

PENGARUH LEMPAR TANGKAP DENGAN MENGGUNAKAN *SMACK BALL* TERHADAP KEMAMPUAN *SERVICE BAWAH* PADA PERMAINAN BOLA VOLI SISWA MTSN 1 MUSI BANYUASIN

Oleh: Sugar Wanto
Universitas PGRI Palembang
Email: sugar.wanto88@gmail.com

ABSTRAK

Berdasarkan hasil observasi di Mts n 1 muba, bahwa para siswa yang melakukan olahraga permainan bola voli masih banyak ditemukan belum mengetahui dan memahami tehnik dasar servis baik servis tangan bawah atau servis tangan atas sehingga olahraga bola voli di sekolah tersebut kurang berkembang dan diminati oleh siswa. *Smack ball* juga merupakan bentuk latihan mental yang menanamkan sikap kejujuran. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan lempar tangkap dengan menggunakan *smack ball* terhadap kemampuan *service bawah* pada permainan bola voli. Variabel dalam penelitian ini yaitu variabel bebas (latihan lempar tangkap dengan menggunakan *smack ball*) dan variabel terikat yaitu (*service bawah* bola voli). penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh siswa kelas VIII Mts n 1 muba, sampel penelitian ini yaitu siswa kelas VIII.2 dengan jumlah siswa 33 orang. Metode dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan kategori *Pre-test and Post-test group*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes servis bawah pada permainan bola voli, sedangkan teknik analisis data dengan menggunakan uji statistik. Berdasarkan analisis data didapatkan bahwa rata-rata kemampuan servis bawah pada permainan bola voli siswa yang setelah mengikuti program latihan lempar tangkap dengan menggunakan *Smack ball* sebesar 69,58, sedangkan rata-rata kemampuan servis bawah pada permainan bola voli siswa sebelum diberikan latihan lempar tangkap dengan menggunakan *Smack ball* adalah sebesar 52.86. Berdasarkan hal tersebut, didapatkan rata-rata tes akhir (*posttest*) kemampuan servis bawah pada permainan bola voli lebih tinggi dibandingkan dengan tes awal (*pretest*). Ada pengaruh latihan lempar tangkap dengan menggunakan *Smack ball* terhadap kemampuan servis bawah pada permainan bola voli siswa kelas VIII Mts n 1 muba, berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh nilai $t_{hitung} = 7,86$, sedangkan harga t_{tabel} diperoleh sebesar 1,99 yang menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 7,86 > t_{tabel} = 1,99$.

Kata Kunci: Lempar Tangkap, *Smack Ball*, *Service Bawah* Bola volly

PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa

kebanggaan nasional. Kegiatan olahraga mencakup berbagai macam cabang seperti atletik, permainan, olahraga air, dan olahraga beladiri. Menurut Kosasih (1985:9) tujuan dari olahraga sangat banyak, tergantung dari orang tersebut dalam melakukannya. Ada yang menjadikan olahraga sebagai rekreasi, kesegaran dan bahkan usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan jasmaniah maupun rohaniah pada setiap manusia.

Olahraga adalah suatu kegiatan aktivitas jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia (UURI) Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menjelaskan bahwa:

”Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. Keolahragaan nasional adalah keolahragaan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai keolahragaan, kebudayaan nasional Indonesia, dan tanggap terhadap tuntutan perkembangan olahraga. Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.”

Olahraga permainan yang dilakukan dalam proses pendidikan salah satunya adalah olahraga lempar tangkap bola. Lempar bola merupakan bagian olahraga atletik. Jenis gerakan lempar bola biasanya dilakukan untuk membentuk gerakan yang sama pada cabang olahraga yang sejenis. Menurut Widya (2004:122) tujuan melempar salah satunya adalah meningkatkan keterampilan dan kekuatan. Oleh karena itu, melempar dapat meningkatkan keterampilan dan kekuatan tangan ataupun lengan sehingga jika dihubungkan dengan bola voli tidak akan mengalami kesulitan dalam melakukan servis.

Beutelstahl (2011:112) semua pemain olahraga apapun harus bersedia berlatih secara teratur dan intensif. Ini merupakan syarat utama agar dapat berhasil dan berprestasi. Dengan latihan, akan tercipta permainan-permainan dengan penampilan yang bermutu. Demikian juga dengan bola voli.

Berdasarkan hasil observasi di MTs N `1 Musi banyuasin didapatkan bahwa siswa/siswi yang melakukan olahraga terutama permainan bola voli masih

banyak yang belum mengetahui tehnik servis, baik servis tangan bawah maupun servis tangan atas sehingga membuat permainan bola voli di sekolah tersebut kurang berkembang dan diminati oleh siswa. Dalam hal ini penulis mencoba menganalisis, melalui latihan lempar tangkap oleh siswa dapat membentuk atau meningkatkan keterampilan dalam melakukan servis bawah dalam permainan bola voli. Serta normatif, seharusnya mempunyai kontribusi saling keterkaitan yang erat dan positif antara variabel kegiatan latihan lempar tangkap dalam upaya meningkatkan keterampilan servis bawah pada permainan bola voli. Namun secara positif, hal ini masih perlu dibuktikan secara empiris. Kandungan ilmiah akan teruji kebenarannya jika pengujian empiris telah dilakukan.

Berdasarkan praktek olahraga, perpaduan atau kombinasi antara kekuatan dan kecepatan, menciptakan suatu unsur fisik yang disebut *power*, dalam usaha untuk meningkatkan power dapat digunakan latihan beban (*weight training*). Meskipun latihan secara terus-menerus dan berulang-ulang dan dilakukan secara sistematis sekalipun, akan tetapi apabila tidak didukung dengan penambahan beban maka prestasi tidak akan meningkat. Salah satu permainan yang dapat meningkatkan kekuatan dan kelincahan tangan adalah dengan permainan *smack ball* (bola banting). Menurut Santoso (2011:5) *Smack ball* (bola banting) salah satu olahraga rekreasi yang tergolong dalam permainan bola besar, yang salah satunya adalah bola tangan. Dalam permainan ini beberapa teknik mirip dengan tiga permainan di atas. Misalnya cara melempar dan menangkap bola, dan gerakan berputar dengan satu kaki sebagai poros. Demikian pula dengan latihan beban menggunakan *smack ball* repetisi tetap beban bertambah akan menunjang kemampuan dalam melempar juga diharapkan meningkatkan keterampilan dan kekuatan tangan/lengan.

Selain itu, Santoso (2011:16) juga menyebutkan bahwa selain sebagai bentuk latihan fisik, *smack ball* juga merupakan bentuk latihan mental yang menanamkan sikap kejujuran dan mengakui kesalahan. Permainan *smack ball*, juga menuntut kecerdasan dalam berpikir sehingga dapat menciptakan sebuah taktik yang bagus dalam bermain. Oleh karena itu, peneliti berasumsi bahwa latihan dengan *smack ball* akan dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan servis bawah pada permainan bola voli.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya (Suharsimi, 2006:160). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan kategori *Pre-test and Post-test group* yaitu sebuah eksperimen yang dilaksanakan tanpa adanya kelas pembanding dan dilaksanakan tes awal sebelum diberikan latihan lempar tangkap dengan menggunakan *smack ball* serta dilaksanakan tes akhir setelah latihan lempar tangkap dengan menggunakan *smack ball* untuk melihat apakah terdapat pengaruh lempar tangkap dengan menggunakan *smack ball* terhadap kemampuan service bawah

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi Data Tes Awal (*Pretest*)

Hasil tes awal (*pretest*) kemampuan servis bawah pada permainan bola voli (data terlampir) dihitung nilai rata-ratanya sebagai berikut.

TABEL
DAFTAR DISTRIBUSI FREKUENSI TES AWAL
KEMAMPUAN SERVIS BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI

Kelas Interval	x_i	f_i	$f_i x_i$	x^2	$f_i x^2$
40-44	42	5	210	1764	8820
45-49	47	6	282	2209	13254
50-54	52	8	416	2704	21632
55-59	57	4	228	3249	12996
60-64	62	6	372	3844	23064
65-69	67	4	268	4489	17956
Jumlah	327	33	1776	18259	97722

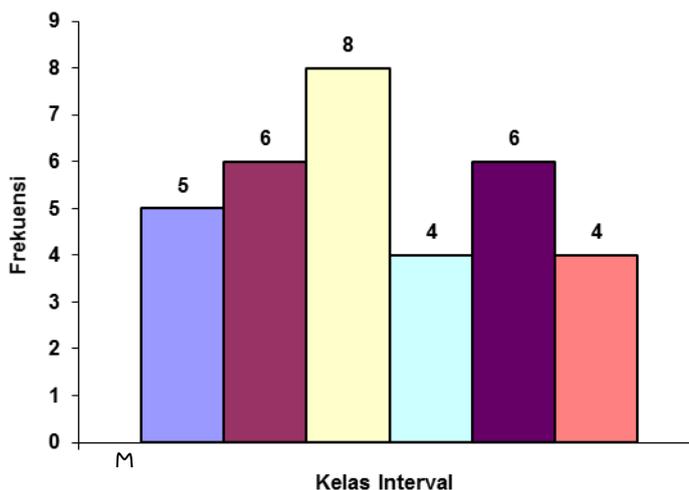
Tabel distribusi frekuensi di atas, akan dilakukan perhitungan nilai rata-rata hasil kemampuan servis bawah pada permainan bola voli untuk tes awal (*pretest*), yaitu:

$$\begin{aligned}\bar{X} &= \frac{\sum f_i x_i}{\sum f_i} \\ &= \frac{1776}{33} = 53.82\end{aligned}$$

Jadi nilai rata-rata hasil kemampuan servis bawah pada permainan bola voli untuk tes awal (pretest) sebesar 53,82 yang dikategorikan kurang.

Data hasil tes awal (pretest) kemampuan servis bawah pada permainan bola voli dapat dilihat pada gambar histogram di bawah ini.

**HISTOGRAM HASIL TES AWAL (PRETEST)
KEMAMPUAN SERVIS BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI**



Berdasarkan gambar di atas didapatkan bahwa terdapat sebanyak 5 orang yang memperoleh nilai interval antara 40-44 sedangkan pada interval 45-49 terdapat terdapat 6 orang siswa yang merupakan kelas interval terbanyak yang didapat oleh siswa sedangkan pada interval 50-54 hanya terdapat 8 orang siswa yang memperoleh interval tersebut. Untuk interval 55-59 terdapat 4 orang siswa, sedangkan pada interval 60-64 terdapat 6 orang siswa. Pada interval 65-69 terdapat 4 orang siswa.

Adapun persentase frekuensi hasil kemampuan servis bawah pada permainan bola voli untuk tes awal (pretest) dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**TABEL
PERSENTASE FREKUENSI TES AWAL (PRETEST)
KEMAMPUAN SERVIS BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI**

No.	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1	40-44	5	15.15
2	45-49	6	18.18
3	50-54	8	24.24
4	55-59	4	12.12
5	60-64	6	18.18
6	65-69	4	12.12
Jumlah		33	100

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan bahwa persentase terendah diperoleh pada interval 55-59 dan interval 65-69 dimana masing-masing interval tersebut hanya terdapat 4 orang siswa (12,12%), sedangkan, sedangkan persentase tertinggi terdapat pada interval 50-54, di mana terdapat 8 orang siswa (24,24%) pada interval tersebut.

Deskripsi Data Tes Akhir (Postest)

Hasil tes kemampuan servis bawah pada permainan bola voli untuk tes akhir (postest) setelah mengikuti program latihan lempar tangkap dengan menggunakan *Smack Ball* (data terlampir) dihitung nilai rata-ratanya sebagai berikut.

TABEL
DAFTAR DISTRIBUSI FREKUENSI TES AKHIR (POSTEST)
KEMAMPUAN SERVIS BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI

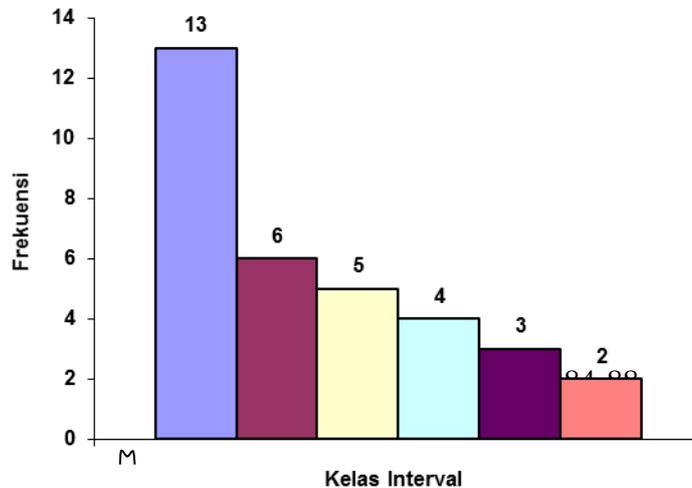
Kelas Interval	x _i	f _i	f _i x _i	x ²	f _i x ²
60-64	62	13	806	3844	49972
65-69	67	6	402	4489	26934
70-74	72	5	360	5184	25920
75-79	77	4	308	5929	2369,586
80-84	82	3	246	6724	20172
85-89	87	2	174	7569	15138
Jumlah	447	33	2296	33739	161852

$$\begin{aligned} \bar{X} &= \frac{\sum f_i x_i}{\sum f_i} \\ &= \frac{2296}{33} = 69.57576 \end{aligned}$$

Jadi nilai rata-rata hasil kemampuan servis bawah pada permainan bola voli untuk tes akhir (postest) setelah diadakan program latihan lempar tangkap dengan menggunakan *Smack Ball* sebesar 69,58 yang dikategorikan baik.

Data hasil kemampuan servis bawah pada permainan bola voli untuk tes akhir (postest) setelah diadakan program latihan lempar tangkap dengan menggunakan *Smack Ball* dapat dilihat pada gambar histogram di bawah ini.

GAMBAR
HISTOGRAM HASIL KEMAMPUAN SERVIS
BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI TES AKHIR (POSTEST)



Berdasarkan gambar di atas didapatkan bahwa terdapat sebanyak 13 orang yang memperoleh nilai interval antara 60-64 sedangkan pada interval 65-69 terdapat terdapat 6 orang siswa yang merupakan kelas interval terbanyak yang didapat oleh siswa sedangkan pada interval 70-74 hanya terdapat 5 orang siswa yang memperoleh interval tersebut. Untuk interval 75-79 terdapat 4 orang siswa, sedangkan pada interval 80-84 terdapat 3 orang siswa. Pada interval 85-89 terdapat 2 orang siswa. Adapun persentase frekuensi hasil kemampuan servis bawah pada permainan bola voli untuk tes akhir (postest) setelah diadakan program latihan lempar tangkap dengan menggunakan *Smack Ball* dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

PERSENTASE FREKUENSI TES AKHIR (POSTEST)
KEMAMPUAN SERVIS BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI

No.	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1	60-64	13	39.39
2	65-69	6	18.18
3	70-74	5	15.15
4	75-79	4	12.12
5	80-84	3	9.09
6	85-89	2	6.06
Jumlah		33	100

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan bahwa persentase terendah diperoleh pada interval 85-89 di mana hanya terdapat 2 orang siswa pada interval tersebut (6,06%), sedangkan persentase tertinggi terdapat pada interval 60-64, di mana terdapat 13 orang siswa (39,39%) pada interval tersebut.

Analisis Data

Uji Normalitas Data Tes Awal (Pretest)

Uji normalitas dilakukan sebagai bahan pertimbangan yang digunakan menguji normalitas data, maka diperlukan daftar distribusi frekuensi untuk menentukan rata-rata, standar deviasi, dan modus dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Rentang = Data besar-data kecil
- b. Banyak kelas interval = $1+3,3 \log n$ (n=banyak data)
- c. Panjang kelas interval = rentang / banyak kelas

Untuk menguji apakah data tersebut berdistribusi normal, maka digunakan uji kemiringan kurva dengan rumus koefisien person, yaitu:

$$K_m = \frac{\bar{X} - M_o}{S} \quad (\text{Sudjana, 2005:109})$$

Data dikatakan normal apabila harga K_m terletak antara -1 sampai +1 ($-1 < K_m < +1$). Berdasarkan analisis data di atas didapatkan nilai K_m untuk tes awal (pretest) sebesar 0,32. Karena K_m sebesar 0,32, harga ini terletak antara (-1) dan (+1), maka data tes awal (pretest) tersebut berdistribusi normal.

Uji Normalitas Data Tes Akhir (Postest)

Uji normalitas dilakukan sebagai bahan pertimbangan yang digunakan menguji normalitas data, maka diperlukan daftar distribusi frekuensi untuk menentukan rata-rata, standar deviasi, dan modus dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- d. Rentang = Data besar-data kecil
- e. Banyak kelas interval = $1+3,3 \log n$ (n=banyak data)
- f. Panjang kelas interval = rentang / banyak kelas

Untuk menguji apakah data tersebut berdistribusi normal, maka digunakan uji kemiringan kurva dengan rumus koefisien person, yaitu:

$$K_m = \frac{\bar{X} - M_o}{S} \quad (\text{Sudjana, 2005:109})$$

Data dikatakan normal apabila harga K_m terletak antara -1 sampai +1 ($-1 < K_m < +1$). Berdasarkan analisis data di atas didapatkan nilai K_m untuk tes akhir (posttest) sebesar 0,84. Karena K_m sebesar 0,84, harga ini terletak antara (-1) dan (+1), maka data tes akhir (posttest) tersebut berdistribusi normal.

Pengujian Hipotesis

Berdasarkan perhitungan sebelumnya, diperoleh nilai rata-rata dan simpangan baku untuk tes akhir (posttest) dan tes awal (pretest) yaitu sebagai berikut.

TABEL
NILAI RATA-RATA DAN SIMPANGAN BAKU

Tes Akhir (Postest)	Tes Awal (Pretest)
$n_1 = 33$	$n_2 = 33$
Rata-rata (\bar{X}_1) = 69,58	Rata-rata (\bar{X}_2) = 53,82
Simpangan baku ($s_1^2 = 65.814$)	Simpangan baku ($s_2^2 = 66.903$)

Berdasarkan tabel distribusi t dengan $dk = (n_1 + n_2 - 2) = (33 + 33 - 2) = 64$ sehingga nilai t_{tabel} dengan dk 64 orang pada peluang yang digunakan adalah $\left(1 - \frac{1}{2}\alpha = 0,975\right)$ didapatkan t_{tabel} sebesar 1,99. Dengan demikian, didapatkan hasil nilai t_{hitung} sebesar 7,86, kemudian dibandingkan dengan t_{tabel} yang didapatkan sebesar 1,99. Ini menunjukkan bahwa $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ atau $7,86 > 1,99$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima atau terdapat pengaruh latihan lempar tangkap dengan menggunakan *Smack Ball* terhadap kemampuan servis bawah pada permainan bola voli siswa kelas VIII MTs N`1 Musi banyuasin

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara latihan lempar tangkap dengan menggunakan *Smack Ball* terhadap kemampuan servis bawah pada permainan bola voli pada siswa kelas VIII MTs N`1 Musi banyuasin. Dalam penelitian ini terdapat 33 orang siswa yang terdiri dari tes akhir (posttest) dan 33 orang siswa yang terdiri tes awal. Metode yang digunakan dalam penelitian ini

adalah metode eksperimen dengan kategori *Pre-test and Post-test group* yaitu sebuah eksperimen yang dilaksanakan tanpa adanya kelas pembanding dan dilaksanakan tes awal sebelum diberikan latihan lempar tangkap dengan menggunakan *Smack Ball* serta dilaksanakan tes akhir setelah latihan lempar tangkap dengan menggunakan *Smack Ball*.

Berdasarkan hasil analisis data didapatkan bahwa rata-rata kemampuan servis *bawah* pada permainan bola voli siswa yang setelah mengikuti program latihan lempar tangkap dengan menggunakan *Smack Ball* sebesar 69,58, sedangkan rata-rata kemampuan servis bawah pada permainan bola voli siswa sebelum diberikan latihan lempar tangkap dengan menggunakan *Smack Ball* adalah sebesar 52.86. Berdasarkan fakta tersebut, didapatkan bahwa rata-rata tes akhir (posttest) (setelah diberikan program latihan lempar tangkap dengan menggunakan *Smack Ball*) kemampuan servis bawah pada permainan bola voli lebih tinggi dibandingkan dengan tes awal (pretest) (sebelum diberikan program latihan lempar tangkap dengan menggunakan *Smack Ball*).

Pada kriteria pengujian hipotesis didapatkan nilai t_{hitung} sebesar 7,86 dan nilai $t_{tabel} = 1,99$. Kriteria pengujian hipotesis, jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak dan jika $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan kriteria tersebut, dinyatakan bahwa $t_{hitung} = 7,86 > t_{tabel} = 1,99$. Ini berarti H_a yang menyatakan bahwa ada pengaruh latihan lempar tangkap dengan menggunakan *Smack Ball* terhadap kemampuan servis bawah pada permainan bola voli siswa kelas VIII MTs N`1 Musi banyuasin diterima kebenarannya.

Menurut Widya (2004:151) dikemukakan bahwa keterampilan melempar dari samping yang perlu diperhatikan adalah hal-hal sebagai berikut:

- 1) Sikap awal, menyamping arah lemparan atau membelakangi arah lemparan.
- 2) Putaran, pada putaran yang menjadi kunci adalah kaki tumpu yang menjadi poros atau titik pusat putaran yang berlawanan dengan tangan pelempar (kaki kiri- tangan kanan atau sebaliknya).
- 3) Tangan pada saat mengayun sebelum melempar, tangan harus lurus dan jauh berada di belakang badan.
- 4) Jika kaki kiri yang menjadi poros, kaki kanan mengayun mempercepat putaran.

- 5) Keseimbangan pada berputar dan pada waktu melempar, keseimbangan badan harus dijaga.
- 6) Saat melepas, gelastis dilemparkan pada saat kedua kaki sudah menapak, badan telah menghadap penuh kearah lemparan. Gerakan-gerakan tersebut harus sering dicoba dan diulang agar ketepatan waktu melempar akan diperoleh.

Hasil penelitian ini telah membuktikan bahwa lempar tangkap dengan menggunakan *Smack Ball* mempengaruhi kemampuan servis bawah pada permainan bola voli. Widya (2004:125) menyatakan bahwa suatu teknik pembelajaran gerakan melempar dengan menggunakan macam-macam bentuk bola, serta model dan formasi yang dapat menarik perhatian siswa. Untuk dapat meningkatkan kemampuan fisik melalui latihan lempar bola, sebaiknya latihan dilakukan secara sistematis dan terjadwal. Latihan lempar bola dilakukan dalam rangka memperoleh beberapa kemampuan yaitu meningkatkan kekuatan, meningkatkan kecepatan, meningkatkan daya tahan, meningkatkan keterampilan, dan meningkatkan kelentukan.

KESIMPULAN

kesimpulan yang dapat diambil pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Suatu teknik pembelajaran gerakan melempar dengan menggunakan macam-macam bentuk bola, serta model dan formasi yang dapat menarik perhatian siswa. Latihan lempar tangkap bola dilakukan dalam rangka memperoleh beberapa kemampuan yaitu meningkatkan kekuatan, meningkatkan kecepatan, meningkatkan daya tahan, meningkatkan keterampilan, dan meningkatkan kelentukan.
2. Berdasarkan hasil analisis data didapatkan bahwa rata-rata kemampuan servis bawah pada permainan bola voli siswa yang setelah mengikuti program latihan lempar tangkap dengan menggunakan *Smack Ball* sebesar 69,58, sedangkan rata-rata kemampuan servis bawah pada permainan bola voli siswa sebelum diberikan latihan lempar tangkap dengan menggunakan *Smack Ball* adalah sebesar 52.86. Berdasarkan fakta tersebut, didapatkan bahwa rata-rata

tes akhir (posttest) kemampuan servis bawah pada permainan bola voli lebih tinggi dibandingkan dengan tes awal (pretest).

3. Ada pengaruh latihan lempar tangkap dengan menggunakan *Smack Ball* terhadap kemampuan servis bawah pada permainan bola voli siswa kelas VIII MTs N`1 Musi banyuasin berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh nilai $t_{hitung} = 7,86$, sedangkan harga t_{tabel} diperoleh sebesar 1,99 yang menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 7,86 > t_{tabel} = 1,99$.

SARAN

Sehubungan dengan simpulan di atas maka peneliti memberikan saran sebagai berikut.

1. Bagi guru hendaknya dapat meningkatkan intensitas latihan lempar tangkap dengan menggunakan *Smack Ball* agar dapat meningkatkan kemampuan servis bawah pada permainan bola voli.
2. Bagi lembaga pendidikan yang ingin mengadakan penelitian sejenis, diharapkan dapat menggunakan latihan lempar tangkap dengan menggunakan *Smack Ball* dengan intensitas latihan yang meningkat sehingga diharapkan penelitian yang dilakukan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Beutelstahl, Dieter. 2011. *Belajar Bermain Bola Voli*. Bandung: Pionir Jaya
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. CV. Tambak Kusuma. Jakarta.
- http://id.wikipedia.org/wiki/Bola_voli, diakses tanggal 04 Februari 2012.
- Koesyanto, Herry. <http://xpenjas.blogspot.com/2010/03/teknik-bola-voli.html>
- Kurniawan, Feri. 2011. *Buku Pintar Olahraga (Mens Sana in Corpore Sano)*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Ma'mun, Amung dan Subroto, Tot. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bola Voli*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani (Prinsip-Prinsip dan Penerapannya)*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

- Santoso, Iwan Heri. 2011. *Smack ball Game (Bola Banting)*. Jakarta: Java Pustaka Group.
- Sudjana. 2002. *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito.
- Sugiono, 2006. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alpha Bheta.
- Utomo, Muhajir. 2004. *Belajar Bola Voli*. Ciputat. Pondok Hijau.
- Widya, A Djumidar. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.