



Pengaruh Latihan Pull Over Dan Latihan Bench Press Terhadap Kemampuan Servis Atas Bolavoli Pada Siswa Sma Negeri 3 Makassar

La Kamadi^{1*}

Keywords :

Latihan, Pull Over, Bench Press, Servis Atas, Bolavoli

Correspondensi Author

¹ Universitas Negeri Makassar,
Email: la.kamadi@unm.ac.id

Article History

Received: 11-01-2020;

Reviewed: 17-02-2020;

Accepted: 28-02-2020;

Published: 01-03-2020

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan pull over terhadap kemampuan servis atas bolavoli, pengaruh latihan bench press terhadap kemampuan servis atas bolavoli, dan perbedaan pengaruh antara latihan pull over dan latihan bench press terhadap kemampuan servis atas bolavoli. Penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimen lapangan. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 3 Makassar. Sampel penelitian berjumlah 60 orang siswa yang dipilih secara random sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik uji-t pada taraf signifikan 95%. Bertolak dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan pull over terhadap kemampuan servis atas bolavoli, dimana ($t_o = 14,926 > r_t = 2,045$); (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan bench press terhadap kemampuan servis atas bolavoli, dimana ($t_o = 10,914 > 2,045$); (3) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan pull over dan latihan bench press terhadap kemampuan servis atas bolavoli, dimana ($t_o = 7,448 > t_t = 2,000$).

PENDAHULUAN

Penyediaan sarana dan prasarana olahraga yang memadai di lingkungan pendidikan formal dari sekolah dasar sampai tingkat perguruan tinggi perlu diperhatikan secara spesifik dengan menyediakan fasilitas pendidikan guru, pelatih olahraga serta penyelenggaraan latihan dengan sistem pembinaan olahraga lebih dikembangkan secara profesional. Olahraga memang kompleks permasalahannya melibatkan banyak hal dalam penanganannya. Penanganan secara ilmiah dan secara terpadu merupakan hal yang harus dilakukan bila ingin mendapatkan prestasi yang lebih maksimal atau lebih tinggi lagi. Untuk membuat seorang atlet lebih besar tidak hanya mengandalkan latihan teknik saja tetapi perlu dukungan fisik yang baik dan yang tidak kalah pentingnya adalah psikologi. Pembinaan fisik dan mental adalah mempunyai kedudukan yang

sangat penting dalam pencapaian prestasi olahraga.

Komponen fisik secara khusus perlu ditangani secara serius dengan melalui pembuatan program latihan secara sistematis dan terprogram serta sesuai dengan apa yang diinginkan atau diharapkan dalam latihan. Atlet yang memiliki unsur fisik yang baik tentu lebih mudah pula mempelajari teknik-teknik dari setiap cabang olahraga yang ditekuninya. Permainan olahraga bolavoli adalah salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh seluruh lapisan masyarakat, mulai dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan bahkan masyarakat kota sampai pedesaan. Ini disebabkan karena adanya sarana dan prasarana yang diperlukan tidak terlalu mahal dan mampu dijangkau, disisi lain lapangan tidak terlalu luas untuk bisa dimainkannya serta dimainkan mulai dari dua orang sampai dua tim (12 orang).

Secara spesifik untuk bermain secara profesional perlu adanya suatu teknik-teknik yang lebih baik di dalam memainkan permainan bolavoli. Untuk itu perlu menguasai betul teknik-teknik dasar permainan bolavoli ini agar dapat mencapai prestasi yang maksimal. Tetapi dasar yang dikuasai tanpa adanya dukungan unsur fisik yang lebih baik pula, maka tidak akan memberikan suatu hasil yang lebih maksimal. Dari sekian teknik dasar yang ada pada cabang olahraga bolavoli, yang sangat mendasar untuk diperhatikan adalah teknik dasar servis. Servis adalah suatu pukulan awal dan menentukan langkah pertama bagi tim untuk bermain. Apabila servis ini gagal berarti memberikan point bagi lawan dan merugikan bagi tim itu sendiri. Juga servis dapat menjadikan suatu senjata awal yang mematikan. Olehnya itu servis khususnya servis atas harus betul-betul akurat didalam melakukannya sehingga apa yang diharapkan dapat tercapai. Untuk itu dalam melakukan servis atas yang lebih akurat perlu dukungan dari unsur fisik. Unsur fisik yang sangat dibutuhkan adalah kekuatan dan kecepatan. Bila melihat dari pelaksanaan gerakan servis atas, maka lengan merupakan berfungsi utama di dalam melakukannya. Oleh sebab itu lengan perlu diberikan suatu latihan.

Sejalan dengan kemajuan perkembangan olahraga pada umumnya dan perkembangan olahraga bolavoli pada khususnya, maka kegunaan servis dalam permainan bolavoli, juga mengalami perubahan. Dari dulu servis awal pukulan dengan cara melewati di atas net dan jatuh di daerah permainan lawan. Ini hendaknya servis di artikan tidak lagi sebagai tanda dimulainya permainan atau sekedar penyajian bola, tetapi harus diartikan sebagai suatu serangan yang pertama kali bagi regu yang melakukan servis. Kemampuan servis yang terarah pada titik lemah lawan akan menyulitkan lawan untuk membentuk pola serangan. M. Yunus (1992:70) mengemukakan bahwa : Pada mulanya servis hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan, tetapi jika ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk mendapat nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. Karena kedudukannya begitu penting maka para pelatih selalu menciptakan bentuk teknik servis yang dapat menyulitkan lawan bahkan kalau bisa dengan servis itu langsung mematikan lawan dengan mendapat nilai. Demikian juga yang dikemukakan atau

ditegaskan oleh Diater Beutelsthal yang diterjemahkan oleh Suharja Untung (1984:9) bahwa : Mula-mula servis ini dianggap sebagai pukulan permulaan saja, cara melempar bola untuk mulai permainan, tetapi servis ini mulai berkembang menjadi suatu senjata yang ampuh untuk menyerang. Jadi teknik dasar ini tidak boleh kita abaikan dan kita latih dengan baik terus menerus.

Dari penjelasan di atas dapat dijelaskan bahwa servis yang baik sangat mempengaruhi jalannya pertandingan. Hal ini lebih jelas diamati pada pertandingan tingkat yang lebih rendah. Servis yang baik diarahkan pada tempat yang lebih sulit akan mengacaukan serangan lawan dan menyulitkan lawan untuk mendapatkan poin. Pentingnya kemampuan servis khususnya servis atas dalam permainan bolavoli, maka Sugiatman (1988:50) memberikan petunjuk tentang teknik servis khususnya servis atas agar hasilnya lebih baik, sebagai berikut : Konsentrasi untuk melakukan servis/pukulan, Berlatih dan menyesuaikan diri untuk mengusahakan bola masuk, Usahakan bola itu bisa keras dan cepat masuknya, Lihat dan pelajari dimana lawan kita yang terlemah, kesanalah pukulan servis kita arahkan, dan Ketahui posisi lemah regu lawan.

Teknik permainan khususnya servis yang baik selalu berdasarkan pada teori-teori dan hukum yang berlaku dalam ilmu dan pengetahuan yang menunjang pelaksanaan teknik itu sendiri. Artinya setiap apa yang diharapkan pada pelaksanaan suatu teknik diperlukan acuan yang mampu memberikan sumbangsi dalam pengembangannya. ervis adalah sebagai tanda dimulainya permainan atau sekedar penyajian bola dan juga sebagai suatu serangan yang pertama bagi regu yang melakukan servis khususnya servis atas.

Di kotamadya Makassar merupakan tempatnya atlet yang ada di propinsi Sulawesi-Selatan serta memiliki bibit- bibit atlet yang berprestasi, baik itu dari cabang olahraga sepakbola, bolabasket maupun bolavoli. Dan selalu disegani oleh daerah-daerah yang ada di Sulawesi-Selatan di setiap pertandingan. Tapi melihat prestasi yang dimilikinya, cabang olahraga bolavoli di SMA Negeri 3 Makassar belum memperlihatkan hasil yang maksimal di bandingkan cabang olahraga lainnya seperti bolabasket. Ini terbukti dari hasil pengamatan penulis bahwa cabang olahraga bolavoli masih dikuasai oleh sekolah-sekolah yang populer. Padahal sarana dan prasarana lengkap. Sehingga

diperkirakan ada faktor mendasar yang merupakan penghambat dalam meningkatkan kemampuan pemain untuk lebih dioptimalkan dalam mencapai prestasi yang diharapkan.

Untuk melakukan servis atas yang baik dan benar, maka dibutuhkan kondisi fisik yang prima. Persiapan fisik harus dipandang sebagai salah satu aspek terpenting dalam latihan untuk mencapai hasil yang maksimal. Jika kondisi fisik ini tidak disiapkan secara khusus sebelumnya, maka akan sulit dan terlalu lama bagi atlet untuk dapat menguasai teknik-teknik dasar permainan bolavoli khususnya servis atas. Jadi tujuan latihan kondisi fisik adalah untuk meningkatkan kualitas fungsional organ-organ tubuh sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan untuk hasil maksimal pada teknik dasar serta mencapai prestasi maksimal.

Salah satu unsur mendasar yang dimaksud adalah kemampuan fisik, terutama kekuatan dan kecepatan otot lengan pada saat melakukan servis atas yang lebih mengarah pada sasaran lawan. Oleh sebab itu untuk meningkatkan unsur fisik pada otot lengan pemain, maka perlu ditunjang suatu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan unsur fisik tersebut. Dan yang menjadi pilihan peneliti untuk dikembangkan adalah latihan pull over dan latihan bench press.

Pada dasarnya latihan pull over di desain untuk mengembangkan unsur fisik terutama pada kekuatan lengan yang merupakan unsur penggerak utama dalam melakukan teknik dasar servis atas dalam permainan bolavoli. Pada pelaksanaan gerakan pull over ini, dapat dianalisis secara terperinci sebagai berikut: Posisi badan berdiri bebas dengan posisi kaki dibuka selebar bahu, Pegang batang barbel dengan grip pronasi, Kedua tangan berjarak lebih lebar dari bahu dan barbel di belakang kepala dengan lengan membuat sudut siku-siku kemudian melakukan tarikan atau mengangkat barbell tersebut ke atas kepala, dan Turunkan barbel ke arah belakang kepala pelan-pelan dan lakukan secara berulang-ulang serta bertahap sesuai dengan program latihan.

Pada latihan pull over otot-otot yang berperan adalah otot : Pectoralis mayor, anterior deltoid, teres mayor, dan latissimus dorsi. Sasaran utama dari pemberian latihan pull over adalah untuk mengembangkan unsur power atau daya ledak pada lengan sehingga diharapkan setelah pemberian latihan pull over, maka kekuatan dan kecepatan dapat dikembangkan.

Latihan bench press adalah bentuk latihan beban yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot pada lengan. Dalam melakukan latihan bench press dianjurkan untuk melakukan tidak lebih dari 12 dan tidak kurang 8 RM (repetisi maksimal) untuk setiap bentuk latihan. Artinya, pada permulaan latihan ditentukan suatu beban yang cukup berat sehingga 8 repetisi merupakan jumlah yang maksimal dapat dilakukan untuk mengangkat beban tersebut. Perlu diperhatikan bahwa 8 ulangan angkatan tersebut haruslah dilakukan tanpa ketegangan yang berlebihan. Penentuan 8 RM dilakukan melalui trial and error (coba-coba). Akan tetapi untuk mempermudah menentukan beban permulaan tersebut dapat dipakai patokan menurut Harsono (1988:178) yaitu : “Untuk bench press dapat dipergunakan beban 5 kg lebih berat dari seperempat berat badan”. Teknik pelaksanaan latihan bench press dapat dianalisis secara terperinci, sebagai berikut: Posisi badan terlentang atau berbaring di atas bangku, Pegang batang barbel dengan grip pronasi, Kedua tangan berjarak lebih lebar dari bahu dan barbel di atas dada kemudian didorong (bukan hentakan) ke atas, dan Turunkan barbel ke arah dada pelan-pelan dan lakukan secara berulang-ulang serta bertahap sesuai dengan program latihan.

Latihan pull over dan latihan bench press adalah suatu bentuk latihan yang menggunakan beban luar (barbel) dan bertujuan untuk meningkatkan atau mengembangkan unsur fisik terutama pada kekuatan dan kecepatan otot lengan yang berperan penting didalam melakukan servis atas. Hanya saja di dalam pelaksanaannya berbeda. Pada latihan pull over dilaksanakan dengan cara posisi berdiri kemudian kedua tangan di belakang kepala memegang barbel dan diangkat melalui ke atas kepala. Sedangkan latihan bench press dilaksanakan dengan posisi berbaring di atas bangku dengan kedua tangan menahan barbel di depan dada kemudian diangkat atau didorong ke atas dengan lengan lurus.

METODE

Pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah meliputi latihan pull over dan latihan bench press terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli. Dalam permasalahan ini dapat diketahui variabel penelitian yang digunakan sebagai berikut : Variabel bebas : Latihan pull over dan Latihan bench press,

sedangkan variabel terikat : Kemampuan servis atas bolavoli. Metode eksperimen membutuhkan desain penelitian tertentu. Nasution (1982) mengemukakan bahwa: “Desain merupakan rencana tentang cara pengumpulan data dan menganalisis data agar dapat dilaksanakan secara ekonomis dan serasi dengan tujuan penelitian”. Dalam penelitian eksperimen perlu dipilih suatu desain yang tepat dan sesuai dengan tuntutan variabel-variabel yang terkandung dalam tujuan penelitian. Desain dalam penelitian ini adalah : “Randomized Sampel Pretest dan Posttest Group Design”. Populasi dalam penelitian ini sangat penting kedudukannya, karena dari populasi itulah sejumlah data dan informasi yang diperlukan dapat dikumpulkan. Jadi populasi bertindak sebagai obyek penelitian, seperti yang dikemukakan oleh Sutrisno Hadi (1987) bahwa: “Populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diteliti dengan kata lain bahwa populasi adalah individu yang dijadikan obyek penelitian”. Dari pengertian di atas dan melihat masalah yang tertuang dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra SMA Negeri 3 Makassar. Sebagai sampel dalam penelitian ini adalah sejumlah siswa putra SMA Negeri 3 Makassar kelas II sebanyak 60 orang. Dimana sampel terdiri dari beberapa kelas, maka tiap-tiap kelas itu dipilih dengan cara random sampling dengan cara undian dan selanjutnya terpilih obyek penelitian sebanyak 60 orang, kemudian diadakan pretest kemampuan servis

atas dalam permainan bolavoli. Cara pembagian kelompok yaitu atas dasar pretest kemampuan melakukan servis atas dalam permainan bolavoli yang terlebih dahulu disusun menurut rangking dan selanjutnya dibagi atas dua kelompok yang sama dengan cara teknik “Machid ordinat”. Teknik atau alat yang digunakan untuk mengumpulkan data yang sudah disiapkan adalah alat yang sudah baku, agar hasil pengukuran yang diperoleh mendekati normal. Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dari sampel penelitian, sedangkan tujuan yang ingin dicapai dalam instrumen penelitian ini yaitu mengukur kemampuan siswa dalam melakukan servis atas. Oleh karena itu instrumen yang digunakan untuk mengambil data siswa adalah kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli. Data penelitian berupa kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli dari kedua kelompok eksperimen, baik tes awal maupun tes akhir dianalisis dengan perhitungan statistik berupa : Statistik deskriptif, memberikan gambaran umum tentang hasil rata-rata, standar deviasi dari variabel penelitian untuk kedua kelompok. Dan statistik inferensial, menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan uji-t pada taraf signifikan 95%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data deskriptif yang perhitungannya tertera pada tabel, berikut :

Tabel 1. Rangkuman analisis data deskriptif

Kelompok	Deskriptif	Tes awal	Tes akhir
A latihan pull over	N	30	30
	$\sum X$	357	513
	$\sum X^2$	4629	9265
	X	11,9	17,1
	Sd	3,6232011	4,12185094
B latihan bench press	N	30	30
	$\sum X$	354	471
	$\sum X^2$	4532	7793
	X	11,8	15,7
	Sd	3,497782549	3,706006308

Hasil analisis data tersebut menggambarkan jawaban umum tentang hasil; jumlah sampel, total kuadrat, rata-rata, dan nilai standar deviasi masing-masing kelompok yang diperoleh dari data pelaksanaan tes awal dan tes akhir yang diolah secara statistik manual.

Data yang dikelompokkan dengan menggunakan teknik random, maksudnya agar anggota sampel berangkat dari kemampuan yang sama atau hampir sama, sehingga perubahan yang terjadi setelah perlakuan dapat meyakinkan. Untuk maksud tersebut, maka data tes awal antara kedua kelompok dianalisis

dengan pengujian normalitas sampel dan homogenitas sampel.

Hasil pengujian normalitas sampel dalam penelitian ini menggunakan metode chi-kuadrat pada taraf signifikan 5%. Kelompok A yang diberi latihan pull over, diperoleh nilai chi-kuadrat observasi = 4,9415 lebih kecil dari nilai chi-kuadrat tabel pada taraf signifikan 5% = 11,070. Maka dapat disimpulkan bahwa data pada latihan pull over (kelompok A) berdistribusi normal. Sedangkan hasil pengujian normalitas sampel pada kelompok B yang diberi latihan bench press, diperoleh nilai chi-kuadrat observasi = 8,5636 lebih kecil dari nilai chi-kuadrat tabel pada taraf signifikan 5% = 11,070. Maka dapat disimpulkan bahwa data pada latihan bench press (kelompok B) berdistribusi normal.

Dalam pengujian homogenitas sampel yang perhitungannya, menggunakan uji-F pada taraf signifikan 95%. Dari hasil perhitungan tersebut, diperoleh nilai F observasi = 1,073 lebih kecil dari nilai F tabel pada taraf signifikan 5% = 1,86. Oleh karena itu dari hasil perhitungan tersebut dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok latihan, yaitu latihan pull over dan latihan bench press adalah kelompok yang homogen.

Hasil pengujian hipotesis

Hipotesis Pertama :

Ada pengaruh latihan pull over terhadap kemampuan servis atas bolavoli pada siswa SMA Negeri 3 Makassar. Hasil analisis data diperoleh nilai t observasi = 14,926 lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 5% = 2,045. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti ada perbedaan antara tes awal dan tes akhir. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan pull over terhadap kemampuan servis atas bolavoli pada siswa SMA Negeri 3 Makassar.

Hipotesis kedua :

Ada pengaruh latihan bench press terhadap kemampuan servis atas bolavoli pada siswa SMA Negeri 3 Makassar. Hasil analisis data diperoleh nilai t observasi = 10,914 lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 5% = 2,045. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti ada perbedaan antara tes awal dan tes akhir. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan bench press terhadap kemampuan servis atas bolavoli pada siswa SMA Negeri 3 Makassar.

Hipotesis ketiga :

Ada perbedaan pengaruh antara latihan pull over dan latihan bench press terhadap kemampuan servis atas bolavoli pada siswa SMA Negeri 3 Makassar. Hasil analisis data diperoleh nilai t observasi = 7,448 lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 5% = 2,000. Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti ada perbedaan pengaruh hasil servis atas bolavoli pada siswa SMA Negeri 3 Makassar antara latihan pull over dan latihan bench press. Dan kelompok yang mendapatkan latihan pull over yang lebih efektif dan efisien dalam meningkatkan kemampuan servis atas bolavoli pada siswa SMA Negeri 3 Makassar, dibandingkan dengan kelompok latihan bench press. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan pull over dan latihan bench press terhadap kemampuan servis atas bolavoli pada siswa SMA Negeri 3 Makassar.

Pembahasan

Terdapat tiga hipotesis yang telah diuji kebenarannya dalam penelitian ini, selanjutnya akan dibahas lebih lanjut sebagai berikut:

Hipotesis pertama diterima: ada pengaruh yang signifikan metode latihan pull over terhadap kemampuan servis atas bolavoli pada siswa SMA Negeri 3 Makassar. Sesuai hasil uji-t data tes awal dan data tes akhir kemampuan servis atas bolavoli pada siswa SMA Negeri 3 Makassar pada kelompok latihan pull over, ternyata dari hasil perhitungan diperoleh nilai t observasi lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 5%. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis pertama yang diajukan diterima pada taraf signifikan 5%. Prediksi yang dapat dikemukakan bahwa dengan memberikan metode latihan pull over secara terprogram dengan sistematis selama 24 kali pertemuan dengan perincian tiga kali seminggu, maka akan dapat meningkatkan kemampuan servis atas bolavoli pada siswa. Dapat dijelaskan bahwa dalam melakukan atau melaksanakan latihan pull over ini, memiliki kontraksi otot yang lebih cepat untuk meningkatkan kekuatan pada otot-otot lengan. Sebab metode latihan ini lebih terarah pada kemampuan kinerja otot lengan dengan pengembangan kontraksi serta pelaksanaan gerakan latihan yang dimiliki persamaan pada pergerakan servis atas itu sendiri, apabila melakukan teknik servis atas, maka kemampuan otot-otot lengan dapat bekerja dengan optimal.

Hipotesis kedua diterima; Ada pengaruh yang signifikan latihan bench press terhadap kemampuan servis atas bolavoli pada siswa SMA Negeri 3 Makassar. Sesuai hasil uji-t data tes awal dan data tes akhir kemampuan servis atas bolavoli pada siswa SMA Negeri 3 Makassar, ternyata dari hasil perhitungan diperoleh nilai t observasi lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 5%. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis kedua yang diajukan diterima pada taraf signifikan 5%. Prediksi yang dapat dikemukakan bahwa dengan memberikan latihan bench press secara terprogram dengan sistematis selama 24 kali pertemuan dengan perincian tiga kali seminggu, maka akan dapat meningkatkan kemampuan servis atas bolavoli siswa di sekolah atau bagi atlet pemula. Dapat dijelaskan bahwa dalam melakukan atau melaksanakan latihan bench press dapat memberikan pengaruh yang positif pada kemampuan servis atas bolavoli. Dalam pelaksanaan latihan bench press tentunya membutuhkan kontraksi otot yang baik, pergerakan dalam pelaksanaan latihan ini kurang berhubungan pada kemampuan servis atas. Dasar yang dimiliki pada latihan ini hanya melakukan dorongan ke depan di saat posisi baring di atas bangku, sehingga kemampuan kontraksi otot kurang mengarah. Namun dalam pengembangan unsur fisik itu sendiri memiliki atau dapat membentuk kekuatan pada otot lengan.

Hipotesis ketiga diterima; Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan pull over dan latihan bench press terhadap kemampuan servis atas bolavoli pada siswa SMA Negeri 3 Makassar. Sesuai hasil uji-t data tes akhir kemampuan servis atas bolavoli pada kelompok latihan pull over dan kelompok latihan bench press, ternyata dari hasil perhitungan diperoleh nilai t observasi lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 5%. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis ketiga yang diajukan diterima pada taraf signifikan 5%. Prediksi yang dapat dikemukakan bahwa kedua bentuk latihan ini memberikan pengaruh atau peningkatan yang positif terhadap kemampuan servis atas bolavoli, namun bila dibandingkan dengan melihat hasil yang diperoleh pada rata-rata tes akhir serta pengujian statistik uji-t tidak berpasangan, maka latihan pull over lebih produktif dan efisien. Sebab didalam melakukan latihan ini lebih mengarahkan pada kekuatan otot lengan, ini dapat dibuktikan dengan pelaksanaannya,

seseorang dituntut untuk mampu mengangkat barbel yang ada dibelakang kepala ke atas kepala, sehingga kinerja khususnya pada serabut-serabut otot bekerja dengan lebih baik untuk menghasilkan kondisi fisik yaitu kekuatan otot lengan. Lain halnya pada latihan bench press walaupun mampu memberikan pengaruh yang positif pada kemampuan servis atas bolavoli, namun kurang efektif sebab tanpa adanya arah tujuan tertentu, artinya pelaksanaan latihan tersebut menuntut adanya kekuatan otot pada lengan saja, sebab dalam melakukannya adanya pergerakan dalam pelaksanaan latihan lebih dominan pada pembentukan unsur fisik kekuatan otot lengan sehingga kontraksi otot yang terjadi kurang mengarah pada pelaksanaan servis atas bolavoli.

Namun demikian pada prinsipnya bahwa, kedua latihan tersebut yaitu latihan pull over dan latihan bench press merupakan bentuk latihan yang mampu memberikan suatu sumbangsih positif untuk dapat mengarahkan siswa-siswa atau atlet untuk memacu diri baik dari segi peningkatan teknik-teknik dasar maupun dalam mencapai prestasi. Olehnya itu, diharapkan bagi peneliti-peneliti selanjutnya mencari bentuk-bentuk latihan yang lain untuk lebih mampu meningkatkan kemampuan servis atas bolavoli.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya, maka dapat ditarik kesimpulan penelitian sebagai berikut :

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan pull over terhadap kemampuan servis atas bolavoli.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan bench press terhadap kemampuan servis atas bolavoli.
3. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan pull over dan latihan bench press terhadap kemampuan servis atas bolavoli. Dan latihan pull over lebih berpengaruh terhadap kemampuan servis atas bolavoli.

Agar hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk memperkaya khasana di siplin ilmu keolahragaan, khususnya untuk meningkatkan prestasi bolavoli, maka saran yang dapat dikemukakan sebagai berikut :

1. Hendaknya latihan pull over dan bench press dapat dijadikan sebagai indikator dari beberapa bentuk latihan untuk

- meningkatkan kemampuan servis atas bolavoli.
2. Kepada para pelatih dan pembina olahraga, khususnya untuk atlet atau pemain tingkat pemula, agar dapat dijadikan bahagian dari isi program latihan yang dirancang.
 3. Diharapkan adanya penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dalam penelitian yang relevan, agar hasil yang dicapai dalam penelitian ini dapat dijadikan sebagai disiplin ilmu keolahragaan, khususnya dalam menentukan bentuk-bentuk latihan yang sesuai dengan tuntutan dan pola gerak dalam permainan bolavoli.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 1992. Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktek. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Depdikbud. 1983. Fisiologi olahraga modul Akta VB. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Hadi, Sutrisno. 1987. Statistik II. Yogyakarta : Andi Offset.
- Halim, Nur Ichsan. 1991. Tes penguykuran dan penyusunan alat evaluasi dalam bidang olahraga. Ujung Pandang : FPOK IKIP.
- Harsono, 1988. Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti.
- Huwae, Benny. 1992. pengaruh latihan isotonik berbeban anaerobik dan latihan pliometrik terhadap daya ledak otot tungkai. Ujung Pandang : FPOK IKIP.
- M. Yunus. 1992. Olahraga pilihan bolavoli. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti
- Nasution. 1982. Penuntun untuk mengajar dan melatih. Jakarta : Penerbit Jaya Sakti.
- Ratal, Wirjasantoso. 1988. Supervisi pendidikan olahraga. Jakarta : Universitas Indonesia.
- Sajoto, Moch. 1988. Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga. Semarang : FPOK IKIP.
- Sudjana. 1985. Metode statistik. Bandung : Penerbit Tarsito.
- Sugiatman. 1988. Olahraga dan kesehatan. Bandung : Armico Sudjana, Nana. 1985. Metode statistik. Bandung : Penerbit Tarsito.
- Sukamto, Anto. 1986. Hubungan antara kekuatan melakukan push up dansit up dengan hasil lemparan pada permainan soft ball siswa putri SMA di Ujung pandang. Ujung pandang : FPOK IKIP.
- Untung, Suharja. 1984. Pendidikan olahraga dan kesehatan. Bandung : Pioner Jaya.