



Latihan Variasi Jarak Servis terhadap Ketepatan Servis Atas Bola Voli

David Hamonangan Silitonga¹, Giartama², Wahyu Indra Bayu³, Soleh Solahuddin⁴✉

^{1,2,4} Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, FKIP, Universitas Sriwijaya,

³ Pendidikan Olahraga, FKIP, Universitas Sriwijaya,

hsdaviducok@gmail.com¹, giartama@fkip.unsri.ac.id², wahyu.indra@fkip.unsri.ac.id³,

solehsolahuddin@fkip.unsri.ac.id⁴

Article Info

History Articles

Received : 25 Mei 2022

Accepted : 23 November 2022

Published : 30 November 2022

Kata Kunci

Bola Voli; Latihan Servis;

Servis Atas; Variasi Jarak.

Keywords

Distance Variation; Serve;

Serve Training; Volleyball.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan variasi jarak servis terhadap ketepatan servis atas bola voli pada klub Purnajaya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian quasy eksperimen yang artinya eksperimen yang tidak sebenarnya. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *pre-test* dan *post-test one group design*. Instrumen penelitian adalah seluruh sampel melakukan tes servis atas bola voli. Dari hasil pengolahan dan analisis data dengan menggunakan uji normalitas data, dan uji hipotesis dengan rumus uji t, bahwa latihan variasi jarak servis berpengaruh terhadap peningkatan ketepatan servis atas bola voli. Hal ini dapat dilihat dari analisis data melalui perhitungan rumus uji t dengan kriteria t hitung lebih besar dari t tabel ($16,947 > 1,70$) dengan taraf kepercayaan 0,95 ($\alpha=0,05$) dan jumlah sampel ($N=35$). Latihan variasi jarak servis memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan servis atas pada atlet bola voli klub Purnajaya.

Abstract

This study aims to determine the effect of the variation of the service distance on the accuracy of the service for volleyball at the Purnajaya club. The method used in this research is a quasi-experimental research method, which means an experiment that is not real. The research design used was a pre-test and post-test one group design. The research instrument is that all samples perform a service test on volleyball. From the results of data processing and analysis using the data normality test, and hypothesis testing with the t-test formula, that the practice of varying the service distance influences increasing the accuracy of the service on volleyball. This can be seen from the data analysis through the calculation of the t test formula with the t count criteria greater than t table ($16.947 > 1.70$) with a confidence level of 0.95 ($\alpha = 0.05$) and the number of samples ($N = 35$). The variation of the service distance influences increasing the accuracy of the top serve on the volleyball athletes of the Purnajaya club.

Alamat korespondensi : Jl. Raya Palembang-Prabumulih KM 32, Indralaya,

Ogan Ilir, Sumatera Selatan 30862

E-mail : solehsolahuddin@fkip.unsri.ac.id/+62 821-7551-8368

p-ISSN 2548-4885

e-ISSN 2548-706x



PENDAHULUAN

Olahraga bola voli bertujuan agar pemain mendapatkan kesehatan jasmani. Selain untuk itu juga mendapatkan kebugaran jasmani, olahraga bola voli juga bisa digunakan sebagai sarana pendidikan yakni mendidik anak secara keseluruhan (Tawakal, 2020). Berdasarkan hasil observasi dan dilakukan wawancara bersama ketua klub Purnajaya yang dilakukan di desa Purnajaya bernama Bapak Suryadi. Pada saat melihat latihan atlet bermain bola voli berjumlah 35 atlet putri yang mengikuti kegiatan latihan. Peneliti menemukan masalah dalam permainan bola voli yaitu faktanya terdapat 4 (11%) atlet yang melakukan servis dengan baik dan benar masuk ke dalam lapangan lawan, 8 (23%) atlet yang melakukan servis kadang baik kadang tidak bola masih menyangkut di net walaupun ada yang masuk di dalam lapangan lawan, dan 23 (66%) atlet pada saat melakukan servis atas masih sembarangan dan tidak memikirkan arah servis walaupun bola melewati net tetapi bola keluar lapangan, akurasi servis yang rendah dan hanya mengandalkan kekuatan otot lengan, sehingga yang menjadi masalah yaitu ketepatan akurasi yang dimiliki atlet tersebut, maka dari itu peneliti harus memiliki solusi metode latihan yang bisa memecahkan solusi tersebut. Salah satu metode latihan servis yaitu latihan variasi jarak servis.

Latihan adalah sebuah program berlatih yang dirancang untuk membantu proses belajar keterampilan, meningkatkan kebugaran fisik, dan mempersiapkan atlet untuk kompetisi tertentu. latihan atau *training* dijelaskan sebagai berikut, *training* merupakan sebuah proses yang sistematis berlatih atau bekerja, dilakukan pemain secara berkala dan berulang-ulang sehingga setiap harinya akan menambah beban latihan atau pengerjaannya (Iskandar, 2021; Iyakrus, 2019; Ruslan, 2011). Permainan bola voli menuntut atlet untuk menguasai seluruh teknik yang ada. Untuk menguasai keterampilan bermain bola voli tidak terlepas dari teknik dasar bola voli. Teknik servis adalah salah satu teknik dalam permainan bola voli. Ketika akan melakukan teknik servis seharusnya dilakukan dengan kuat dan tepat agar lawan kesulitan dalam melakukan pengembalian bola sehingga memperoleh angka atau poin. (Pahrian, et al., 2017) menyatakan bahwa keberhasilan melakukan servis atas ditentukan oleh kekuatan otot lengan dan salah satu cara meningkatkan kemampuan ini adalah latihan secara terus menerus sesuai dengan program latihan yang telah ditentukan.

Agar memudahkan supaya tidak bosan dengan latihan yang monoton diharapkan pelatih kreatif dalam memiliki banyak jenis latihan yang bervariasi dan berganti secara periodik latihan servis dengan jarak bervariasi dimulai dari jarak 3-meter dari net kemudian ditingkatkan 6 meter selanjutnya menjadi 9 meter. latihan merupakan rencanakan dan target yang harus dicapai. Pelaksanaan servis atas jarak bertahap, latihan ini dilakukan atlet dari jarak yang dekat dengan net. Dalam hal ini menyatakan bahwa “metode melatih servis atas dapat dilakukan mulai dengan berhadapan dengan teman pada jarak 6 meter, kemudian dengan jarak sama tetapi melintasi net. Kemudian jarak ditambah menjadi 9-meter dan selanjutnya dari garis belakang”. Berdasarkan pendapat di atas jika latihan servis melintasi

net dengan teman berjarak 6 meter, berarti dengan net berjarak 3 meter. Maka dari itu, dalam penelitian ini jarak dimulai 3-meter dari net (Astuti, et al., 2020; Mu'ammam, 2017).

METODE

Penelitian ini adalah *quasy eksperiment* dengan menggunakan rancangan/desain penelitian *one group pre-test post-test design*. Di dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui apakah ada pengaruh latihan variasi jarak servis terhadap ketepatan servis atas pada atlet bola voli Klub Purnajaya. Sampel penelitian sebanyak 35 atlet yang tergabung dala klub bola voli Purnajaya. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran yang digunakan untuk pengukuran awal (*pre-test*) maupun pengukuran akhir (*post-test*) menggunakan teknik tes atau perubahan *performance* yang berupa tes keterampilan smash bola voli. Keterampilan *smash* diukur melalui tes melakukan *smash*. (Nurhasan, et al., 2018) petunjuk pelaksanaan *smash* dilakukan sebaik-baiknya dengan teknik yang benar sebanyak enam kali dan point dihitung ketika bola masuk dan mengenai area yang diberikan nomor, tetapi ketika bola selama enam kali kesempatan tidak atau hanya mengenai net tidak akan dihitung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dari 35 sampel yang diambil di Klub bola voli Purnajaya. Dari data *pre-test* diperoleh data tertinggi 14, data terendah 4, mean 8,61, simpangan baku 23,85 dan kemiringan kurva sebesar 0,02. Data *post-test* diperoleh data tertinggi 17, data terendah 7, mean 11,5, simpangan baku 32,85 dan kemiringan kurva 0,01. Hasil uji normalitas *pre-test* 0,159 dan hasil uji normalitas *post-test* 0,116, data uji homogenitas yaitu 0,747.

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Deskriptor	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
N	35	35
Nilai tertinggi	14	17
Nilai Terendah	4	7
Nilai Rata-Rata	8,61	11,5
Simpangan Baku	23,65	32,85

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	t-statistik	Sig	Keterangan
<i>Pre-test</i>	0,147	0,159	Normal
<i>Post-test</i>	0,105	0,116	Normal

Dari informasi uji kewajaran terbukti biasa saja dan dari informasi uji homogenitas menunjukkan homogen, sehingga sangat baik dapat terus dilakukan pengujian teori dengan keterangan di bawahnya. Contoh-contoh yang diberikan perlakuan latihan variasi jarak servis atas menunjukkan peningkatan yang kritis. Berikut adalah hasil pengujian dengan menggunakan uji-t:

Tabel 3. Hasil Uji *Paired t-test*

Variabel	t-hitung	Sig.	Level of Significant
<i>Pre-test & Post-Test</i> N: 35	16,947	0,000	0,05

Informasi dari perhitungan terukur “uji t” mendapatkan hasil sedangkan T tabel adalah 1,70 yang didapat dari tabel dispersi t dengan dk = 34 dan tingkat kepastian 95% (= 0,05), tercatat dalam tabel. Standar pengujian spekulasi mengakui H1 jika $T_{hitung} > T_{tabel(1-)}$, dan menolak H0 jika $t_{hitung} < t_{tabel(1-)}$, karena $t_{hitung} (16,947) > t_{tabel} (1,70)$ terdapat perbedaan besar antara post-test dan pre-test. uji, dengan cara ini teori H0 ditolak dan spekulasi H1 diakui, artikulasi H1 adalah “ Pengaruh latihan variasi jarak servis terhadap ketepatan servis atas atlet bola voli klub Purnajaya “ .

Keberhasilan melakukan servis atas yang efektif dan efisien, dengan latihan variasi jarak servis agar dapat meningkatkan ketepatan servis atas, penelitian ini telah dilaksanakan 35 orang atlet putri klub Purnajaya, penelitian ini memiliki 35 jumlah populasi tetapi yang diteliti dan berikan perlakuan/ sampel berjumlah 35 atlet. Perlakuan yang diberikan adalah latihan variasi jarak servis selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali satu minggu, setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu dilaksanakan *post-test*/tes akhir. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari *pre-test* dengan nilai kemiringan kurva 0,02 dan *post-test* dengan nilai kemiringan kurva 0,01 yang bisa dilihat diatas dan ada di lampiran hasilnya, dilihat dari nilai-nilai tersebut, maka nilai *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal yaitu terletak antara (-1) dan (+1) dilihat dari pengambilan *pre-test* ke *post-test* terjadi peningkatan setelah pemberian perlakuan pada eksperimen minimal dilaksanakan 16 kali pertemuan agar menimbulkan perubahan atau peningkatan pada saat *post-test*, oleh karena itu penelitian saya sudah melakukan penelitian sebanyak 16 kali perlakuan oleh karena itu mendapatkan hasil yang baik (Fortes et al., 2020; Lopes et al., 2016).

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa latihan servis atas dilakukan dengan jarak bertahap dimana dilakukan dari cara termudah ke cara yang lebih sulit. Latihan jarak bertahap menjadi solusi untuk melatih teknik servis atas dari beban yang mudah dikarenakan apabila dilakukan pada jarak yang sebenarnya maka atlet akan mengalami kesulitan untuk mengarahkan bola ke arah lawan. Dengan dilakukan jarak servis bertahap ini diharapkan atlet memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan servis menggunakan jarak yang sebenarnya. Karena permainan bola voli diperlukan teknik dasar yang memiliki kondisi fisik seperti: keseimbangan (*balance*), daya tahan (*endurance*), kecepatan gerak-reaksi (*speed*), kelentukan (*flexibility*) (Daryono & Almy, 2021; Harianti et al., 2021).

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan analisis dan penelitian saya dengan data diatas , maka saya bisa mengambil kesimpulan bahwa latihan Variasi jarak servis atas berpengaruh terhadap peningkatan ketepatan atlet saat melakukan servis atas pada klub bola voli Purnajaya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan Variasi jarak servis atas depan digunakan sebagai latihan untuk meningkatkan ketepatan servis atas bola voli. Untuk analisis tambahan untuk mengontrol variabel yang dapat mempengaruhi aktivitas dan keadaan persiapan untuk penelitian. Bagi peneliti selanjutnya agar bisa menambah sampel penelitian agar data yang dicari akan menjadi lebih valid. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan agar lebih memperhatikan lagi dasar-dasar penelitian apa yang harus diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Y., Erianti, Zulbahri, Pitnawati, & Arsil. (2020). Daya ledak otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap ketepatan servis atas bolavoli. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(2), 83–91. <https://doi.org/10.36706/ALTIUS.V9I2.12988>
- Daryono, D., & Almy, M. A. (2021). Peningkatan Keterampilan Bermain Bola Voli Mahasiswa Melalui Latihan Gaya Self Check. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(1), 89. <https://doi.org/10.31851/hon.v4i1.5101>
- Fortes, L. S., Freitas-Júnior, C. G., Paes, P. P., Vieira, L. F., Nascimento-Júnior, J. R. A., Lima-Júnior, D. R. A. A., & Ferreira, M. E. C. (2020). Effect of an eight-week imagery training programme on passing decision-making of young volleyball players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 120–128. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1462229>
- Harianti, T., Sukardi, S., & Imansyah, F. (2021). Profil kondisi fisik atlet bola voli remaja wanita. *Sriwijaya Journal of Sport*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.55379/sjs.v1i1.91>
- Iskandar, M. I. (2021). Perbedaan Pengaruh Latihan Metode Drill Dan Bermain Terhadap Kemampuan Smash Normal Dalam Permainan Bolavoli Pada Atlet Putra Usia 13-15 Tahun Club Bolavoli Revot Karanganyar Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Spirit, Sport, Pendidikan, Ilmu,& Riset*, 21(2), 29–37. <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIS/article/view/1539%0A>
- Iyakrus, I. (2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>
- Lopes, M. C., Magalhães, R. T., Diniz, L. B. F., Moreira, J. P. A., & Albuquerque, M. R. (2016). A influência da habilidade técnica na tomada de decisão de jogadores iniciantes de voleibol. *Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance*, 18(3), 362. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2016v18n3p362>
- Mu'ammam, M. (2017). Pengaruh metode latihan drill dan koordinasi terhadap ketepatan servis tenis meja. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 63. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12805>
- Nurhasan, M. p., Setiawan. Edi M.Pd, A., Budiarto, M, P., & Kastrena, E. M. p. (2018). Tes, Pengukuran Dan Evaluasi. *Wineka Media*. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=934964>
- Pahrian, A., Ratu, B., & Esser, N. L. (2017). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli. *Gelora : Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 4(2), 66–69. <https://doi.org/10.33394/GJPOK.V4I2.553>
- Ruslan. (2011). Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan. *Ilara*, 11(2), 45–56. http://digilib.unm.ac.id/files/disk1/7/universitas_negeri_makassar-digilib-unm-ruslan-348-1-7.rusla-c.pdf
- Tawakal, I. (2020). *Buku jago bola voli untuk pemula*. Indonesia: Cemerlang.