

Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Servis Bawah Permainan Bola Voli MTs Muhammadiyah Al Muhajirin, Patuk, Gunung Kidul

Achmad Fauzi Kurniawan¹, Mutiarani²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Jakarta, Tangerang Selatan, Indonesia

mutiarani@umj.com

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dan menjelaskan metode dan strategi yang digunakan oleh guru PJOK di sekolah MTs Muhammadiyah Al-Muhajirin Patuk selama pembelajaran dikelas. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif, deskriptif, dengan pengambilan data dilakukan melalui observasi pribadi. Penelitian ini diambil berdasarkan pengalaman dan strategi yang dilakukan oleh peneliti dalam menghadapi pembelajaran PJOK menyenangkan dan efektif. Tujuan utama adalah untuk mengevaluasi efektivitas metode pengajaran yang digunakan, bagaimana metode tersebut mempengaruhi motivasi belajar siswa dan bagaimana hal tersebut berdampak pada prestasi belajar mereka. Penelitian ini juga mencakup tantangan apa saja yang dihadapi oleh guru dalam proses pengajaran dan bagaimana mereka mengatasi tantangan tersebut.

Kata kunci : Pembelajaran, Menyenangkan, Efektif, Studi Kasus.

1. Pendahuluan

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan berolahraga juga bertujuan untuk meningkatkan kesehatan yang bermanfaat untuk derajat kesehatan. Olahraga menurut pendapat para ahli. Giriwijoyo (2007:85) menjelaskan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup) selanjutnya menurut Cholik Mutohir, T dkk (2005:157) bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, sosial, rohani.

Permainan bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua grup berlawanan dengan masing-masing memiliki enam orang pemain teknik dasar servis, servis terbagi dua yaitu servis atas dan servis bawah. Bagaimana cara melakukan servis bawah? Posisi awal untuk melakukan servis bawah adalah berdiri dalam posisi melangkah dengan kaki ke depan yang berlawanan dengan tangan yang akan memukul, dan bahu sejajar dengan net. Dengan memegang bola setinggi pinggang, Gerakan perlahan

ketengah dari kaki kedepan, dengan berat badan dengan kesemimbangan ke dua kaki tangan memukul mengayun ke arah belakang setinggi pinggang lalu ke depan untuk memukul bola. Ketika mengayun tangan berat badan pindah dari kaki ke belakang ke kaki depan. Sebelum memegang bola tangan yang memegang bola melepaskan bola. Tangan yang memukul bola ayunan ke depan menuju ke atas net. Memukul bola tepat di bawah bagian tangan (Barbara L. Viera, 2004 : 29-30) Servis bawah adalah memukul bola memukul bola dari garis belakang lapangan permainan sampai melewati net sebagai tanda awal suatu permainan dimulai dengan cara memukul (servis) bola (Muhyi F.muhammad 2013: 21) Kekuatan lengan sangat penting dalam permainan bola voli terutama dalam melakukan smash, passing dan servis. Karena kunci permainan bola voli ada di kekuatan otot lengan. Menurut Fox, dkk (1988: 158),kekuatan otot dapat didefinisikan sebagai kekuatan ketegangan otot, lebih tepatnya, kelompok otot dapat bergerak melawan perlawanan dalam satu upaya maksimal” terkait dengan kekuatan otot sebagai kekuatan atau ketegangan otot yang dapat digunakan untuk menahan beban pada suatu beban usaha maksimal. Menurut Harsono (1988: 176), kekuatan adalah kemampuan fisik yang diperlukan pada saat mempergunakan otot-ototnya menerima beban dalam waktu tertentu. Karna pada saat melakukan passing atas seorang siswa tentu akan menggunakan lengan yang harus didukung oleh kekuatan otot yaitu otot lengan yang baik, untuk mencapai kekuatan otot tentukan harus banyak latihan yang teratur yang terus dilatih agar hasil berkualitas agar mencapai keberhasilan yang diinginkan.

Dalam permainan bola voli pemain harus menguasai tiga aspek yaitu: servis, passing dan smash. Pengembangan pembelajaran permainan bola voli melalui latihan kekuatan otot lengan untuk kemampuan servis bawah pada permainan bola voli mengajarkan banyak penyesuaian terhadap kemampuan servis bawah untuk meningkatkan kemampuan servis bawah melalui latihan otot lengan dan lebih ada gairah dan jiwa olahraga sportivitas. Dalam melatih kemampuan servis bawah pada permainan bola voli terus menerus layaknya untuk pelatihan seorang atlet untuk lebih meningkatkan kemampuan servis bawah pada permainan bola voli melalui Latihan kekuatan otot lengan.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti merasa tertarik mengadakan penelitian dengan judul “pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis bawah permainan bola voli”.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Pada dasarnya penelitian ini dilakukan untuk memahami suatu fenomena yang menggambarkan suatu gejala, kondisi dan sifat suatu keadaan sebagaimana adanya tanpa adanya manipulasi. Artinya data penelitian yang diperoleh tidak dapat dikurangi atau ditambah. Penelitian ini mendeskripsikan data dalam bentuk kata-kata dan bahasa, dalam konteks sifat spesifik

manusia dan perilaku yang dapat diamati dimana datanya tidak bersifat numerik tetapi berasal dari observasi.

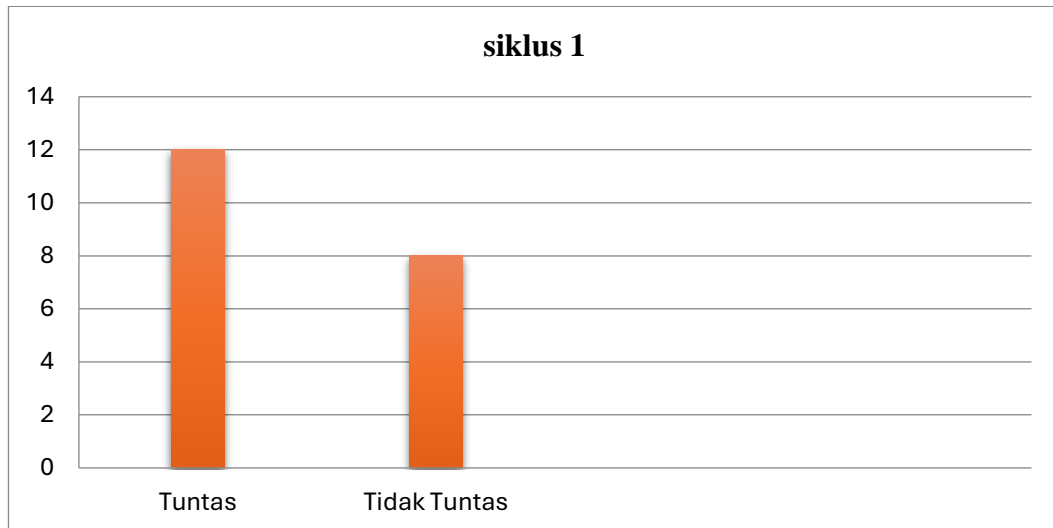
3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian yang relevan dengan penelitian yang penulis lakukan ini adalah penelitian Andy Kurniawan Wahyudi dengan judul Pengaruh Variasi Latihan dengan Menggunakan Media Hula hoop dan Tali terhadap Ketepatan servis Atas Bola Voli. Penelitian Andy Kurniawan Wahyudi mengungkap kegiatan ekstrakurikuler dalam hal ini juga memiliki peran penting dalam pengembangan potensi diri siswa dan sebagai wahana untuk meraih prestasi non akademik. Pada ekstrakurikuler bola voli di MTs Muhammadiyah Al Muhajirin, Patuk, Gunung Kidul, siswa masih kesulitan dalam mengarahkan arah bola saat melakukan service, sehingga pada saat pertandingan cenderung service yang dilakukan mudah diantisipasi oleh lawan, padahal servis itu adalah serangan pertama yang bertujuan untuk mematikan lawan. Oleh karena itu, peneliti ingin mengadakan penelitian dengan menggunakan media (hula hoop dan tali) untuk materi servis pada olahraga bola voli. Penelitian ini bertujuan untuk menguji keberhasilan penggunaan variasi latihan dengan penggunaan media hula hoop dan tali untuk meningkatkan ketepatan servis atas pada siswa ekstrakurikuler di MTs Muhammadiyah Al Muhajirin, Patuk, Gunung Kidul. Desain penelitian yang digunakan adalah desain eksperimen semu, penelitian diarahkan untuk menganalisis hasil distribusi data pretest dan posttest dari satu kelompok sampel (one group pretest-posttest design). Metode pengumpulan data yang digunakan adalah tes ketepatan servis (AAPER, 1969). Tes tersebut digunakan untuk mengukur ketepatan servis siswa. Subjek penelitiannya adalah siswa ekstrakurikuler MTs Muhammadiyah Al Muhajirin, Patuk, Gunung Kidul. 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 hula hoop dan tali dapat membantu dalam proses pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar siswa. membantu dalam proses pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Perbedaan penelitian yang diungkapkan diatas yaitu dari perlakuan yang diujicobakan. Perbedaan penelitian yang dilakukan Andy Kurniawan Wahyudi yaitu Variasi Latihan Dengan Menggunakan Media Hula hoop dan Tali terhadap Ketepatan servis Atas Bola Voli.

Hasil capaian siklus 1 setelah diberi perlakuan dengan bantuan media target cone, disajikan pada Tabel 1 berikut:

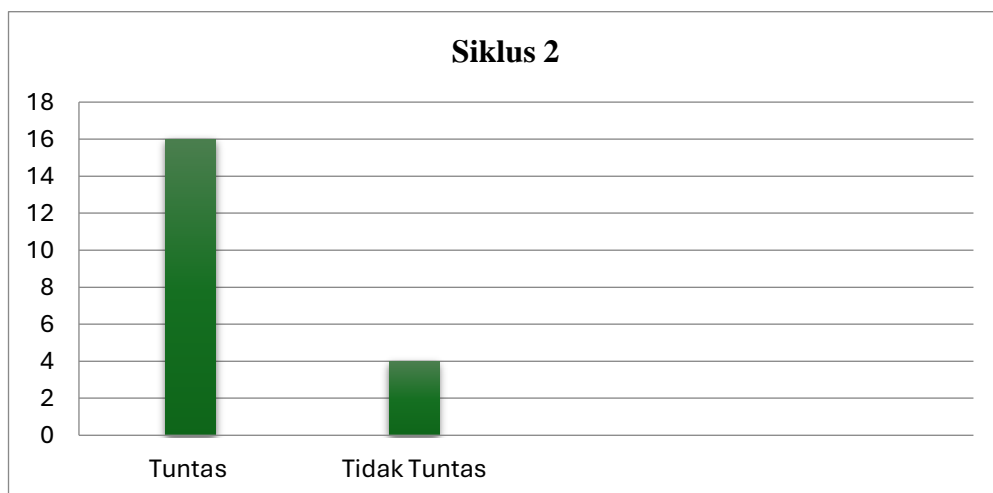
Tabel 1. Hasil ketuntasan akurasi servis bawah siklus 1

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Prosentase (%)
Tuntas	12	60 %
Tidak Tuntas	8	40 %
Jumlah	20 siswa	100 %



Tabel 2. Ketuntasan akurasi servis bawah siklus 2

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Prosentase (%)
Tuntas	16	80 %
Tidak Tuntas	4	20 %
Jumlah	20 siswa	100 %



Terlihat jelas pada tabel 1 dan 2 peningkatan ketuntasan dari siklus 1 ke siklus 2 naik 20% menunjukkan bahwa metode latihan servis bawah pada volly yang diterapkan dengan bantuan cone sebagai target dapat meningkatkan ketuntasan siswa.

Berdasarkan hasil pengamatan pada siklus 2 dapat disimpulkan bahwa hasil akurasi servis bawah dengan menggunakan media target cone lebih baik bila dibandingkan dengan siklus 1. Hasil pembelajaran telah mencapai target kriteria keberhasilan. Dengan rata-rata nilai yang didapatkan oleh siswa mengalami peningkatan yang sangat memuaskan, pada siklus 1 rata-rata nilai sebesar 73,5 dan pada siklus 2 rata-rata nilai secara klasikal naik menjadi sebesar 83.

Jumlah siswa yang mendapatkan nilai di atas Standar Tuntas atau KKM juga mengalami peningkatan pada pra tindakan jumlah siswa yang mendapat nilai sesuai Standar Tuntas atau KKM hanya 5 siswa atau 25% dari jumlah keseluruhan siswa, siklus 1 jumlah siswa yang mendapat nilai sesuai Standar Tuntas atau KKM sebanyak 12 siswa atau 60% dari jumlah keseluruhan siswa, siklus 2 jumlah siswa yang mendapatkan nilai sesuai Standar Tuntas atau KKM meningkat menjadi 16 siswa atau 80% dari jumlah keseluruhan siswa. Dengan capaian ini, penelitian sudah berhasil dan mencapai target yang sudah ditetapkan. Maka tidak perlu ada perbaikan dan melanjutkan ke siklus selanjutnya.

4. Simpulan dan Saran

Dari analisis data dan pembahasan peningkatan hasil akurasi servis bawah permainan volly pada siswa kelas 7 MTs Muhajirin, Patuk dapat menunjukkan beberapa kemajuan atau peningkatan yang dicapai selama pembelajaran menggunakan media target cone, maka hasil penelitian tindakan kelas ini dapat disimpulkan model pembelajaran dengan menggunakan media target cone dapat meningkatkan hasil akurasi servis bawah pada permainan volley siswa kelas 7.

Dari hasil penelitian memperlihatkan bahwa terjadi peningkatan hasil akurasi servis bawah pada permainan volley, pada siklus 1 diperoleh nilai rata-rata 73,5 dengan tingkat keberhasilan siswa yang tuntas yaitu 60% dan pada siklus 2 diperoleh nilai rata-rata 83 dengan tingkat keberhasilan siswa yang tuntas yaitu 80% dengan demikian tingkat keberhasilan siswa yang tuntas yaitu 80%. Dengan demikian tingkat keberhasilan siswa sudah mencapai target KKM yaitu 75. Siswa senang dalam melakukan pembelajaran dikarenakan siswa merasa menemukan metode pembelajaran yang baru. Motivasi keaktifan dan disiplin siswa dalam proses pembelajaran meningkat, serta kemampuan hasil akurasi servis bawah siswa mengalami peningkatan.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat disampaikan beberapa saran antara lain sebagai berikut :

1. Untuk siswa diharapkan mempunyai motivasi yang tinggi dalam mengikuti setiap mata pelajaran atau materi pembelajaran. Siswa juga diharapkan tidak menyukai satu bentuk permainan saja, tetapi seluruh pembelajaran yang diberikan harus diikuti dengan sepenuh hati sehingga dapat merasakan manfaat yang terkandung didalamnya. Selain itu siswa juga diharapkan selalu

- beraktivitas dengan baik agar kebugaran fisik terpelihara sehingga tujuan pembelajaran pendidikan jasmani dapat tercapai dengan baik.
2. Pendekatan pembelajaran dengan bermain lebih menyenangkan untuk siswa karena dengan itu siswa tidak merasakan jenuh dalam berolahraga sebagaimana olahraga pada umumnya, dan setiap pembelajaran hendaknya disertai media penunjang yang memadai sehingga siswa lebih mendalami materi yang sedang disampaikan.
 3. Guru hendaknya terus berusaha untuk meningkatkan kemampuannya dalam mengembangkan materi, menyampaikan materi, serta dalam mengelola kelas. Sehingga, kualitas pembelajaran yang dilakukan dapat terus meningkat sehingga dengan peningkatan kemampuan yang dimilikinya. Selain itu, guru hendaknya mau membuka diri untuk menerima berbagai bentuk masukan, saran dan kritikan agar dapat lebih memperbaiki kualitas pengajarannya
 4. Untuk sekolah, harus lebih proaktif lagi dalam mengatasi permasalahan pembelajaran sehingga proses belajar mengajar tidak terhambat, terutama dalam metode atau model pembelajaran. Hal lain adalah sekolah harus menyadari arti penting pendidikan jasmani yang memberikan kontribusi besar bagi pembentukan manusia secara utuh baik fisik maupun psikis siswa.
 5. Untuk guru, harus sudah menyiapkan atau mempunyai perangkat pembelajaran sebelum proses belajar mengajar. Sebab, selama ini guru pendidikan jasmani dipandang remeh oleh guru bidang studi lain atau guru kelas karena tidak memiliki atau adanya perangkat pembelajaran.

5. Ucapan Terima Kasih

Puji Syukur kepada Allah SWT. Atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian tindakan kelas ini. Sholawat dan salam semoga tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad saw sebagai suri tauladan bagi manusia.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa selama proses penyusunan proposal Penelitian Tindakan Kelas ini telah melibatkan berbagai tantangan dan hambatan. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada: Kepala Sekolah Bapak Ponco Budi Susilo, MA, M.Si yang telah banyak memberikan masukan, kritik, dan perbaikan demi kesempurnaan penelitian ini.

Demikian halnya dengan teman sejawat, guru-guru dan siswa yang secara langsung atau tidak langsung terlibat dalam proses penyusunan penelitian ini. Meskipun demikian, penelitian ini masih terdapat kekurangan sehingga saran dan kritik yang konstruktif tetap penulis harapkan. Aamiin Yaa Rabbal Alaamin

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Bina Aksara.

- Arsyad, Azhar. (2002). Media Pembelajaran. Jakarta: Rajawali Pers.
- Bachtiar, dkk. (2001). Permainan Besar II Bola Voli dan Bola Tangan. Jakarta Universitas Terbuka.
- Harsono. (2015). Kepelatihan Olahraga : Teori dan Metodologi. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Mamun, Amung dan Toto Subroto. (2001). Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bola Voli. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Permatasari dan Kartiko. (2018). Manfaat latihan variasi jarak servis terhadap ketepatan servis atas peserta ekstrakurikuler bolavoli.Padang
- Septiyanto & Suharjana. (2016). Pengaruh metode latihan imagery dan konsentrasi terhadap ketepatan floating service atlet bola voli
- Gazali. (2016). Kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis atas atlet bolavoli
- S Soedarwo, A Margono – (2000). Teori dan Praktek Bola voli Dasar
- Sari dan Guntur. Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Mata-Tangan terhadap Keterampilan Servis Atas Bola Voli. (2017).Yogyakarta
- Pranopik. (2017). Pengembangan variasi latihan smash bola voli.
- Hardzik, anwar musadad. (2017). Pengaruh gaya komando terhadap service atas dalam permainan bola voli.
- Arikunto, Suharismi. (2013). Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung : Alfabeta.
- Nurhasan dan abdul narlan .(2017). Tes dan pengukuran