

**PENGARUH LATIHAN *QUICK SPIKE* BOLA DILEMPAR TERHADAP
KETERAMPILAN *QUICK SPIKE* DALAM PERMAINAN BOLA VOLI**

**(Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Sariwangi Kabupaten
Tasikmalaya Tahun Ajaran 2019/2020)**

oleh;

**ilham Husnil Mubaroq;¹
H. Budi Indrawan, M.Pd.;²
Deni Setiawan, M.Pd.;³ dan**

*Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani
FKIP Universitas Siliwangi Tasikmalaya
Dosen (Pembimbing I) Program Studi Pendidikan Jasmani
FKIP Universitas Siliwangi Tasikmalaya
Dosen (Pembimbing II) Program Studi Pendidikan Jasmani
FKIP Universitas Siliwangi Tasikmalaya*

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang pengaruh latihan *quick spike* dengan bola dilempar terhadap keterampilan *quick spike* dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMK Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dan instrumen dalam penelitian ini adalah tes *quick spike* bola voli. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola voli SMK Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020 sebanyak 20 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistik, ternyata secara empirik latihan *quick spike* bola dilempar berpengaruh terhadap keterampilan *spike* dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMK Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020.

Kata kunci : *bola dilempar, quick spike, bola voli*

A. PENDAHULUAN

Bola voli merupakan suatu permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan dan masing-masing terdiri dari enam pemain. Permainan bola voli sangat terkenal di masyarakat, dimulai dari kalangan atas sampai kalangan bawah sudah tidak asing lagi dengan nama permainan bola voli. Sering dijumpai di daerah-daerah tertentu permainan bola voli ini dimainkan oleh banyak orang, muda maupun dewasa. Kebanyakan orang memainkan bola voli ini untuk mengisi waktu luang, mencari keringat, dan bahkan untuk prestasi yang meringankan mereka untuk melanjutkan belajar ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

Pengertian bola voli menurut Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015:2) “Cara memainkan bola voli yaitu dengan memantul-mantulkan bola dengan tangan di udara melewati atas net/tali tanpa ada batas waktu sentuhan”. Bola voli menjadi cabang olahraga permainan yang menyenangkan karena dapat beradaptasi dengan kondisi yang mungkin timbul di dalamnya, dapat dimainkan dengan jumlah pemain yang bervariasi seperti voli pantai dengan jumlah pemain 2 orang, dan permainan dengan jumlah 6 orang yang biasa sering digunakan. Olahraga bola voli dapat dimainkan disegala bentuk lapangan seperti rumput, kayu, pasir, ataupun lantai buatan, serta dapat dilakukan di gedung. Menurut Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015:15-47) “Permainan bola voli mempunyai beberapa macam teknik dasar yaitu: 1) teknik servis, 2) teknik *passing*, 3) Teknik *spike*, 4) Teknik bendungan (*block*)”. Untuk menguasai teknik-teknik dasar tersebut diperlukan latihan-latihan teknik dasar secara terus menerus dan dilakukan pengulangan dari tingkat anak-anak sampai benar-benar menguasai.

Seiring berkembangnya permainan bola voli sekarang ini banyak pertandingan-pertandingan bola voli untuk mencari pemain-pemain yang handal dalam bermain bola voli yang jika dibina akan menjadi atlet profesional. Adanya pembinaan tidak hanya dilakukan di wilayah daerah saja namun di lembaga-lembaga pendidikan baik di Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), maupun di Perguruan Tinggi Negeri/Swasta (PTN/PTS).

Tujuan diadakannya pembinaan ini adalah sebagai wadah penyaluran bakat anak-anak yang masih dalam usia muda atau pertumbuhan, yaitu pada anak yang masih duduk di bangku Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP) ataupun

Sekolah Menengah Atas (SMA) dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Permainan bola voli merupakan salah satu materi pembelajaran yang masuk dalam mata pelajaran pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis. Hal ini dilakukan melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, serta pembentukan watak.

Meskipun mata pelajaran pendidikan jasmani tidak diujikan dalam Ujian Nasional, namun pendidikan jasmani perlu dipahami dan dikuasai oleh siswa, mengingat pentingnya pelajaran pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani hanya diberikan 2 jam pelajaran atau 1 kali pertemuan per minggu, diperkirakan belum mencapai tujuan dari pendidikan jasmani. Seperti halnya pembelajaran bola voli yang hanya dilaksanakan 3-4 kali per semester, dirasa sangat kurang untuk meningkatkan keterampilan gerak dalam suatu cabang olahraga. Untuk itu perlu adanya jam tambahan khusus agar dapat meningkatkan keterampilan gerak anak.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran sekolah. Tujuan diadakannya ekstrakurikuler yaitu untuk memperluas wawasan serta peningkatan dan penerapan nilai-nilai pengetahuan dan kemampuan dalam berbagai hal, seperti olahraga dan seni. Selain itu, ekstrakurikuler juga merupakan salah satu cara menampung dan mengembangkan potensi siswa yang tidak tersalurkan saat di sekolah.

Salah satu upaya pembinaan yang diselenggarakan di lingkungan sekolah adalah dengan mengadakan ekstrakurikuler. Dalam ekstrakurikuler tersebut lebih ditekankan untuk berprestasi dengan peningkatan keterampilan siswa dan dengan latihan-latihan yang sesuai dengan olahraga yang diminati. Hal ini sangat penting agar pembibitan dan pembinaan olahraga di kalangan siswa akan terus meningkat dan mencapai hasil yang maksimal.

Seiring berkembangnya permainan bola voli sekarang ini banyak pertandingan-pertandingan bola voli untuk mencari pemain-pemain yang handal dalam bermain bola voli yang jika dibina akan menjadi atlet profesional yang memiliki nilai jual yang tinggi. Adanya pembinaan tidak hanya dilakukan di wilayah daerah saja namun di sekolah juga diadakan pembinaan prestasi bola voli melalui ekstrakurikuler di luar jam belajar. Dalam ekstrakurikuler ini tentu saja siswa diarahkan agar berprestasi sebagai bekal terjun ke masyarakat.

Ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimalisasi pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa. Tujuan ini mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler berkaitan erat dengan proses belajar mengajar.

Hal inilah di SMK Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya mengadakan ekstrakurikuler bola voli. Tentu saja di dalam ekstrakurikuler semua teknik yang ada dalam bola voli diajarkan kepada siswa. Teknik yang ada dalam bola voli yaitu: *passing* atas dan bawah, *smash*, *block*, dan servis. Teknik yang paling sulit yaitu *spike* karena disini dibutuhkan koordinasi tubuh yang baik.

Menurut Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015:39) *spike* adalah “Pukulan bola yang keras/pelan sebagai bagian dari sebuah serangan dalam permainan dengan tujuan untuk mematikan lawan dan mendapatkan point”. Selain dibutuhkan tenaga yang prima dan teknik yang baik, ketajaman kemampuan *spiker* dalam membaca situasi dilapangan sangat di perlukan.

Gerak pelaksanaan *spike* dilakukan dengan memukul bola yang sedang melambung tinggi melebihi tingginya net. Gerakan memukul dilakukan sambil meloncat. *Spike* merupakan teknik menyerang utama dalam permainan bola voli.

Teknik *spike* dapat menghibur penonton saat pertandingan bola voli. Teknik *spike* juga yang digunakan untuk menyerang maupun mematikan lawannya. Dengan pukulan yang tepat keras dan menukik akan sangat menyulitkan lawan untuk mengembalikannya. Tentu saja seorang atlet akan memiliki pukulan *spike* yang mematikan dengan berlatih sungguh-sungguh.

Menurut Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015:39) “Jenis-jenis *spike* dalam permainan bola voli adalah *spike open*, *spike semi*, *spike quick*”. Dalam penelitian ini penulis akan membahas teknik *quick spike*. Menurut Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015:39) *quick spike* adalah “*Spike* yang identik dengan gerakan-gerakannya yang cepat. Biasanya *quick spike* digunakan sebagai variasi serangan utama untuk bermain dengan tempo yang lebih cepat, ketinggian bola-bola yang diumpangkan berkisar antara bola-bola persisi diatas net sampai ketinggian 0,6 meter”.

Dalam latihan ekstrakurikuler di SMK Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya belum mempunyai *spiker* yang memiliki pukulan yang bagus. Di Kabupaten Tasikmalaya

sendiri setiap tahun diadakan pertandingan bola voli antar sekolah, dan di SMK Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya selalu ikut serta dalam pertandingan-pertandingan bola voli. Hal itu tentunya sangat bagus untuk dapat meningkatkan dan mengasah kemampuan siswa dan juga mencari bibit olahragawan bola voli. Karena pada tahun ajaran sebelumnya SMK Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya dalam hal bola voli mampu bersaing dengan sekolah yang lain. Untuk dapat bersaing dengan sekolah lain perlu diadakannya latihan yang lebih intensif terutama teknik dalam bola voli. Dari pengamatan yang dilakukan dalam ekstrakurikuler di SMK Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya belum ada siswa yang memiliki akurasi *quick spike* yang bagus. Penyebabnya adalah kurangnya variasi latihan yang diberikan oleh pelatih.

Melihat kondisi yang seperti itu perlu adanya latihan atau memukul bola dengan diulang-ulang agar memperoleh ketepatan dalam memukul bola. Hal ini perlu dipikirkan oleh pelatih agar menciptakan suatu latihan yang lebih efektif dan efisien untuk membentuk *spiker* yang handal. Dengan adanya latihan yang efektif dan efisien diharapkan siswa dapat berkembang lebih cepat dalam melakukan *quick spike* agar dapat bersaing dengan sekolah lain dalam pertandingan antar sekolah. Salah satu latihan *quick spike* yang baik adalah dengan bola dilempar. Latihan tersebut dapat digunakan pelatih untuk melatih atlet bola voli agar hasil *quick spike* dapat maksimal.

Pelaksanaan latihan *quick spike* dengan bola dilempar adalah dengan cara bolanya dilambung sendiri dengan ketinggian yang bervariasi sesuai dengan karakteristik teknik *quick spike*. Dalam latihan ini penulis variasikan dengan bolanya dilempar teman.

Bertolak dari uraian di atas, penulis merasa tertarik untuk mengujicobakan pengaruh latihan *quick spike* bola bola dilempar melalui suatu penelitian. Hasil penelitian tersebut penulis wujudkan dalam sebuah karya tulis ilmiah yang berjudul “Pengaruh Latihan *Quick Spike* Bola Dilempar terhadap Keterampilan *Quick Spike* dalam Permainan Bola Voli (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya Tahun Ajaran 2019/2020)”.

B. PROSEDUR PENELITIAN

Metode Penelitian

Untuk menguji kebenaran hipotesis yang diajukan dalam suatu penelitian, seorang peneliti memerlukan suatu metode. Mengenai metode Sugiyono (2008:6) berpendapat sebagai berikut.

Metode dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan.

Berdasarkan kutipan di atas, penulis menentukan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode eksperimen menurut Sugiyono (2008:107) adalah “Metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan”. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa penelitian ini dilaksanakan dengan melakukan uji coba tentang sesuatu hal. Dalam hal ini penulis mengujicobakan latihan *quick spike* bola dilempar kepada siswa ekstrakurikuler bola voli SMK Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020 dalam upaya meningkatkan keterampilan *quick spike* dalam permainan bola voli.

Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini ada dua macam, yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel bebasnya adalah latihan *quick spike* bola dilempar, sedangkan variabel terikatnya adalah *quick spike* dalam permainan bola voli.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan dalam upaya memperoleh data dalam sebuah penelitian. Salah satu instrumen yang dapat digunakan untuk memperoleh data penelitian adalah tes. Hal ini sejalan dengan pendapat Nurhasan dan Abdul Narlan (2010:2) yang mengemukakan bahwa “Sebuah tes adalah sebuah instrumen yang dipakai untuk memperoleh informasi tentang seseorang atau objek”. Data yang diperoleh dari tes dalam proses pendidikan mencakup ranah kognitif, afektif, dan motorik. Data atau informasi yang bersifat motorik dapat dihimpun melalui tes khusus. Menurut Nurhasan dan Abdul Narlan (2010: 25) “Data/informasi yang bersifat motorik

dapat dihimpun antara lain melalui tes kemampuan gerak dasar, tes kemampuan fungsional, tes cardio vaskuler, dan tes keterampilan”.

Sesuai dengan data yang ingin diperoleh dari eksperimen ini, maka instrumen pengumpulan data yang dipergunakan penulis dalam penelitian ini ialah Tes Keterampilan *Spike* Bola Voli yang dikeluarkan oleh Nurhasan dan Abdul Narlan (2010:163-164).

Populasi dan Sampel

Menurut Sugiyono (2008:117) “Populasi dapat diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga objek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek/subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek itu. Populasi yang digunakan adalah siswa ekstrakurikuler bola voli SMK Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020 yang berjumlah 50 orang siswa yang terdiri dari siswa perempuan 15 orang dan laki-laki 35 orang.

Jika peneliti akan meneliti sebagian dari populasi, maka penelitian tersebut disebut penelitian sampel. Menurut Sugiyono (2008:118) mengatakan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik populasi tersebut. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 20 siswa laki-laki. Siswa kelas X sebanyak 12 siswa dan kelas XI sebanyak 8 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yang termasuk dalam *non probability sampling*. Menurut Sugiyono (2008:124), *purposive sampling* adalah “Teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu”. Beberapa kriteria yang digunakan untuk menentukan sampel dalam penelitian ini adalah :

- 1) Sampel yang belum memiliki keterampilan *quick spike* yang baik.
- 2) Sampel berjenis kelamin laki-laki.
- 3) Sampel atas rekomendasi dari pelatih ekstrakurikuler bola voli SMK Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya.

Teknik Pengolahan Data

Setelah data berupa skor hasil tes *spike* di peroleh, maka skor tersebut disusun, diolah dan dianalisis kebermaknaannya. Untuk itu penulis gunakan suatu pendekatan statistika. Langkah-langkah yang ditempuh untuk menguji diterima atau ditolaknya hipotesis, dalam pengolahan data dilakukan dengan rumus-rumus sebagai berikut.

1. Menghitung rata-rata dari setiap kelompok skor hasil tes awal dan tes akhir dari kedua kelompok subjek dengan menggunakan rumus di bawah ini.

$$\bar{X} = X_0 + p \left(\frac{\sum f_i \cdot c_i}{\sum f_i} \right)$$

Arti tanda-tanda tersebut adalah :

\bar{X} = Nilai rata-rata yang dicari

X_0 = Titik tengah skor yang memuat tanda kelas dengan nilai $c = 0$

p = Panjang kelas interval

\sum = Sigma atau jumlah

f_i = Frekuensi

c_i = Deviasi atau simpangan

2. Menghitung simpangan baku dari masing-masing kelompok sehingga diperoleh skor simpangan baku dari hasil tes awal dan tes akhir dengan menggunakan rumus di bawah ini.

$$S = p \sqrt{\frac{n \sum f_i \cdot c_i^2 - (\sum f_i \cdot c_i)^2}{n(n-1)}}$$

Arti tanda-tanda dalam rumus di atas adalah

S = Simpangan baku yang dicari

p = Panjang kelas interval

\sum = Sigma atau jumlah

f_i = Frekuensi

c_i = Deviasi atau simpangan

n = Jumlah sampel

3. Menghitung varians dari masing-masing tes, dengan menggunakan rumus:

$$S^2 = P^2 \frac{n \sum f_i \cdot c_i^2 - (\sum f_i \cdot c_i)^2}{n(n-1)}$$

Arti tanda-tanda tersebut adalah :

S^2 = Nilai varians yang dicari

P^2 = Panjang kelas interval

C_i = Deviasi atau simpangan

n = Jumlah sampel ($n = \sum f_i$)

4. Menguji normalitas data setiap kelompok untuk mengetahui apakah skor itu berdistribusi normal atau tidak normal, jika itu dapat dibandingkan dengan ukuran parametrik yakni ukuran rata-rata dan simpangan baku dengan rumus χ^2 (**chi-kuadrat**)

$$\chi^2 = \sum \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

Arti tanda-tanda rumus adalah sebagai berikut.

χ^2 = Chi-kuadrat adalah lambang yang menyatakan nilai normalitas

O_i = Frekuensi nyata atau hasil observasi/pengamatan

E_i = Frekuensi teoretik/ekspektasi jumlah sampel dalam kelompok.

Kriteria pengujian dengan menggunakan distribusi Chi-kuadrat dengan taraf nyata (α) = 0,05 dan $dk = k - 3$. Apabila $\chi^2 (1 - \alpha), (k - 3)$ atau χ^2 -tabel dari daftar chi-kuadrat lebih besar atau sama dengan hasil penghitungan statistik χ^2 , maka data-data dari setiap tes itu berdistribusi normal dapat diterima, untuk harga χ^2 lainnya ditolak.

5. Menguji homogenitas dua kelompok skor yang akan diuji kesamaannya untuk menentukan pendekatan statistika yang serasi untuk pengujian hipotesis dengan rumus F

$$F = \frac{\text{Variansi terbesar}}{\text{Variansi terkecil}}$$

Kriteria pengujian dengan menggunakan distribusi F dengan taraf nyata $(\alpha) = 0,05$ dan derajat kebebasan $dk = k - 3$. Apabila angka F hitung lebih kecil atau sama dengan F- tabel distribusi $(F \leq F_{1/2}(\alpha, V_1, V_2))$, maka data-data dari kelompok tes itu homogen. $F_{1/2}(\alpha, V_1, V_2)$ didapat dari daftar distribusi F dengan peluang $1/2 \alpha$, sedangkan derajat kebebasan V_1 dan V_2 masing-masing sesuai dengan dk pembilang dan dk penyebut = n .

6. Menguji diterima atau ditolaknya hipotesis melalui pendekatan uji kesamaan dua rata-rata uji satu pihak (uji t'), dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$t' = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

Kriteria penerimaan hipotesis adalah terima hipotesis (H_0) jika $-\frac{w_1 t_1 + w_2 t_2}{w_1 + w_2} < t' <$

$\frac{w_1 t_1 + w_2 t_2}{w_1 + w_2}$ dan tolak dalam hal lainnya, dimana $w_1 = \frac{S_1^2}{n_1}$, $w_2 = \frac{S_2^2}{n_2}$, $t_1 = t(1 -$

$\alpha)(n_1 - 1)$, dan $t_2 = t(1 - \alpha)(n_2 - 1)$.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menggunakan pendekatan statistik, hipotesis penelitian yang penulis ajukan yaitu : “Latihan *quick spike* dengan bola dilempar berpengaruh terhadap keterampilan *quick spike* dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMK Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020” ternyata hasilnya diterima atau terbukti. Kebenaran hasil pengujian hipotesis tersebut didukung pula data hasil penelitian dengan menggunakan uji t` yang menunjukkan nilai t`_{hitung} sebesar 8,70 yang berada di luar daerah penerimaan hipotesis (t` sebesar 1,73).

Diterimanya hipotesis tersebut diduga karena untuk menghasilkan hasil *quick spike* yang baik, dalam arti cepat, akurat, dan terarah dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai macam bentuk latihan atau modifikasi latihan. Selain itu, latihan *quick spike* dengan bola dilempar pada permainan bola voli dapat memotivasi siswa/atlet untuk belajar teknik *quick spike*, memudahkan kesulitan belajar siswa

melakukan teknik *quick spike*, dan dapat memukul dan memasukan bola dengan mudah. Latihan *quick spike* dengan bola dilempar diarahkan agar aktivitas latihan sesuai dengan tingkat perkembangan serta dapat membantu dan mendorong perubahan kemampuan-kemampuan latihan siswa ke arah perubahan yang lebih baik.

Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat dikatakan bahwa latihan *quick spike* dengan bola dilempar digunakan untuk meningkatkan penguasaan keterampilan *quick spike* dalam permainan bola voli, khususnya bagi siswa SMK.

D. PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis dengan menggunakan pendekatan statistika, penulis dapat menyimpulkan hasil penelitian sebagai berikut: “Latihan *quick spike* dengan bola dilempar berpengaruh terhadap keterampilan *quick spike* dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMK Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020”. Kebenaran hasil pengujian hipotesis tersebut didukung pula data hasil penelitian dengan menggunakan uji t' yang menunjukkan nilai t'_{hitung} sebesar 8,70 yang berada di luar daerah penerimaan hipotesis (t' sebesar 1,73).

5.1 Saran

Mengacu pada hasil penelitian ini seperti dikemukakan di atas, penulis mengajukan beberapa saran sebagai berikut.

1. Untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar bola voli khususnya teknik *quick spike*, penulis menyarankan kepada para guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, pembina olahraga maupun pelatih bola voli agar hasil penelitian ini dapat dijadikan tolok ukur dan dapat digunakan sebagai alternatif bentuk latihan atau pembelajaran dalam rangka peningkatan penguasaan keterampilan *quick spike* dalam permainan bola voli.
2. Bagi peneliti lain yang berminat pada masalah yang sama, penulis menyarankan agar melakukan penelitian lebih lanjut dengan ruang lingkup yang lebih luas, misalnya dengan sampel yang lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta : Era pustaka utama.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Bachtiar, dkk. 2001. *Permainan Besar II Bola Voli*. Jakarta Universitas Terbuka.
- Badriah, Dewi Laelatul. 2011. *Fisiologi Olahraga*. Bandung : Multazam.
- Budiyaman, Asep. 2014. *Pengaruh Variasi Latihan Spike Bola Diam dan Bola Bergerak terhadap Keterampilan Spike dalam Permainan Bola Voli (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Smp Negeri 4 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2017/2018)*. Tasikmalaya : Universitas Siliwangi.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga : Teori dan Metodologi*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- <http://www.hafidzdarmawan07.blogspot.com>
- Moloeng. 2004. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani, Teori dan Praktek*. Jakarta : Erlangga.
- Nurhasan dan Abdul Narlan. 2010. *Tes dan Pengukuran*. Tasikmalaya : Universitas Siliwangi.
- PBVS. 2010. *Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta.
- Pusat Bahasa Depdiknas. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia* . Jakarta: Balai Pustaka.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- Suharno. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan STO.
- Sukadiyanto. 2010. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sunardi dan Dedy Whinata Kardiyanto. 2015. Surakarta : UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press).
- Yunus. 2012. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti. PPTK.