	0%
4	8-14	Kurang	9	30%
5	<7	Kurang Sekali	21	70%
Jumlah			30	100%

Dari tabel tersebut terlihat Kemampuan Servis Atas Bola Voli Putra Club BRY Kota Bengkulu terdapat 9 atlet berada pada kategori “Kurang”, dan 21 atlet berada pada kategori “Kurang Sekali”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram berikut ini:



Gambar 1 Diagram Pretest Servis Atas Bola Voli Putra Club BRY Kota Bengkulu

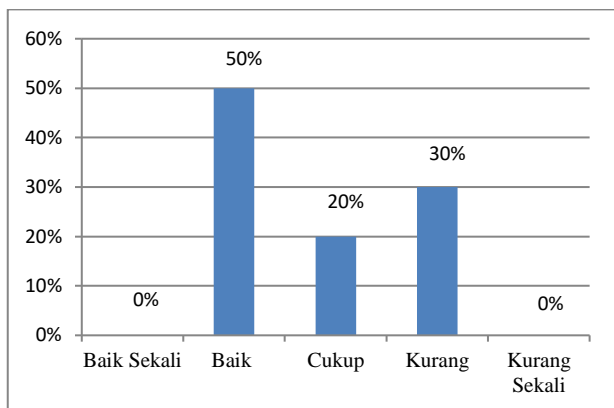
Berdasarkan gambar di atas maka diperoleh data hasil pretest yaitu terdapat 30% atlet berada pada kategori “Kurang”, 70% atlet berada pada kategori “Kurang Sekali”.

**b. Posttest**

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Posttest Servis Atas Bola Voli Putra Club BRY Kota Bengkulu

No	Interval	Kategori	F	Persentase
1	27>	Baik Sekali	0	0%
2	21-26	Baik	15	50%
3	15-20	Cukup	7	20%
4	8-14	Kurang	8	30%
5	<7	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			30	100%

Berdasarkan tabel 2 di atas maka diperoleh data hasil posttest yaitu terdapat 15 atlet berada pada kategori “Baik”, 7 atlet berada pada kategori “Cukup”, dan 8 atlet berada pada kategori “Kurang”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram berikut ini:



Gambar 2 Diagram Prosstest Servis Atas Bola Voli Putra Club BRY Kota Bengkulu

Berdasarkan gambar di atas maka diperoleh data hasil posttest yaitu terdapat 50% atlet berada pada kategori “Baik”, 20% atlet berada pada kategori “Cukup”, dan 30% atlet berada pada kategori “Kurang”.

#### c. Uji Normalitas

Tabel 3 Hasil uji normalitas pretest dan posttest

Tes	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Kriteria
Pretest	0,156	0,161	Normal
Posttest	0,155	0,161	Normal

Table 3 menunjukkan hasil dari pengujian normalitas pada data pretest dengan  $n = 30$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  diperoleh  $L_{hitung} = 0,156 < L_{tabel} = 0,161$ . sehingga dapat disimpulkan skor yang diperoleh dari data posttest berdistribusi normal. Hasil dari pengujian normalitas pada data posttest dengan  $n = 30$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  diperoleh  $L_{hitung} = 0,155 < L_{tabel} = 0,161$ .  $L_{tabel}$  dapat dilihat pada lampiran 7 halaman 74 sehingga dapat disimpulkan skor yang diperoleh dari data posttest berdistribusi normal.

#### d. Uji Homogenitas

Tabel 4. Hasil uji homogenitas

Tes	$F_{hitung}$	F tabel	Keterangan
Pretest dan Posttest	1,25	1,85	Homogen

Dari perhitungan di atas, hasil  $F_{hitung}$  tes awal dan tes akhir adalah 1,25, sedangkan  $F_{tabel}$  dengan  $dk = (n_1-1, n_2-1) = (30-1, 30-1) = (29, 29)$  didapat  $F_{tabel}$  adalah 1,85.  $F_{hitung} \leq F_{tabel}$

table.  $F_{tabel}$  dapat dilihat pada lampiran 8 halaman 75 sehingga dapat disimpulkan bahwa varian homogen.

#### e. Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji t dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh model latihan bola gantung terhadap kemampuan servis atas bola voli putra club BRY Kota Bengkulu, dengan diperoleh  $t_{hitung} = 5,397 > t_{tabel} = 2,048$ . Jika disajikan dalam tabel adalah sebagai berikut:

Tabel 5 Uji Hipotesis

Tes	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Peningkatan	Keterangan
Service Atas	5,397	2,048	30,06%	Terdapat Pengaruh

Setelah nilai t diketahui  $t_{hitung} = 5,397 > t_{tabel} = 2,048$ .  $F_{tabel}$  dapat dilihat pada lampiran 9 halaman 76, dan mengalami peningkatan sebesar 30,06% yang menyatakan bahwa adanya pengaruh model latihan bola gantung terhadap kemampuan servis atas bola voli putra club BRY Kota Bengkulu.

#### Pembahasan

Servis tidak hanya dipandang sebagai sebuah pukulan awalan dalam permainan bola voli, melainkan sudah dianggap sebagai bentuk awal serangan yang dapat dijadikan strategi untuk mengalahkan lawan. Servis tidak hanya difokuskan pada bola masuk, tetapi pada ketepatan dan akurasi penempatan bola sehingga dapat menghasilkan skor (Hanif Fudin, Amir Luthfi, 2020).

Servis merupakan salah satu kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh pemain bola voli. Keberhasilan pemain dalam melakukan servis sangat menguntungkan bagi tim. Dalam melakukan servis memerlukan penguasaan teknik yang baik. Selain itu juga dibutuhkan kesiapan mental dan konsentrasi yang tinggi sehingga pemain mampu melakukan servis dengan baik dan tepat sasaran. Servis dalam permainan bola voli diantaranya dapat dilakukan dengan teknik servis atas (Hanif Fudin, Amir Luthfi, 2020)

Pengaruh Model Latihan Bola Gantung Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Putra club BRY Kota Bengkulu.

Setelah memperoleh hasil tes servis atas

kemudian hasil tersebut dianalisis untuk mengetahui pengaruh model latihan bola gantung terhadap kemampuan servis atas bola voli putra club BRY Kota Bengkulu., dengan diperoleh nilai  $t_{hitung}=5,397 > t_{tabel}=2,048$ . Ketepatan atau akurasi penempatan bola pada saat servis sangat penting dalam permainan bola voli. Pemain dituntut untuk dapat melakukan servis dengan baik dan sempurna. Kesalahan dalam melakukan servis dapat memberikan keuntungan bagi tim lawan. Setiap pemain harus menguasai teknik dasar servis dengan baik (Murtono & Panggalo, 2021). Latihan penting dilakukan pada penguasaan teknik gerakan dasar permainan bola voli, sehingga siswa dapat menguasai teknik permainan bola voli dengan baik. Kemampuan servis sebagai salah satu kemampuan dasar bermain bola voli harus dikuasai siswa. Pada tahap yang lebih lanjut, servis tidak hanya diarahkan pada kemampuan siswa dalam memasukkan bola tetapi juga dalam menempatkan bola tepat pada sasaran. Kemampuan bermain bola voli tidak cukup apabila hanya diajarkan pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, sehingga solusi yang dapat dilakukan adalah adanya kegiatan latihan bola voli (Murtono & Panggalo, 2021).

Besar Pengaruh Model Latihan Bola Gantung Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Putra club BRY Kota Bengkulu adalah 30,06%. Setelah mengetahui terdapat pengaruh bola gantung terhadap kemampuan servis atas. kemampuan servis atas bola voli putra club BRY Kota Bengkulu adalah sebesar 30,06%. Penggunaan metode latihan yang tepat, ketersediaan sarana dan prasarana akan mendukung pelatih dalam pembentukan kemampuan bermain bola voli siswa. Latihan tidak hanya difokuskan pada latihan saja melainkan dapat diarahkan pada program prestasi sehingga dapat membawa nama baik sekolah. Penguasaan siswa terhadap teknik bermain bola voli yang baik akan dapat meningkatkan pencapaian prestasi dengan hasil yang maksimal (Murtono & Panggalo, 2021).

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa ada pengaruh

yang signifikan antara Latihan bola gantung terhadap kemampuan servis atas Bola Voli Putra Club BRY Kota Bengkulu, dengan data awal (pre test) nilai tertinggi 14, nilai terendah 10 dan dengan rata-rata 142,4. Tes akhir (post test) dengan nilai tertinggi 18, terendah 13 dan rata-rata 240,1. Tes awal 142,4 meningkat menjadi test akhir 240,1. Hasil analisis yang didapat nilai thitung  $5,397 > ttabel 2.048$  dan mengalami peningkatan sebesar 30,06%.

### **Daftar Pustaka**

- Subakti. (2017). Pengaruh Model Pembelajaran Konstruktivisme Terhadap Ketepatan Servis Bawah Dalam Permainan Bolavoli Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan "GELORA,"* 4(1), 54–61.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. In *Alfabeta* (2nd ed., p. 15).
- Susila, L. (2021). Pengaruh Metode Latihan High Intensity Interval Training (HIIT) dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai dan kelincahan pada Permainan Bola Voli. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan),* 2(3), 230–238.
- Hanif Fudin, Amir Luthfi, I. N. (2020). Jurnal Bola. *Olahraga, Bersama Asia, Laju,* 2, 1–21.
- Murtono, T., & Panggalo, V. N. (2021). Perbandingan Teknik Dasar Permainan Bola Voli Siswi Ekstrakurikuler Sman 3 Kota Palu Dengan Sma Gkst Imanuel Palu. *Tadulako Journal Sport Sciences ...,* 0383, 19–26.