

**PENGARUH LATIHAN *OVERHEAD THROW* TEHADAP HASIL
SERVICE ATAS PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA
*EKSTRAKURIKULER***

NORA LITA DERITANI

Noraunnespora2@yahoo.co.id

Dosen Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
PGRI Palembang

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *overhead throw* terhadap hasil *service* atas permainan bola voli pada siswa *Ekstrakurikuler* di SMA negeri 8 Palembang. Metode dalam penelitian ini adalah *pre eksperiment* dengan desain *pre test and post test one group*. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga permainan bola voli di SMA negeri 8 Palembang dengan jumlah 30 siswa dengan rincian 15 orang kelompok eksperimen dan 15 orang kelompok kontrol. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis uji t. Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *overhead throw* terhadap hasil *service* atas dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 8 Palembang dapat diterima kebenarannya. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor siswa kelas eksperimen dari skor rata-rata tes awal sebesar 4,5 dan skor rata-rata tes akhir 13,25 meningkat sebesar 8,75. Sedangkan skor rata-rata siswa kelas kontrol juga mengalami kenaikan namun tidak terlalu signifikan, rata-rata tes awal kelas kontrol adalah 4,0 dan skor rata-rata tes akhir kelas kontrol 17,25 meningkat sebesar 3,25. Jadi dapat disimpulkan latihan *overhead throw* memiliki pengaruh dalam meningkatkan hasil *service* atas.

Kata kunci: Latihan *Overhead Throw*, bola voli

A. PENDAHULUAN

Salah satu olahraga yang membuat stamina tubuh menjadi sehat dan dapat dilakukan di waktu senggang sehingga menciptakan kegembiraan dan kesenangan dalam berolahraga yaitu dengan bermain bola voli, dengan adanya permainan bola voli tentunya peserta didik akan mampu menjaga daya tahan tubuhnya dan juga dapat menorehkan prestasi. Usaha untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi di bidang olahraga hendaknya dimulai dari olahraga pendidikan (melalui jalur pendidikan sekolah) sedini mungkin.

Permainan bola voli bermula dimainkan untuk aktivitas rekreasi, yaitu bagi para usahawan. Permainan ini mulai berkembang dan menjadi populer di daerah pariwisata dan dilakukan di lapangan terbuka, yaitu pertama kali di Amerika Serikat pada waktu musim panas tiba. Selanjutnya berkembang di Kanada. Melalui gerakan internasional YMCA, permainan ini meluas ke negara lainnya,

yaitu Kuba (1905), Filipina (1910), Uruguay (1912), dan Cina serta Jepang pada tahun 1913. Sebagai olahraga rekreasi, permainan bola voli menapak lintasan sejarah baik dalam konsep maupun bentuk permainannya (Ma'mun, 2007 :33).

Untuk mencapai hasil prestasi bola voli diperlukan kecepatan, kekuatan, kelenturan dan ketepatan yang maksimal, maka seorang atlet harus berlatih lebih intensif dan perlu mengikuti *training* yaitu suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja secara berulang-ulang dengan kian hari menambah jumlah beban latihan. Menurut Pasurney, (2001:8) Latihan adalah kumpulan pengertian dari semua usaha dalam proses meningkatkan prestasi, termasuk pula semua usaha untuk mempertahankan prestasi. Sedangkan Menurut Mane (2008:11), bahwa latihan sangat berhubungan dengan pikiran seperti hal-halnya dengan tubuh. Tujuan dari latihan tersebut ialah untuk membangun tubuh dan pikiran serta memiliki keyakinan pada kemampuan tubuh tersebut. Sedangkan menurut Muluk dan Sukadiyanto (2011:5) Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerak nya. Sedangkan pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan di capai.

Dari hasil pengamatan peneliti pada siswa ekstrakurikuler permainan bola voli di SMA Negeri 8 dengan sarana dan prasarana yang lengkap seperti lapangan bola voli yang memadai. Dilihat dari hasil prestasi disekolah ini yaitu, SMA negeri 8 Palembang belum pernah memenangkan kejuaraan lomba Voli tingkat SMA. sehingga belum di perhitungkan di sekolah lain, maupun klub lain. Bahkan dalam perlombaan belum ada hasil maksimal baik pertandingan tingkat kecamatan, maupun kabupaten. Hal ini disebabkan karena para pemain belum sepenuhnya menguasai teknik-teknik yang baik, padahal sekolah tersebut mempunyai fasilitas yang lengkap, apalagi dibidang olahraganya. Namun kurangnya prestasi yang diperoleh dalam bidang olahraga bola voli, dan tidak hanya itu dalam mencari siswa untuk cabang olahraga bola voli ini juga sulit, dikarenakan siswa harus memiliki teknik dasar bola voli. Satu teknik yang belum maksimal pada siswa ekstrakurikuler permainan bola voli di SMA negeri 8 Palembang yaitu melakukan teknik dasar *service* atas. Para siswa tersebut masih banyak yang gagal dalam melakukan *service* atas tidak terarahnya dan sering kali bola yang di *service* tidak bisa melewati netatau tersangkut di net.

Dengan adanya data-data di atas, peneliti memberi solusi untuk mengatasi masalah ini yaitu dengan memberikan latihan *overhead thro w* untuk mengetahui hasil *service* atas permainan bola voli. Diharapkan hasil penelitian ini

berpengaruh pada hasil pembelajaran penjasorkes. Melihat keadaan tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian untuk melihat kemampuan latihan *overhead throw* terhadap hasil *service* atas yang nantinya akan dapat mengoptimalkan kemampuan siswa SMA Negeri 8 Palembang pada permainan bola voli. Mencermati dari permasalahan dan harapan yang ada pada SMA negeri 8 Palembang kiranya perlu diadakan suatu penelitian. Dengan mempertimbangkan kondisi yang ada di lapangan, baik itu di lapangan tempat penelitian, alat-alat perlengkapan yang tersedia dan kemampuan serta keterbatasan peneliti, maka dilakukan suatu penelitian dengan memberikan latihan *overhead throw* dan teknik *service* atas, yang nantinya diharapkan dapat meningkatkan hasil *service* atas tersebut. Berdasarkan hasil observasi di atas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian lebih lanjut dengan judul: “Pengaruh Latihan *Overhead Throw* terhadap Hasil *Service* Atas Permainan Bola Voli pada Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 8 Palembang”. Berdasarkan dari latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah “Adakah Pengaruh Latihan *overhead throw* terhadap hasil *service* atas permainan bola voli pada Siswa *Ekstrakurikuler di SMA Negeri 8 Palembang*. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya Pengaruh Latihan *overhead throw* terhadap hasil *service* atas permainan bola voli pada Siswa *Ekstrakurikuler di SMA Negeri 8 Palembang*.”

B. Tinjauan Pustaka

a. Sejarah bola voli di Indonesia

Di Indonesia permainan bola voli sudah dikenal saat penjajahan belanda, yaitu sekitar tahun 1928. Di perkenalkan oleh guru-guru belanda yang bertugas di sekolah-sekolah lanjutan HBS, dan AMS, dan tentara belanda. Selain itu, angkatan laut jepang (saat pendudukan tentara jepang) ikut pula memperkenalkan permainan bola voli terutama di Indonesia bagian timur. Setelah Indonesia merdeka, banyak bekas tentara belanda bergabung dengan Tentara Republik Indonesia (TNI) ikut serta dalam mempopulerkan permainan bola voli pada masyarakat Indonesia. Pada tanggal 22 januari 1955 terbentuklah top organisasi bola voli nasional di Indonesia dengan nama “Persatuan Bola Volley Indonesia”, disingkat PBVSI yang diketuai oleh Bapak Wim j. Latumeten. Bulan maret 1955 PBVSI disahkan oleh KOI menjadi satu-satunya induk organisasi bola voli yang resmi di Indonesia. Pada tahun yang sama, PBVSI menerima pengesahan sementara menjadi anggota FIVB. Pada tanggal 28-30 Mei 1995 pengurus pusat PBVSI yang baru terbentuk tersebut menyelenggarakan kongres dan kejuaraan Nasional pertama untuk seluruh Indonesia di Jakarta. Pada kongres ini ada 21 persatuan bola voli kota (Bond), yang mengabungkan diri ke PBVSI (Subroto, 2007 :24)

b. Hakikat bola voli

Menurut Beutelstahl (2009:19), “voli adalah suatu pukulan melambungkan bola sedemikian rupa, sehingga teman kita mendapat kesempatan untuk mensmash bola tersebut. Selanjutnya, kita akan mempergunakan istilah voli untuk jenis pukulan melambungkan bola tersebut. Tujuan dari orang yang memainkan voli adalah memberi kesempatan pada teman untuk menyerang musuh”. Sedangkan menurut Muhajir (2006:5), “Bola voli dimainkan oleh dua regu yang tiap regu terdiri atas enam pemain. Tiap regu berusaha menempatkan bola didaerah lawan agar mendapat angka (*point*). Regu pertama yang mencapai angka 25 adalah regu yang menang.

Lain halnya menurut Machfud Irsyada (2000:13), Permainan bola voli adalah olahraga beregu. Setiap regu berada pada petak lapangan permainan masing-masing dengan dibatasi oleh net. Bola dimainkan dengan satu atau kedua tangan hilir mudik atau bolak-balik melalui atas net secara teratur sampai bola menyentuh lantai (*mati*) di petak lawan dan mempertahankan agar bola tidak mati di petak permainan sendiri.

Dari beberapa pengertian di atas dapat peneliti simpulkan bahwa yang dimaksud dengan hakikat bola voli adalah permainan beregu yang terdiri dari dua kelompok yang akan saling bertanding, dimana setiap kelompok terdiri dari 6 orang yang menempati lapangan petak masing-masing yang dibatasi oleh net, tiap kelompok harus berusaha memukul bola sampai melewati net dan akan mendapat poin 1 jika bola berhasil jatuh ke petak lawan, Regu pertama yang mencapai angka 25 adalah regu yang menang.

c. Peraturan sarana dan prasarana bola voli

Sarana dan prasarana permainan bola voli adalah sebagai berikut dalam pelaksanaan permainan bola voli haruslah meliputi sarana dan prasarana yang mendukung di antaranya:

- a) Bola: Bola voli tersebut memiliki keliling lingkaran 65 hingga 67 cm, dengan berat 260 hingga 280 gram. Tekanan dalam dari bola tersebut hendaknya sekitar 0.30 hingga 0.325 kg/cm² (4.26-4.61 psi, 294.3-318.82 mbar atau hPa).
- b) Lapangan Bola Voli: Ukuran lapangan bola voli yang umum adalah 9 meter x 18 meter. Garisbatas serang untuk pemain belakang berjarak 3 meter dari garis tengah (sejajar dengan jaring). Garis tepi lapangan adalah 5 cm
- c) Net: Jaring untuk permainan bola voli berukuran tidak lebih dari 9,50 meter dan lebar tidak lebih dari 1,00 meter dengan petak-petak atau mata jaring berukuran 10 x 10 cm, tinggi net untuk putra 2,43 meter dan untuk putri 2,24 meter, tepian atas terdapat pita putih selebar 5 cm.

- d) Daerah *Service*: Daerah servis adalah daerah selebar 9 meter di belakang setiap garis akhir. Daerah ini dibatasi oleh dua garis pendek sepanjang 15 cm yang dibuat 20 cm di belakang garis akhir, sebagai kepanjangan dari garis samping. Kedua garis pendek tersebut sudah termasuk di dalam batas daerah servis, perpanjangan daerah servis adalah kebelakang sampai batas akhir daerah bebas.
- e) *Antene Rod*: Di dalam pertandingan permainan bola voli yang sifatnya nasional maupun internasional, di atas batas samping jaring dipasang tongkat atau rod yang menonjol ke atas setinggi 80 cm dari tepi jaring atau bibir net. Tongkat itu terbuat dari bahan fibergelas dengan ukuran panjang 180 cm dengan diberi warna kontras.
- f) *Pemain*: Jumlah pemain dalam lapangan permainan sebanyak 6 orang setiap regu dan ditambah 5 orang sebagai pemain cadangan dan satu orang pemain libero. Satu tim maksimal terdiri dari 12 pemain, satu coach, satu sistem coach, satu trainer, dan satu dokter medis, kecuali libero, satu dari para pemain adalah kapten tim, dia harus diberi tanda dalam score sheet. Hanya pemain terdaftar dalam score sheet dapat memasuki lapangan dan bermain dalam pertandingan. Pada saat coach dan kapten tim menandatangani score sheet pemain yang terdaftar tidak dapat diganti

d. Teknik Dasar Permainan Voli

Menurut Faruq, (2009: 48).”untuk dapat bermain permainan dan olahraga bola voli dengan optimal seorang pemain harus mengetahui dan mempraktekkan teknik-teknik dasar yang ada dalam dalam permainan ini. Beberapa teknik dasar itu antara lain memasing bola, mensmes bola, membendung bola, dan menservis bola.keempat teknik dasar ini harus dikuasai dengan baik”.

a) Teknik dasar mem*passing* bola voli

Teknik dasar memasing bola dalam permainan bola voli ada dua cara, yakni pasing bawah dan pasing atas. Penguasaan pasing yang baik akan membantu seorang pengumpan bisa memberikan umpanan bola yang baik sesuai dengan kode-kode tertentu yang sudah disepakati. Bila pasing yang diberikan pada sentuhan pertama maka berikutnya sulit untuk bisa melakukan umpanan yang baik sehingga bola tidak bisa dipukul dengan baik pula.

b) Teknik dasar mens*mesh* bola voli

Mensmes bola bertujuan untuk memukul bola kearah lawan sehingga bola bisa melewati dan tidak dapat dikembalikan oleh lawan, dan tim si pemukul bola mendapatkan nilai. Melakukan smesh bola dalam permainan bola voli dapat dilakukan dengan cara memukul bola dimana posisi si pemukul bola berada diatas udara. Melakukan smes bola dapat disesuaikan

dengan tinggi rendah bola yang diumpankan oleh pengumpan diatas net. Bila umpanan bola cukup tinggi di atas net maka ambil awalan yang agak jauh, sedangkan bila umpanan bola dekat dengan net ambil awalan yang dekat. Ketepatan antara pemukul bola dengan bola yang akan dipukul di udara sangat penting (*timing*), bila pemukul dan bola yang akan diumpankan tidak tepat perkenaan bola maka bola tidak dapat dipukul dengan sempurna.

c) Teknik dasar memb*lock* bola voli

Teknik dasar membendung lawan bertujuan untuk menghadang pukulan lawan yang memukul bola di dekat net sehingga bola tidak bisa melewati net. Atau tidak bisa masuk kelapangan si penghadang (*blocker*). Cara melakukan *blocking* adalah mengambil posisi berdiri tegak di dekat net, kedua kaki dibuka lebar sedikit, kedua tangan diangkat lurus ke atas, pandangan mata melihat kemana gerakan bola diumpankan kepada siapa. Begitu bola diumpankan kepada si pemukul bola maka si pembendung segera melompat setinggi-tingginya dengan diikuti mengangkat kedua tangan yang diangkat lurus setinggi-tingginya sehingga bisa melebihi net dan mampu menghadang bola yang dipukul. Pada saat membendung bola dengan posisi kedua tangan di dekat net maka yang terpenting adalah tangan si pembendung bola tidak boleh menyentuh bola.

d) Teknik dasar *service* bola voli

Menurut Beutelstahl (2012:8), “servis adalah sentuhan pertama dengan bola. Mula-mula servis ini hanya dianggap sebagai pukulan permukaan saja, cara melempar bola untuk memulai permainan. Tetapi servis ini kemudian berkembang menjadi suatu senjata yang ampuh untuk menyerang”. Sedangkan menurut Muhajir (2006:8), “servis adalah tindakan memukul bola oleh seorang pemain belakang yang dilakukan dari daerah servis, langsung kelapangan lawan. Servis merupakan aksi untuk memasukkan bola kedalam permainan”. Berdasarkan pendapat beberapa ahli diatas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa *service* adalah tindakan untuk memulai permainan dengan cara memukul bola oleh seorang pemain belakang sampai melewati net dan jatuh dilapangan lawan. Teknik dasar servis ada beberapa, yakni teknik dasar servis bawah, servis atas dan servis sambil melompat atau dikenal dengan istilah *jump service*.

e) Teknik dasar servis atas

Si penservis bola mengambil posisi berdiri tegak, kedua kaki dibuka agak selebar bahu, agar keseimbangan badan dapat terjaga dengan baik. Apabila pemukul bola menggunakan tangan kanan maka tangan kiri sebagai pemegang bola demikian juga sebaliknya. Kaki kiri berada

didepan dengan sedikit menekkukan lutut kaki, sedangkan kaki kanan berada di belakang. Tangan kiri memegang bola, sedangkan tangan siap untuk memukul bola dengan cara bola diangkat oleh tangan kiri ke atas sedikit diatas kepala, tangan kanan ditarik kebelakang diatas bahu, badan tegak agak dicondongkan ke belakang. Setelah itu bola dipukul dengan kuat sehingga bisa bergerak dengan cepat melewati atas net kelapangan lawan. Pandangan mata fokus pada bola yang akan dipukul, dan pada saat melakukan servis kaki tidak boleh menyentuh garis belakang lapangan (Faruq, 2009:68).

Sedangkan menurut subroto, (2007:27) "servis yang paling banyak dilakukan oleh para pemain bola voli saat ini adalah servis atas. Bola hasil dari pukulan servis ini dapat berbentuk *topspin* atau jalan bola berputar kedepan dan *floating* atau jalan bola mengapung atau mengambang. Cara melakukan servis ini adalah sebagai berikut. Sikap permulaan berdiri didaerah servis menghadap lapangan permainan lawan, bagi yang tidak kidal kaki kiri sedikit didepan kaki kanan dan sebaliknya bagi yang kidal. Bola dipegang di depan dada oleh tangan kiri dan tangan kanan menahannya. Pelaksanaan bola dilambungkan setinggi kurang lebih 40 cm didepan atas kepala. Bersamaan dengan itu kaki kiri sedikit dilangkahkan ke depan, dan tangan kanan diangkat ke atas belakang kepala dan segera memukul bola diatas depan kepala dengan pangkal lengan atau telapak tangan yang ditegangkan. Bola dipukul pada bagian tengah belakang bola. Gerak lanjut lengan harus segaris dengan gaya yang didorongkan kedepan, segera masuk lapangan permainan untuk siap memainkan bola berikutnya.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli diatas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa *service* atas adalah sentuhan pertama dari belakang garis permainan dari daerah servis yang dilakukan dengan cara kaki dibuka selebar bahu, dan kaki yang terkuat berada didepan kemudian bola dilambungkan setinggi 40 cm didepan atas kepala, setelah itu bola dipukul dengan keras melewati net dan jatuh di daerah lapangan lawan.

d. Hakikat Latihan *Overhead Throw*

Menurut Chu (1998:135), "*overhead throw* adalah lemparan diatas kepala berdiri dengan obat bola diatas kepala. Langkah maju dan membawa bola kedepan dengan tajam kedua lengan melemparkan ke pasangan atau lebih dari jarak tertentu. Sedangkan menurut sumber lainnya lemparan diatas kepala adalah lemparan dua tangan diatas kepala operan ini biasanya digunakan oleh pemain-pemain jangkung, untuk menggerakkan bola diatas sehingga melampaui daya raih lawan, operan ini juga sangat berguna untuk operan cepat bila pengoper itu sebelumnya menerima bola diatas kepala. Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa *overhead throw* adalah lemparan

diatas kepala yang dilakukan secara berpasangan atau lebih dari jarak tertentu dengan langkah maju dan membawa bola kedepan tajam sehingga melampaui daya raih lawan.

e. Tujuan dan sasaran latihan

Menurut Mane (2008:11), bahwa tujuan dari latihan tersebut ialah untuk membangun tubuh dan pikiran serta memiliki keyakinan pada kemampuan tubuh tersebut. Sedangkan menurut Sukadiyanto (2011:8), tujuan latihan secara umum membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak prestasi.

Sedangkan sasaran latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Rumusan tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk yang jangka panjang maupun yang jangka pendek. Untuk yang jangka panjang merupakan sasaran dan tujuan yang akan datang dalam satu tahun di depan atau lebih. Sasaran ini umumnya merupakan proses pembinaan jangka panjang untuk olahragawan yang masih junior.

C. METODOLOGI PENELITIAN

Teknik analisis data adalah cara yang digunakan untuk menganalisis data atau mengelola data yang diperoleh dari penelitian. Analisis tersebut bertujuan untuk kebenaran hipotesis yang telah dirumuskan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Uji “t”.

D. HASIL PENELITIAN

Latihan yang dipakai untuk meningkatkan hasil service atas dalam permainan bola voli ini telah dilakukan pada 30 siswa ekstrakurikuler bola voli. Sebelum dikelompokkan seluruh sampel dilakukan tes awal (pretest), kemudian hasilnya dirangking berdasarkan skor yang tertinggi. Sampel dibagi menjadi 2 kelompok menggunakan sistem *ordinal pairing* berdasarkan hasil rangking pretest yakni 15 orang kelompok eksperimen dan 15 orang kelompok kontrol.

hasil *service* atas dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMA negeri 8 Palembang dapat diterima kebenarannya. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata rata skor siswa kelas eksperimen dari skor rata-rata tes awal sebesar 4,5 dan skor rata-rata tes akhir 13,25 meningkat sebesar 8,75. Sedangkan skor rata-rata siswa kelas kontrol juga mengalami kenaikan namun tidak terlalu signifikan, rata-rata tes awal kelas kontrol adalah 4,0 dan skor rata-rata tes akhir kelas kontrol 7,25 meningkat sebesar 3,25. Setelah data pretest dan posttest didapat, maka dilakukan uji hipotesis menggunakan statistik “uji t”.

Kriteria pengujian hipotesis terimo H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel(1-\alpha)}$ dan tolak H_0 jika $t_{hitung} > t_{tabel(1-\alpha)}$, dimana $t(1-\alpha)$ adalah t yang didapat dari tabel distribusi t dengan $dk = n_1 + n_2 - 2$ dan peluang $(1-\alpha)$. Didapat $t_{hitung} = 11,97$, sedangkan $t_{0,95(58)} = 1,699$. Jadi, $t_{hitung} = 11,97 > t_{0,95(58)} = 1,699$.

Penelitian ini dilaksanakan sebanyak 18 kali pertemuan, dalam pertemuan 18 kali ini diadakan latihan lingkaran *overhead throw* yang bentuk latihannya berbeda-beda seperti 3 lawan 1, 5 lawan 1 dan seterusnya. Dalam pertemuan pertama bentuk latihannya diadakan *pre test* dan pertemuan terakhir diadakan *post test* untuk mengetahui hasil *service* atas pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 8 Palembang. Setiap pertemuan dalam melaksanakan program latihan dilaksanakan latihan *overhead throw*. Pertemuan pertama dan keempat belas (pertemuan terakhir) merupakan pertemuan untuk *pre test* dan *post test* dalam melaksanakan hasil *service atas*.

E. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pengolahan data yang telah dilakukan ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima, dengan demikian dapat diperoleh kesimpulan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara latihan *overhead throw* terhadap hasil *service atas* permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMA negeri 8 Palembang. Kriteria pengujian hipotesis terimo H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel(1-\alpha)}$ dan tolak H_0 jika $t_{hitung} > t_{tabel(1-\alpha)}$, dimana $t(1-\alpha)$ adalah t yang didapat dari tabel distribusi t dengan $dk = n_1 + n_2 - 2$ dan peluang $(1-\alpha)$. Didapat $t_{hitung} = 11,97$, sedangkan $t_{0,95(58)} = 1,699$. Jadi, $t_{hitung} = 11,97 > t_{0,95(58)} = 1,699$. Berdasarkan hasil penelitian, dapat diberikan saran-saran sebagai berikut: Sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih bahwa latihan *overhead throw* dapat dipergunakan lebih lanjut sebagai tambahan selain bentuk latihan lainnya untuk dapat memperbaiki ketepatan servis atas bola voli. Bagi pemain voli SMA Negeri 8 Palembang sebaiknya dapat melakukan latihan *overhead throw* secara terus menerus dan seimbang, dengan cara yang benar.

DAFTAR PUSTAKA

- Beutelsathl, Dieter. 2009. *Belajar Bermain Bola Volley*. Pionir Jaya: Jakarta.
- Faruq, Muhamad Muhyi. 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola Voli*. PT Gramedia Widiasarana Indonesia: Jakarta
- Ma'mun, Amung. 2007. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran*. H. U Pikiran Rakyat : Bandung.
- Mane, Fred MC. 2008. *Dasar-Dasar Atletik*. Angkasa Bandung: Bandung.
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Penerbit ERLANGGA: Jakarta.

- Pasurney, Paulus Levinus. 2001. *Latihan Fisik Olahraga*. Pusat Olahraga KONI: Jakarta.
- Subroto,Toto. 2007. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bola Voli*. Departemen Pendidikan Nasional: Jakarta.
- Sukadyanto ; Muluk Dangsina.2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. CV. Lubuk Agung: Bandung.