

**PENGARUH LATIHAN *CURLS DUMBLE* TERHADAP KEMAMPUAN
SMASH PADA PERMAINAN BOLA VOLI
SISWA SMAN 6 KENDARI**

ABDUL SAMAN¹

Abstrak: Pengaruh Latihan *Curls Dumble* terhadap Kemampuan *Smash* pada Permainan Bola Voli Siswa SMAN 6 Kendari Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas XI yang berjumlah 135 orang dan selanjutnya dilakukan seleksi berdasarkan variabel kendali dan diperoleh sampel berjumlah 40 orang siswa. Sesuai dengan rancangan dalam penelitian ini sampel kemudian dibagi mejadi dua kelompok dengan menggunakan teknik ordinal pairing yakni 20 orang kelompok eksperimen dan 20 orang kelompok kontrol. Pelaksanaan program latihan *curls dumble* hanya kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan latihan sedangkan kelompok kontrol hanya digunakan sebagai pembanding, Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *smash* yang diukur menggunakan satuan nilai 1 sampai 5. Hasil analisis data menggunakan uji t- diperoleh hasil $t_{hitung} 11,02 > t_{tabel (19;0,05)} = 2,023$ pada taraf signifikan 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *curls dumble* terhadap kemampuan *smash* pada permainan bola voli siswa SMAN 6 Kendari.

Kata Kunci: *Curls Dumble, Bola Voli*

PENDAHULUAN

Komponen fisik yang diperlukan seorang atlet voli antara lain kecepatan, kekuatan, fleksibilitas, koordinasi, kecepatan reaksi, kelincahan serta *power*. Hal ini senada dengan pendapat Harsono (1988) menyatakan bahwa seorang atlet tidak cukup hanya berlatih teknik saja tetapi juga harus dibarengi dengan upaya peningkatan unsur kondisi fisik. M. Yunus (1992), *smash* merupakan pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha mencapai kemenangan. Oleh karena itu setiap pemain dalam satu tim harus benar-benar menguasai *smash* dengan baik, kerena *smash* merupakan serangan utama. Dalam melatihkan bola voli ada beberapa cara melatihkan *smash* yang efektif, baik yang menggunakan alat atau yang tanpa alat, yaitu dengan latihan *curls dumble*, agar atlet dapat meningkatkan kemampuan melakukan *smash* karena dalam melakukan *smash* seorang pemain kadang menggunakan telapak tangan terbuka atau lecutan pergelangan tangan secepat-cepatnya sehingga menghasilkan pukulan yang tinggi agar bola secepat mungkin turun ke daerah lawan.

Menurut Costill (1988) latihan adalah merupakan aktifitas fisik yang dilakukan secara sistematis, berulang-ulang dalam waktu yang lama dan ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarahkan kepada perubahan fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang ditentukan. Pada prinsipnya latihan yang diberikan berupa perlakuan fisik secara teratur, sistematis,

¹ Penulis adalah Staf Edukatif Penjaskesrek FKIP UHO

Abdul Saman: Pengaruh Latihan Curls Dumble Terhadap Kemampuan Smash Pada Permainan Bola Voli Siswa Sman 6 Kendari

berkesinambungan sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan kemampuan fisik didalam melakukan kerja. Adapun bentuk latihan yang spesifik dengan gerakansmash menurut James Armswing,(2007) adalah latihan *curls dumble* dimana bentuk latihan ini menggunakan dumble/beban sebagai alat latihan.

Latihan ini bertujuan untuk mengembangkan kemampuan dinamis lokal ekstensi dan fleksi otot lengan, bahu dan punggung serta meningkatkan daya eksplosive pada otot lengan bahu. Proses pelaksanaan latihan *curls dumble* adalah sebagai berikut : a) berdiri dengan badan tegak dengan kedua kaki sejajar bahu, b) Kedua tangan memegang dumbel didepan bahu, c) kemudian kedua tangan secara bersamaan digerakan horizontal dan vertical dengan kecepatan maksimal, d) pada saat dumble digerakkan keatas dengan lurus sempurna, kemudian segera diturunkan kembali keposisi semula didepan bahu dengan lurus kedepan bahu, dan gerakan ini dilakukan berulang-ulang.

Berdasarkan uraian pada latar belakang dan tinjauan pustaka di atas maka penulis dapat mengemukakan hipotesis dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan *curls dumble* terhadap kemampuansmash maka penulis mengadakan suatu bentuk penelitian dengan tema pengaruh latihan *curls dumble* terhadap kemampuan *smash* pada permainan bola voli siswa putra SMAN 6 Kendari

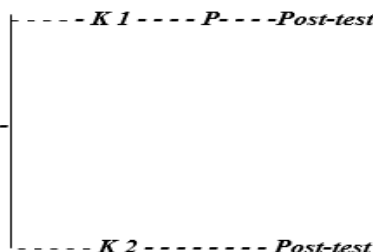
METODE

Penelitian ini adalah tergolong penelitian eksperimen lapangan yang ingin mengetahui sejauh mana pengaruh latihan *curls dumble* terhadap kemampuan *smash* pada permainan bola voli siswa SMAN 6 Kendari dengan menggunakan rancangan “ *Randomized Pre-test-Post-test Control Group Design*”. yang dapat dijabarkan sebagai berikut

Keterangan:

R ----- S ----- PT ----- OP -----

- R = Random
- S = Sampel
- PT = Pelaksanaan *Pre-test*
- OP = Ordinal pairing untuk membagi kedua kelompok
- K1 = Kelompok Eksperimen
- K2 = Kelompok Kontrol
- P = Perlakuan Latihan *Curls Dumble*



Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari :

1. Variabel bebas (peubah) adalah latihan *curls dumble*
2. Variabel terikat (diubah) adalah kemampuan *smash*
3. Variabel Kendali
 - a. Tinggi badan: minimal 160 Cm
 - b. Bisa melakukan *smash*

Latihan *curls dumble* yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah suatu bentuk latihan fisik yang dilakukan yang menggunakan alat *dumble* atau beban sebagai alat latihan dimana beban tersebut dipegang kedua tangan dengan posisi lengan lurus kedepan disamping tubuh kemudian beban diangkat dan diayunkan tegak lurus keatas secara berulang-ulang sesuai program latihan.

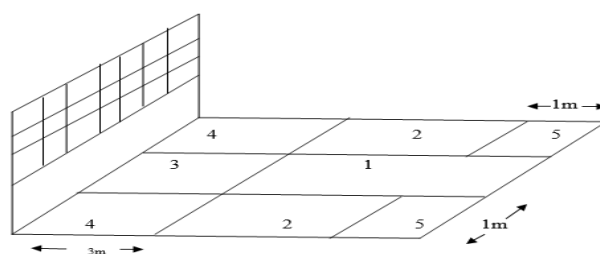
Kemampuan *smash* yang dimaksudkan adalah kemampuan *Testeer* dalam melakukan pukulan yang keras, tajam dan menukik kearah petak-petak sasaran yang masing-masing bernilai 5, bernilai 4, bernilai 3, bernilai 2, dan bernilai 1.

Populasi dalam penelitian ini adalah Semua siswa putra kelas XI SMAN 6 Kendari yang berjumlah 135 orang.

2. Sampel Penelitian. Sampel penelitian ini berjumlah 40 orang yang diperoleh dengan teknik *purposive sampling* (pertimbangan) berdasarkan variabel kendali. yang selanjutnya dari 40 orang sampel ini kemudian dibagi menjadi 2 kelompok dengan teknik ordinal pairing yaitu kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan berjumlah 20 orang dan kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan yang jumlahnya 20 orang.

Adapun teknik untuk mengumpulkan data mengenai kemampuan *smash* adalah sebagai berikut:

- a. *Testeer* terlebih dahulu diberikan pengarahan mengenai prosedur tes kemampuan melakukan *smash*.
- b. Sebelum diberikan tes, *Testeer* terlebih dahulu melakukan pemanasan dan melakukan percobaan *smash* sebanyak 3 kali.
- c. *Testeer* berada dalam daerah serang atau bebas didalam lapangan permainan.
- d. Bola dilambungkan atau diumpan dekat atas jaring kearah *Testeer*.
- e. Dengan atau tanpa awalan *Testeer* loncat dan memukul bola melampaui jaring kedalam lapangan disebaliknya dimana terdapat sasaran dengan angka-angka.
- f. Skor nol jika pemukul menyentuh jaring atau jatuh diluar sasaran.
- g. Skor untuk *smash* merupakan penjumlahan angka dari total 5 kali kesempatan yang diberikan kepada *Testeer* dan dijadikan sebagai data penelitian. (Nurhasan, 2008).



Gambar 1. Lapangan Tes *Smash* Bola Voli (Nurhasan, 2008).

Abdul Saman: Pengaruh Latihan Curls Dumble Terhadap Kemampuan Smash Pada Permainan Bola Voli Siswa Sman 6 Kendari

Data yang terkumpul akan disajikan secara kuantitatif sebagai berikut:

1. Analisis deskriptif untuk mengetahui rata-rata yang dicapai masing-masing variabel yang diamati.
2. Standar deviasi untuk mengetahui ukuran penyimpangan skor dari angka rata-rata.
3. Uji homogenitas *pre-test,post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
4. Pengujian hipotesis dengan statistik uji-t sebagai berikut:

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{N_1} + \frac{S_2^2}{N_2}}}$$

Keterangan:

X_1 = Rata-rata sampel kelompok 1

X_2 = Rata-rata sampel kelompok 2

S_1 = Simpang baku sampel 1

S_2 = Simpang baku sampel 2

S_1^2 = Varians sampel 1

S_2^2 = Varians sampel 2

(Sudjana, 1996).

HASIL

Tabel. Deskriptif kemampuan *smash*kelompok eksperimen dan kelompok control

Hasil Statistik	Kemampuan <i>Smash</i>			
	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	Mean	S	Mean	S
<i>Pre-test</i>	13,1	1,44	12,95	1,60
<i>Post-test</i>	18,5	1,53	13	1,62

1. Rata-rata kemampuan *smash*pada kelompok eksperimen pada saat pretest adalah 13,1 poin dengan standar defiasi adalah 1,44.
2. Rata-rata kemampuan *smash*pada kelompok eksperimen pada saat *post-test* adalah 18,5 poin, dengan standar defiasi adalah 1,53.
3. Rata-rata kemampuan *smash*pada kelompok kontrol pada saat pretest adalah 12,95 poin, dengan standar defiasi adalah 1,60.

4. Rata-rata kemampuan *smash* pada kelompok kontrol pada saat *post-test* adalah 13, dengan standar defiasi adalah 1,62.

1. Uji prasyarat homogenitas varians data *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen.

Tabel Uji Homogenitas Pada Kelompok Eksperimen

Klp.Eksperimen	S ₁	S ₁ ²	t _{hitung}
<i>Pre-test</i>	1,44	2,09	
<i>Post-test</i>	1,53	2,36	0,88

Oleh karena $t_{hitung} = 0,88 < t_{tabel(1:19)} = 2,093$ maka data antara *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen adalah homogen sehingga memenuhi syarat untuk dilanjutkan dengan uji -t.

2. Uji prasyarat homogenitas varians data *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol

Tabel Uji Homogenitas Pada Kelompok Kontrol

Klp.Kontrol	S ₁	S ₁ ²	t _{hitung}
<i>Pre-test</i>	1,60	2,57	
<i>Post-test</i>	1,62	2,63	1,02

Oleh karena $t_{hitung} = 1,02 < t_{tabel(1:19)} = 2,093$ maka data antara *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol adalah homogen sehingga memenuhi syarat untuk dilanjutkan dengan uji -t.

3. Uji prasyarat homogenitas varians data *post-test* kelompok eksperimen dan *post-test* kelompok kontrol.

Tabel Uji Homogenitas pada *Post-test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	S ₁	S ₁ ²	t _{hitung}
Eksperimen	1,53	2,36	
Kontrol	1,62	2,63	1,11

Oleh karena $t_{hitung} = 1,11 < t_{tabel(1:19)} = 2,093$ maka data antara *post-test* kelompok eksperimen dan *post-test* kelompok kontrol adalah homogen sehingga memenuhi syarat untuk dilanjutkan dengan uji -t.

5. Uji-t

Tabel Rangkuman uji-t Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Variabel	Hasil Uji-t	t _{tabel}
<i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen	11,44	2,023
<i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol	0,1	2,023
<i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen dan <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol	11,02	2,023

Abdul Saman: Pengaruh Latihan Curls Dumble Terhadap Kemampuan Smash Pada Permainan Bola Voli Siswa Sman 6 Kendari

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa:

-Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak

-Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima

Kelompok eksperimen menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 11,44 > t_{tabel} = 2,023$ dan t_{tabel} pada distribusi nilai $-t$ yaitu taraf signifikan $0,05 = 2,023$. terbukti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan hasil kemampuan *smash* antar *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen setelah melakukan latihan *curls dumble*.

Kelompok kontrol menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 0,1 < t_{tabel} = 2,023$ dan t_{tabel} pada distribusi nilai $-t$ yaitu taraf signifikan $0,05 = 2,023$. terbukti bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan hasil kemampuan *smash* antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan latihan *curls dumble*.

Post-test kelompok eksperimen dan *post-test* kelompok kontrol berdasarkan tabel 4.5 diatas juga dapat diketahui bahwa $t_{hitung} = 11,02 > t_{tabel} = 2,023$, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang bermakna antara *post-test* pada kelompok eksperimen dengan *post-test* pada kelompok kontrol. artinya kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan latihan *curls dumble* lebih meningkat kemampuannya dalam melakukan *smash* dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan latihan *curls dumble* yang tidak menunjukkan adanya peningkatan kemampuannya dalam melakukan *smash*.

PEMBAHASAN

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen lapangan dengan menggunakan rancangan *randomized pre-test post-test control group design* dalam rancangan ini menunjukkan bahwa sampel diambil secara random artinya dari semua populasi yang telah diseleksi berdasarkan variabel kendali memiliki peluang yang sama untuk menjadi sampel penelitian. Pelaksanaan *pre-test* dimaksudkan untuk mengetahui kemampuan sampel sesudah diberikan perlakuan latihan, Adapun kelompok kontrol dalam rancangan penelitian ini dimaksudkan sebagai kelompok pembandingan.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas XI SMAN6 Kendari yang berjumlah 135 orang, Kemudian setelah dilakukan seleksi berdasarkan variabel kendali diperoleh sampel 40 orang siswa, sedangkan pembagian kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan teknik ordinal pairing. Teknik ini dilakukan agar dalam pembagian kelompok eksperimen dan kelompok kontrol seimbang atau sama kemampuannya serta dapat menghilangkan unsur subyektivitas peneliti.

Kedua kelompok sampel penelitian ini adalah atlet pemula dan mempunyai jenis kelamin, umur, tinggi badan yang relative sama (homogen) antara kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Kondisi ini dapat memberi petunjuk bahwa kedua kelompok secara fisik berangkat pada kemampuan awal yang sama pula antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, Sedangkan kegiatan-kegiatan lain yang dilakukan oleh sampel diluar peneliti tidak dapat mengontrolnya namun peneliti berusaha memberikan penjelasan agar tidak melakukan hal-hal yang serupa dengan program latihan yang sedang dijalankan oleh kelompok eksperimen.

Program latihan ini dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu. Harsono,(1988) menjelaskan bahwa latihan yang dilakukan dalam 6 sampai dengan 8 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu serta submaksimal

telah mampu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *smash*. Meningkatnya unsur kemampuan fisik *power* otot lengan dapat memberi kontribusi terhadap peningkatan kemampuan *smash* dan ini sesuai dengan analisis deskriptif dimana rata-rata kemampuan *smash* SMAN 6 Kendari pada kelompok eksperimen pada *pre-test* adalah 13,1 poin kemudian pada saat *post-test* meningkat menjadi 18,5 poin sehingga terdapat selisih sebesar 5,4 poin. Adapun pada kelompok kontrol pada saat *pre-test* adalah 12,95 meter dan pada saat *post-test* menjadi 13 poin.

Berdasarkan hasil analisis varians *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dimana hasil analisis statistik menunjukkan $t_{hitung} = 11,44 > t_{tabel (1:39)} = 2,023$, sedangkan pada kelompok kontrol antara *pre-test* dan *post-test* tidak terdapat pengaruh dimana $t_{hitung} = 0,1 < t_{tabel (1:39)} = 2,023$. Selanjutnya untuk lebih mengetahui perbedaan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol maka dilakukan uji-t *post-test* antara kelompok eksperimen dengan *post-test* kelompok kontrol dimana menunjukkan hasil $t_{hitung} = 11,02 > t_{tabel (1:39)} = 2,023$.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan *curls dumble* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil *smash* pada siswa SMAN 6 Kendari yang menjadi kelompok eksperimen, sedangkan pada kelompok kontrol tidak menunjukkan adanya peningkatan karena tidak mendapat perlakuan latihan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pada hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut bahwa:

1. Berdasarkan hasil uji-t dengan taraf signifikansi 0,05 menunjukkan $t_{hitung} = 11,44 > t_{tabel} = 2,023$. hasil ini mempunyai makna bahwa ada pengaruh hasil *smash* antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen siswa SMAN 6 Kendari setelah melakukan latihan *curls dumble*.
2. Berdasarkan hasil uji-t dengan taraf signifikansi 0,05 menunjukkan $t_{hitung} = 0,1 < t_{tabel} = 2,023$. hasil ini mempunyai makna bahwa tidak ada pengaruh hasil *smash* antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol siswa SMAN 6 Kendari yang tidak melakukan latihan *curls dumble*.
3. Berdasarkan hasil uji-t dengan taraf signifikansi 0,05 menunjukkan $t_{hitung} = 11,02 > t_{tabel} = 2,023$. hasil ini mempunyai makna bahwa ada pengaruh hasil *smash* antara *post-test* kelompok eksperimen dengan *post-test* kelompok kontrol siswa SMAN 6 Kendari.

Berorientasi pada hasil analisis dan kesimpulan hasil penelitian, maka perlu penulis ajukan saran-saran sebagai berikut: baik bagi para guru olahraga, pelatih olahraga khususnya pelatih bola voli di SMAN 6 Kendari, dan para peneliti sebagai berikut Untuk para pelatih bola voli dalam memberikan latihan dapat menggunakan *curls dumble* sebagai alternatif untuk meningkatkan keterampilan *smash* pada permainan bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

Bonnie Robinson, 1993, *Bimbingan, Petunjuk & Teknik Bermain Bola Voli*, Semarang, Dahara Prize.

Abdul Saman: Pengaruh Latihan Curls Dumble Terhadap Kemampuan Smash Pada Permainan Bola Voli Siswa Sman 6 Kendari

- Costil, 1987. *Training For Sports and Activity the Psycology Basics of the condition process*. W.M.C. Prow Publishing.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*, Dirjen Dikti, Depdikbud. Jakarta.
- James Armswing, 2007. *Theory and Methodology of Training*, Dubuque, IOWA Kendal/Hunt Publishing Company
- M. Yunus, 1992, *Olahraga Pilihan Bola Voli*, Jakarta, Depdikbud, Dirjen Dikti.
- Nurhasan, 2008. *Penilaian Pembelajaran Penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Sudjana, 1996. *Methodology Research Jilid 1*. UniversitasGajah Mada, Yogyakarta.