

PROSIDING

Seminar Nasional Pendidikan Olahraga (SEMNASPOR)

ISBN:978-979-3877-27-3



2015

BUKU
2

Seminar Nasional

Palembang, 19 Desember 2015

**Peranan Pendidikan Olahraga dan Ilmu Kepeleatihan
dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Nasional
(Road to Asian Games 2018)**



DAFTAR ISI

21. Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Pencak Silat
| (*Sefri Hardiansyah, Universitas Negeri Padang*)..... 113-116
22. Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Peningkatan Hasil Servis Bawah pada Permainan Sepak Takraw Siswa Putra Kelas X SMA N 3 Prabumulih
| (*Arif Hidayat, Universitas Bina Darma, Palembang*) 117-122
23. Hubungan Daya Tahan Aerobik dan Koordinasi Gerak dengan Keterampilan Jurus Tunggal
| (*Nurul Ihsan, Syafrizal, Universitas Negeri, Padang*)..... 123-126
24. Pengaruh Metode Latihan dan Kemampuan Motor Educability Terhadap Hasil Latihan Teknik Dasar Sepakbola
| (*Sulaiman, Radita Dwi Candra Universitas Negeri Semarang*)..... 127-132
25. Pengaruh Metode Latihan Servis Dengan Metode Bagian Dan Metode Keseluruhah Terhadap Keterampilan Servis Pada Atlet Klub Sepak Takraw SMPN 1 Keluang Kabupaten Musi Banyuasin.
| (*Sugar Wanto, Universitas PGRI Palembang*) 133-138
26. Manajemen Klub Jantung Sehat Kota Palembang
| (*I Bagus Endrawan, Universitas Bina Darma Palembang*) 139-146
27. Pengembangan Permainan Bola Besar Melalui Permainan “Sebot” (Sepakbola dan Bola Tangan) pada Siswa Sekolah Dasar Kelas V
| (*Lutvi Aldrianto, Universitas Bina Darma, Palembang*)..... 147-154
28. Karakter Atlet Olahraga Prestasi dalam Peningkatan Prestasi
| (*Meirizal Usra, FKIP Universitas Sriwijaya, Palembang*) 155-160
29. Eksistensi Olahraga Pendidikan dalam Menunjang Prestasi Olahraga Nasional
| (*Prof. Dr. Syafruddin, M. Pd, FKIP UNP Padang*) 161-166
30. Pengaruh Metode Progresif, Refetitif dan Percaya Diri Terhadap Hasil belajar Keterampilan Dasar Bermain Bola Voli Siswa Putri Kelas X SMAN 1 Tanjung Agung.
| (*Lia Julistina, Universitas PGRI, Palembang*) 167-172
31. Evaluasi Program Latihan Atlet Polo Air Putra Sumatera Selatan Terhadap Pencapaian Hasil Prestasi Pada Pekan Olahraga Nasional
| (*Martinus, Universitas Bina Darma, Palembang*)..... 173-174

**PENGARUH LATIHAN BOLA GANTUNG TERHADAP PENINGKATAN HASIL
SERVIS BAWAH PADA PERMAINAN SEPAK TAKRAW SISWA PUTRA
KELAS X SMA N 3 PRABUMULIH**

Arif Hidayat ¹

Program Studi Pendidikan olahraga, Universitas Bina Darma

Jalan Jenderal Ahmad Yani No. 3 Palembang 30265

Email : arif.hidayat@binadarma.ac.id

ABSTRACT: This research aims to know the extent of the influence of exercise balls hanging against the increase in the results of the services under student son of class X SMA Negeri 3 Prabumulih. This research includes research experiments, using a pretest-posttest design randomized control group design with variable free exercise ball pendants, variable bound to a result of servicing the bottom game sepak takraw, and variable control of student son. The subject in this study was the son of class X student of 48 students selected by sampling the saturation and to determine the control experiments and groups of researchers using simple random sampling with the ordinal pairing system. Method of data collection using the test. In each group, a test is given at the beginning before the treatment and after the end of treatment. Treatment in experimental groups in the form of a hanging ball exercises, after being given treatment for 6 weeks with the frequency of exercise 3 times a week in the experimental group extracurricular activities increase. Based on analysis of data by means of the t-test statistical significant level $\alpha = 0,05$ obtained $t_{\text{calculate}} = 7.063$ and $t = 1.677$ table, when $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ then H_a received. So that $t_{\text{hitung}} = t_{\text{tabel}} > 7.063 = 1.677$ thus H_a put forward can be accepted, that the practice of hanging balls to increase the results of services under game sepak takraw in students the son of class X SMA Negeri 3 Prabumulih.

Keywords: *exercise ball pendants, services under the sepak takraw.*

ABSTRAK : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan bola gantung terhadap peningkatan hasil servis bawah siswa putra kelas X SMA Negeri 3 Prabumulih. Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen, menggunakan rancangan pretest-posttest randomized control group design dengan variabel bebas latihan bola gantung, variabel terikat hasil servis bawah permainan sepak takraw, dan variabel kendali siswa putra. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas X yang berjumlah 48 siswa dipilih dengan teknik sampling jenuh dan untuk menentukan kelompok eksperimen dan kontrol peneliti menggunakan teknik simple random sampling dengan sistem ordinal pairing. Metode pengumpulan data menggunakan tes. Pada setiap kelompok, tes diberikan diawal sebelum perlakuan dan diakhir setelah perlakuan. Perlakuan di kelompok eksperimen berupa latihan bola gantung, Setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu dalam kegiatan ekstrakurikuler kelompok eksperimen mengalami kenaikan. Berdasarkan analisis data dengan cara statistik uji t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ didapat $t_{\text{hitung}} = 7,063$ dan $t_{\text{tabel}} = 1,677$, apabila $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ maka H_a diterima. Sehingga $t_{\text{hitung}} = 7,063 > t_{\text{tabel}} = 1,677$ dengan demikian H_a yang diajukan dapat diterima kebenarannya, bahwa latihan bola gantung berpengaruh terhadap peningkatan hasil servis bawah permainan sepak takraw pada siswa putra kelas X SMA Negeri 3 Prabumulih.

Kata kunci: *latihan bola gantung, servis bawah sepak takraw.*

1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sepak Takraw merupakan cabang olahraga permainan asli dari Asia. Sepak Takraw atau biasa yang disingkat “Takraw”, bisa disebut juga “Kick Volley Ball” (Bola Voli Sepak) atau “Soccer Volley Ball” (Sepak Bola Voli). Permainan ini dilakukan oleh dua regu yang berlawanan, setiap regu terdiri dari tiga orang pemain, yang dipisahkan oleh sebuah net yang memiliki ukuran dan ketinggian sama dengan bulu tangkis, yaitu 1,44 meter. Permainan ini dimulai dengan melakukan servis, yang dilakukan oleh tekong ke daerah lapangan lawan. Tekong adalah satu orang dari tiga pemain yang berdiri di lingkaran tengah (Charsian Anwar, 1999:177).

Sesuai dengan pendapat Iyakrus (2010:20) jika seorang ingin berprestasi dalam permainan sepak takraw harus terlebih dahulu menguasai gerakan teknik dasar dan teknik lanjutan seperti gerakan servis. Sepak mula (servis) adalah sepakan yang dilakukan oleh tekong ke arah lapangan lawan sebagai cara memulai permainan, suatu gerak kerja yang penting dalam permainan sepak takraw, karena point dapat dibuat oleh regu yang melakukan servis.

Servis bawah (Pemula) menurut (Rick Engel, 2010:48) yaitu tekong berdiri dengan kaki penopang di lingkaran servis, ujung kaki menghadap jaring dan kaki tersebut sedikit ditekuk, satu kaki lain berada menyilang dibelakangnya, diluar lingkaran. Bola dilempar melengkung setinggi 6 kaki hingga jatuh setinggi lutut disamping depan server. Saat bola mendekat ke titik kontak, server mengayunkan

kaki menyepakinya dari belakang dengan gerakan sapuan yang tenang, lutut sedikit ditekuk saat telapak kaki bagian dalam melakukan kontak dengan bola. Setelah kaki melakukan kontak dengan bola, pemain harus melakukan gerakan lanjutan dengan baik yaitu kaki yang digunakan untuk menyepak bola bisa mendarat dengan baik di depannya. Gerakan lanjutan ini akan membuat penempatan bola dan kontrol yang lebih baik.

Untuk melakukan gerakan servis dalam permainan sepak takraw sangat ditentukan oleh ketepatan perkenaan bola dengan ayunan kaki. Maka dari itu, menurut peneliti perlu terlebih dahulu diberi latihan Bola Gantung untuk melatih ketepatan dalam servis. Latihan Bola Gantung menurut Jagat Winarno, S.Pd (dalam Wisnu Dwi) Yang dimaksud bola digantung dalam pengertian ini adalah bola yang digantung dengan cara diikat dengan seutas tali dapat digantung atau dipegang oleh atlet, dengan ketinggian bola yang disesuaikan dengan ketinggian pemain.

Berdasarkan pengamatan peneliti dari hasil pertandingan sepak takraw antar SMA yang diikuti oleh siswa SMA N 3 Prabumulih masih banyak kekurangan yang ada dalam teknik dasarnya, khususnya teknik dasar dalam melakukan servis. Dimana anak-anak tersebut mengalami kesulitan untuk melakukan servis dengan benar, dikarenakan kurangnya ketepatan dalam melakukan servis tersebut. Siswa-siswa tersebut juga belum dapat melakukan perkenaan yang pas antara bola dengan kaki dalam menyepak bola sehingga tidak dapat mengarahkan bola didaerah lawan dengan baik. Maka dari itu peneliti berkeinginan mengambil sample penelitian menggunakan siswa putra

kelas X SMA Negeri 3 Prabumulih untuk diberikan suatu bentuk latihan servis dalam permainan sepak takraw dengan metode Bola Gantung.

Penelitian ini peneliti menitik beratkan pada metode latihan bola gantung yang diharapkan dapat mempengaruhi ketepatan jatuhnya bola pada servis bawah dalam sepak takraw sebagai strategi agar tidak mampu dijangkau oleh lawan dan dapat mengasilkan poin pada saat pertandingan. Dari uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Peningkatan Hasil Servis Bawah pada Permainan Sepak Takraw Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 3 Prabumulih”

2. METODOLOGI PENELITIAN

2.1 Variabel Penelitian

Variabel merupakan gejala yang menjadi fokus penelitian untuk diamati. Variabel itu sebagai atribut dari sekelompok orang atau objek yang mempunyai variasi antara satu dengan yang lainnya dalam suatu kelompok (Sugiyono, 2008:2). Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel, yaitu:

a) Variabel Bebas (X)

Sebagai variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan bola gantung.

b) Variabel Tergantung (Y)

Sebagai variabel tergantung dalam penelitian ini adalah kemampuan servis bawah, diperoleh dari ketepatan tes servis bawah melewati net sebanyak 5 kali.

c) Variabel kendali

Variabel kendali dalam penelitian ini adalah siswa putra.

2.2 Definisi Operasional Penelitian

Sebelum memberikan batasan-batasan yang ada variabel penelitian, maka perlu ada batasan agar penafsiran sesuai dengan yang diinginkan. Adapun definisi variabel dalam penelitian ini adalah:

Kemampuan melakukan servis ke lapangan dengan arah atau posisi yang telah diberi nilai berupa angka-angka. Siswa melakukan servis sebanyak lima kali. Jumlah nilai adalah nilai yang menyatakan kemampuan siswa.

2.3 Populasi dan Sampel

2.3.1 Populasi

Populasi penelitian adalah keseluruhan objek peneliti (Suharsimi Arikunto, 2006:108). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas X SMA N 3 Prabumulih tahun ajaran 2015/2016 berjumlah 48 orang.

3.3.2 Sampel

Dalam penelitian ini yang digunakan adalah teknik simple random sampling dengan sistem ordinal pairing, yaitu :

Tabel 1.

Pengelompokan Sampel Berdasarkan Peringkat Hasil Tes

KE	KK	KE	KK
1	2	25	26
4	3	28	27
5	6	29	30
8	7	32	31
9	10	33	34
12	11	36	35
13	14	37	38

16	15	40	39
17	18	41	42
20	19	44	43
21	22	45	46
24	23	48	47

Keterangan : KE : Kelompok Eksperimen
KK : Kelompok Kontrol

2.4 Tempat Penelitian

Alasan penelitian dilakukan di sekolah ini karena sebelumnya belum pernah dilakukan penelitian tentang servis bawah Sepak Takraw dan juga minimnya prestasi di bidang Sepak Takraw padahal sarana dan prasarana sudah memadai (lengkap).

2.5 Rancangan Penelitian

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh permainan lompat tali (variabel X) terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh (variabel Y). Dengan menggunakan rancangan Pretest-Posttest randomized control group design (Zainuddin, 1988:21).

2.6 Tes kemampuan servis bawah

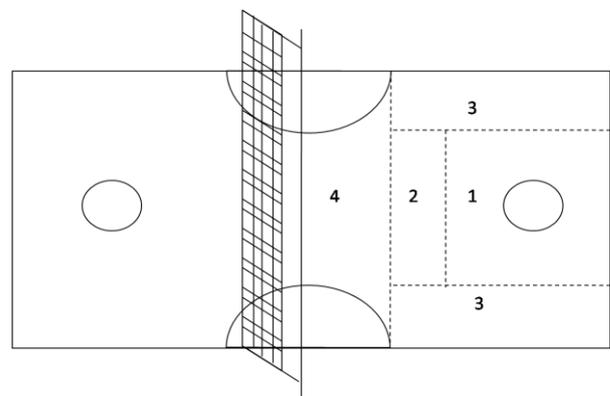
- 1) Sampel berdiri melakukan servis bawah yang di lemparkan oleh pengumpan (apit kanan).
- 2) Sampel melakukan servis bawah sebanyak 5 kali dan skor diambil dari skor yang terdapat di daerah sasaran dimana bola jatuh.

Cara Menskor

Skor diambil dari skor yang terdapat di daerah sasaran dimana bola jatuh.

- 1) Jika bola jatuh tepat pada garis yang membatasi dua petak sasaran maka skor yang dicatat adalah angka yang tertinggi.
- 2) Bola yang terkena net ataupun ke luar dari lapangan permainan tidak dinilai.

Skor keseluruhan diperoleh dengan cara menjumlahkan skor sasaran dari 5 kesempatan melakukan servis.



Gambar 1. Lapangan Tes Servis Sepak Takraw (Nurhasan, 2007:189)

2.7 Teknik Analisis Data

2.7.1 Uji Normalitas

Uji normalitas data merupakan syarat yang harus dilakukan sebelum melakukan analisa data. Data yang diujikan adalah data hasil tes awal kedua kelompok dengan menggunakan uji kemiringan kurva. Apabila didapat nilai kelompok eksperimen dan kontrol terletak antara (-1) dan (+1) maka data tersebut berdistribusi normal.

- 1) Membuat tabel distribusi frekuensi, menghitung deviasi, rata-rata kelas eksperimen dan kelas kontrol.

- 2) Menghitung standar deviasi/ simpangan baku dengan rumus :

$$s^2 = \frac{n \sum f_i x_i^2 - (\sum f_i x_i)^2}{n(n-1)}$$

(Sudjana, 2005:95)

$$s = \sqrt{\frac{n \sum f_i x_i^2 - (\sum f_i x_i)^2}{n(n-1)}}$$

Keterangan :

s : Simpangan Baku/ standar deviasi

n : Banyaknya subjek

$\sum f_i x_i^2$: Jumlah kuadrat Frekuensi score tes

$\sum f_i x_i$: jumlah frekuensi score tes

- 3) Menghitung kemiringan kurva

(kemiringan person) dengan rumus :

(Sudjana, 2005:109)

$$Km = \frac{\bar{x} - Mo}{s}$$

Keterangan :

Km : kemiringan kurva

\bar{x} : Rata-rata

Mo : Modus

S : Standar deviasi

2.7.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas data dilakukan untuk membuktikan kesamaan varian kelas membentuk sampel tersebut. Untuk homogenitas digunakan uji barlett menggunakan statistic chi kuadrat. Syarat sampel dinyatakan homogen apabila $X_{hitung}^2 < X_{tabel}^2$.

- 1) Menghitung variasi gabungan sampel dengan rumus:

(Sudjana, 2005:263)

$$S^2 = \frac{[\sum(n_i-1)] s_i^2}{\sum(n_i-1)}$$

Keterangan :

S^2 : variasi atau ragam

$\sum n_i - 1$: derajat kebebasan K.E dan K.O

- 2) Menghitung harga satuan B dengan rumus:

$$B = (\log S^2) \sum(n_i - 1)$$

- 3) Menghitung uji barlett menggunakan statistic Chi kuadrat :

$$X^2 = (\ln 10) [B - \sum(n_i - 1) \log s_i^2]$$

Keterangan :

$\sum(n_i - 1) \log S_1$: jumlah derajat kebebasan dibagi log standar deviasi.

2.7.3 Uji Hipotesis

Teknik analisis data merupakan cara yang ditempuh untuk memperoleh atau menganalisis data. Analisis ini bertujuan untuk menguji penerimaan atau penolakan terhadap hipotesis yang dirumuskan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah “ uji t “ dengan syarat sampel harus homogen dan normal.

$$t = \frac{M_X - M_Y}{\sqrt{\left(\frac{\sum x^2 + \sum y^2}{N_X + N_Y - 2}\right) \left(\frac{1}{N_X} + \frac{1}{N_Y}\right)}}$$

(Suharsimi Arikunto, 2006:311)

Keterangan :

- M : Nilai rata-rata hasil per kelompok
 N : Banyaknya subjek
 x : Deviasi setiap nilai x_2 dan x_1 .
 y : Deviasi setiap nilai y_2 dan y_1 .
 X : Kelompok eksperimen.
 Y : Kelompok kontrol.

dengan : $\sum x^2$ didapat dari $\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N}$
 $\sum y^2$ didapat dari $\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N}$

Selanjutnya t hitung tersebut dibandingkan dengan t tabel. Menggunakan taraf signifikan (t table) 5%. Dalam hal ini berlaku ketentuan bila t hitung lebih kecil dengan t tabel, maka H_0 diterima (Sudijono, 2010:308).

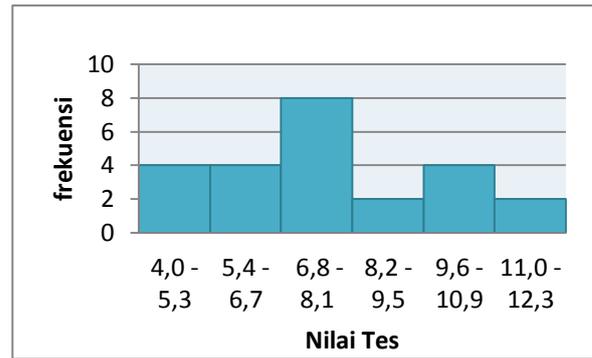
3. Hasil

3.1 Deskripsi Data Hasil Tes

Dalam penelitian pengaruh latihan menggunakan bola gantung terhadap kemampuan hasil servis bawah permainan sepak takraw, data hasil tes yang dianalisis adalah data hasil pretest dan posttest baik pada kelas eksperimen yang diberikan perlakuan latihan bola gantung maupun pada kelas kontrol yang tidak diberikan perlakuan latihan bola gantung, tetapi melakukan latihan servis bawah biasa.

3.1.1 Deskripsi Data Hasil Tes Kelompok Kontrol

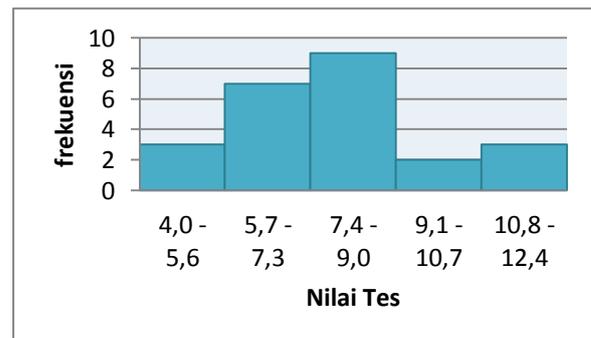
Dalam melaksanakan pretest, yang diukur oleh peneliti adalah kemampuan hasil servis bawah siswa putra kelas X SMA Negeri 3 Prabumulih. Nilai hasil pretest siswa tersebut disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram hasil pretest kelompok kontrol.

Berdasarkan Gambar.12 diagram nilai pretest kelompok kontrol, hasil pretest kelompok kontrol mempunyai nilai tertinggi 12 dan nilai terendah 4 dengan nilai rata-rata 7,68, modus 7,27, dan standar deviasi 2,17. Kemudian setelah pretest dilakukan maka selanjutnya adalah kelompok kontrol ini tidak diberikan perlakuan dengan latihan bola gantung seperti kelompok eksperimen tetapi melakukan latihan servis bawah biasa. Setelah 6 minggu, selanjutnya dilakukan posttest untuk melihat kemampuan lompat jauh kelompok kontrol.

Masih sama dengan pretest, dalam pelaksanaan posttest peneliti mengambil data hasil servis bawah sepak takraw siswa putra SMA Negeri 3 Prabumulih. Dari tabel hasil nilai posttest siswa pada kelompok kontrol disajikan dalam diagram batangnya sebagai berikut:

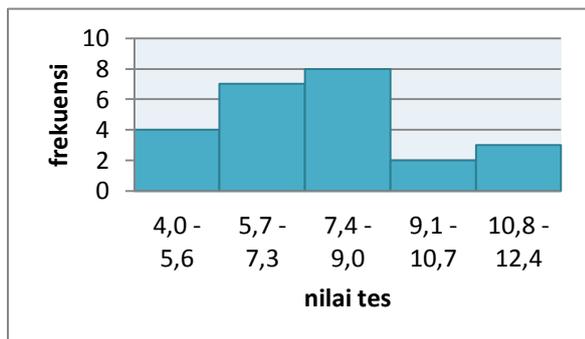


Gambar 3. Diagram hasil posttest kelompok kontrol.

Dari data nilai posttest yang terlihat dalam Gambar.9 diagram batang. Data hasil posttest kelompok kontrol mempunyai nilai tertinggi 12 dan nilai terendah 4 dengan nilai rata-rata 7,84, modus 7,7, dan standar deviasi 2.

3.1.2 Deskripsi Data Hasil Tes Kelompok Eksperimen

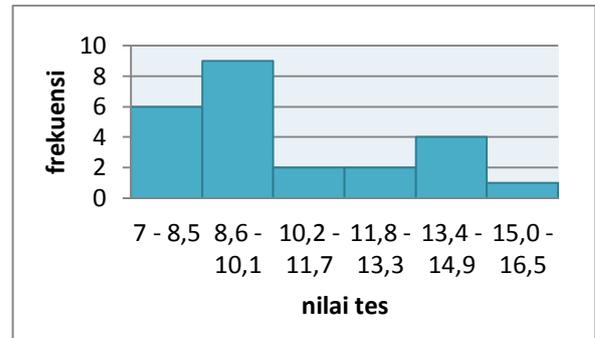
Dalam melaksanakan pretest, yang diukur oleh peneliti adalah kemampuan hasil dari servis bawah siswa putra kelas X SMA Negeri 3 Prabumulih. Nilai hasil pretest siswa tersebut disajikan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram hasil pretest kelompok eksperimen.

Berdasarkan Gambar.14 diagram nilai pretest kelompok eksperimen, hasil pretest kelompok eksperimen mempunyai nilai tertinggi 12 dan nilai terendah 4 dengan nilai rata-rata 7,704, modus 7,578, dan standar deviasi 2,095. Kemudian setelah pretest dilakukan maka selanjutnya adalah kelompok kontrol ini diberikan perlakuan latihan dengan bola gantung. Setelah 6 minggu, selanjutnya dilakukan posttest untuk melihat hasil kemampuan servis bawah permainan sepak takraw kelompok eksperimen.

Masih sama dengan pretest, dalam pelaksanaan posttest peneliti mengambil data hasil servis bawah siswa putra kelas X SMA Negeri 3 Prabumulih. Dari tabel hasil nilai posttest siswa pada kelompok eksperimen disajikan dalam diagram batangnya sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram hasil posttest kelompok eksperimen.

Dari data nilai posttest yang terlihat dalam Gambar.15 diagram batang. Data hasil posttest kelompok eksperimen mempunyai nilai tertinggi 16 dan nilai terendah 7 dengan nilai rata-rata 10,38, modus 9, dan standar deviasi 2,63.

3.1.3 Deskripsi Analisis Data Penelitian

Setelah semua pelaksanaan kegiatan penelitian dilewati yaitu pretest dan posttest pada ke dua kelompok masing-masing, maka dapat dianalisis data mengenai mean data nilai posttest kelompok eksperimen dan posttest kelompok kontrol siswa sebagai berikut:

Tabel 2. Mean Data Nilai Pretest dan Posttest dari Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Variabel	Mean Pretest	Mean Posttest	Beda
Kelompok Eksperimen	7,704	10,38	2,676
Kelompok Kontrol	7,68	7,84	0,16

Melalui sajian data pada Tabel.3 maka dapat dilihat bahwa mean pretest kelompok eksperimen adalah sebesar 7,704 dan mean posttest kelompok eksperimen adalah 10,38 dengan peningkatan nilai rata-rata sebesar 2,676 atau sebesar 34,73 %. Mean pretest siswa kelompok kontrol adalah 7,68 dan mean posttest siswa kelompok kontrol adalah 7,84 dengan peningkatan rata-rata kelompok kontrol yaitu sebesar 0,16 atau sebesar 2,08 %. Berarti terjadi perbedaan peningkatan yang signifikan dari hasil servis bawah antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan perbedaan tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa latihan dengan menggunakan bola gantung berpengaruh terhadap kemampuan hasil servis bawah permainan sepak takraw pada siswa putra SMA Negeri 3 Prabumulih.

Analisis data tes pada kelompok eksperimen yang berjumlah 24 siswa dan kelompok kontrol yang berjumlah 24 siswa disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 3. Uji Normalitas, Homogenitas, dan Hipotesis Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Analisis Uji	Hitung				Tabel
	Kelas Eksperimen		Kelas Kontrol		
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest	
Uji Normalitas (kemiringan kurva)	0,060	0,52	0,18	0,07	Berada antara (-1) dan (+1)
Uji Homogenitas (uji barlett menggunakan chi kuadrat)	0,0239				3,84
Uji Hipotesis (uji t)	7,063				1,677

3.1.3.1 Uji Normalitas Data

Dalam pengujian normalitas data, rumus yang digunakan adalah uji kemiringan kurva (analisis pengujian Lampiran.15 dan Lampiran.16). Berdasarkan Tabel.4 maka dapat dilihat bahwa hasil uji kemiringan kurva data pretest dan posttest dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdistribusi normal. Karena kriteria data berdistribusi normal yaitu apabila didapat nilai Km kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terletak antara (-1) dan (+1).

3.1.3.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji Barlett menggunakan Chi Kuadrat (χ^2) (analisis pengujian Lampiran.17). Berdasarkan uji homogenitas yang disajikan pada Tabel.4 harga χ^2_{hitung} adalah 0,0239 selanjutnya dibandingkan dengan harga χ^2_{tabel} dengan $dk = 1$ dan $\alpha = 0,05$ didapat bahwa $\chi^2(0,95)(1) = 3,84$. Karena harga χ^2_{hitung} lebih kecil dari χ^2_{tabel} ($\chi^2_{hitung} < \chi^2_{Tabel}$ atau $0,0239 < 3,84$), maka data yang akan dianalisis adalah homogen.

3.1.3.3 Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis bertujuan untuk menjawab hipotesis penelitian. Dalam penelitian ini pengujian hipotesis dilakukan untuk menentukan statistik apa yang akan digunakan, yang terlebih dahulu dilakukan adalah uji normalitas data dan uji homogenitas. Setelah diketahui bahwa data berdistribusi normal dan homogen, maka untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan bola gantung dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan rumus uji t.

Hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini adalah :

H_0 : Tidak ada pengaruh yang signifikan dari latihan bola gantung terhadap kemampuan servis bawah siswa putra SMA kelas X.

H_a : Ada pengaruh yang signifikan dari latihan bola gantung terhadap kemampuan servis bawah siswa putra SMA kelas X.

Berdasarkan hasil perhitungan (analisis pengujian Lampiran.18) bahwa $t_{hitung} = 7,063$ sedangkan t_{tabel} dengan $dk = 46$ dan $\alpha = 5\%$ adalah $t_{0,95(46)} = 1,677$. Kriteria pengujian hipotesis terima H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel}$. Sehingga $t_{hitung} = 7,063 > t_{tabel} = 1,677$, dengan demikian tolak hipotesis H_0 yang menyatakan tidak ada pengaruh yang signifikan latihan bola gantung terhadap kemampuan servis bawah siswa putra SMA kelas X.

Hasil Penelitian yang telah berhasil peneliti lakukan menunjukkan bahwa dengan perlakuan latihan menggunakan bola yang digantung ternyata dapat meningkatkan kemampuan servis bawah siswa putra kelas X di SMA Negeri 3 Prabumulih. Berdasarkan Uji t diperoleh bahwa hasil t_{hitung} adalah 7,063 sedangkan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 adalah 1,677. Hal tersebut menunjukkan $t_{hitung} > t_{tabel}$, artinya H_a diterima dan H_0 ditolak. Ini berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan bola gantung terhadap peningkatan kemampuan servis bawah permainan sepak takraw siswa putra kelas X SMA Negeri 3 Prabumulih.

4. SIMPULAN DAN SARAN

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh latihan bola gantung terhadap kemampuan hasil servis bawah permainan sepak takraw pada siswa putra kelas X SMA Negeri 3 Prabumulih, bahwa permainan latihan dengan menggunakan bola gantung berpengaruh terhadap kemampuan hasil servis bawah pada siswa putra SMA kelas X, dilihat dari perhitungan uji hipotesis yang mana t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Peningkatan hasil lompat jauh terjadi pada kelompok eksperimen karena kelompok eksperimen diberikan latihan dengan menggunakan bola yang digantung selama 6 minggu secara berulang-ulang dengan latihan 3 kali seminggu pada jam ekstrakurikuler, dan selain diberikan perlakuan latihan dengan bola gantung juga diberikan perlakuan latihan servis bawah. Latihan menggunakan bola gantung yang dilakukan secara berulang-ulang ini tanpa disadari telah melatih ketepatan dan melatih keterampilan siswa dalam melakukan sepakan terhadap bola takraw. Akibat dari peningkatan tersebut, maka terjadi peningkatan teknik dalam melakukan servis bawah pada permainan sepak takraw.

4.2 Saran

1. Bagi guru olahraga dan pelatih, semoga latihan dengan menggunakan bola gantung dapat digunakan dalam pembelajaran olahraga dan khususnya dapat menjadi bahan latihan untuk meningkatkan kemampuan servis bawah siswa pada permainan sepak takraw.

2. Bagi siswa, sebelum melakukan latihan dengan bola yang digantung. Disarankan agar dipertimbangkan faktor-faktor yang dapat menyebabkan perubahan teknik dasar. Supaya mendapatkan hasil yang optimal, maka haruslah dilakukan secara berulang-ulang (*continue*).

3. Bagi peneliti selanjutnya, diperlukan adanya penelitian yang lebih lanjut tentang latihan servis bawah dengan menggunakan bola gantung terhadap hasil servis bawah pada permainan sepak takraw di tingkat SMA, untuk memperkaya hasil penelitian yang telah ada. Semoga penelitian ini dapat menjadi bahan rekomendasi dan bahan acuan untuk penelitian yang sejenis.

5. DAFTAR RUJUKAN

- Anwar, Charsian. 1999. *Sepak Takraw Seluruh Indonesia*. Jakarta: PB. PERSETASI.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Engel, Rick. 2010. *Dasar-dasar Sepak Takraw*. Bandung: Pakar Raya.
- Iyakrus. 2010. *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Nurhasan. 2007. *Tes dan Pengukuran dalam Penjas Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas.
- Sudijono, Anas. 2010. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono, 2008, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Alfabeta
- Zainudin, Muhammad. 1988. *Metodelogi Penelitian*. Surabaya: Erlangga



Sertifikat

SEMINAR NASIONAL

Peranan Pendidikan Olahraga dan Ilmu Kepeleatihan dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Nasional (Road to Asian Games 2018)

diberikan kepada :

ARIF HIDAYAT

Atas partisipasinya sebagai Pemakalah

Palembang, 19 Desember 2015

Universitas Bina Darma
Waspod
Prof. Waspodo, M.Ed., Ph.D
Dekan FKIP Universitas Bina Darma

Muslimin
Muslimin, M.Pd
Ketua Panitia
Universitas Bina Darma