

Pengaruh Latihan Servis Atas dengan Jarak Bertahap Terhadap Hasil Servis Atas dalam Permainan Bola Voli Siswa Sekolah Menengah Pertama

Arif Hidayat*

Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma, Jalan Ahmad Yani No. 3 Palembang Sumatera Selatan, Indonesia

*Corresponding Author: arif.hidayat@binadarma.ac.id

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan servis atas dengan jarak bertahap terhadap hasil servis atas dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 40 Palembang. Sampel penelitian ini siswa yang mengikuti ekstrakurikuler permainan bola voli berjumlah 25 orang. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu melalui observasi terstruktur berpedoman pada tes keterampilan bermain bola voli dari *American Association for Health, Physical Education Recreation and Dance* (AAHPERD) sebagai instrumen tes servis atas. Uji hipotesis pada penelitian menggunakan uji *Paired-Samples T Test* atau uji *t-test* dengan bantuan aplikasi SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*). Hasil yang diperoleh $t_{hitung} (-20,527) < t_{tabel} (df/dk 24 = 1,711)$, yang berarti bahwa ada pengaruh latihan servis atas dengan jarak bertahap terhadap hasil servis atas dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 40 Palembang.

Kata Kunci: latihan servis; jarak bertahap; hasil servis atas; voli

Abstract: This study aims to determine the effect of upper serve training with gradual distance on the upper serve results in volleyball games for extracurricular students at SMP Negeri 40 Palembang. The sample of this research was 25 students who took part in extracurricular volleyball games. The data collection technique in this study was through structured observation based on the volleyball skills test from the American Association for Health, Physical Education Recreation and Dance (AAHPERD) as an upper serve test instrument. Hypothesis testing in research uses the Paired-Samples T Test or t-test with the help of the SPSS (Statistical Product and Service Solutions) application. The results obtained are $t_{count} (-20.527) < t_{table} (df/dk 24 = 1.711)$, which means that there is an effect of upper serve training with gradual distance on the top serve results in volleyball games for extracurricular students at SMP Negeri 40 Palembang.

Keywords: service practice; gradual distance; top serve results; volleyball

How to Cite: Hidayat, A. (2023). Pengaruh Latihan Servis Atas dengan Jarak Bertahap Terhadap Hasil Servis Atas dalam Permainan Bola Voli Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*, 2023, 103-107.

PENDAHULUAN

Dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, khususnya pada Bab II, telah dijelaskan mengenai Dasar, Fungsi, dan Tujuan Keolahragaan Nasional sebagai berikut: (1) keolahragaan nasional diselenggarakan berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945, (2) keolahragaan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat, (3) keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan

bangsa (UU No 3 Tahun 2005, 2005). Berbagai strategi dan upaya keras telah ditempuh untuk meningkatkan prestasi olahraga nasional, termasuk prestasi cabang olahraga bola voli (Kusmiyanti et al., 2018).

Cabang olahraga bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang telah populer di Indonesia bahkan di dunia. Di samping itu olahraga voli sebagai alat pendidikan yang masuk dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah. Cabang olahraga ini sudah memasyarakat dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat di Indonesia, baik anak-anak, remaja hingga orang dewasa (Hidayat & Muslimin, 2018).

Permainan bola voli yang termasuk olahraga permainan dengan berbagai pola gerak yang berbeda dan unik dipastikan memerlukan teknik-teknik khusus, dimana salah satu teknik dalam bola voli adalah teknik servis yang terdiri dari teknik servis bawah, atas, mengambang, spin

dan sebagainya. Teknik tersebut harus dipelajari dan dilatih, karena servis pada permainan voli modern ini, digunakan untuk mendapatkan *point*, bukan hanya sekedar menyajikan bola ke arah lawan (Wampold et al., 2015)

Servis adalah suatu cara memukul bola dengan menggunakan tangan, untuk memulai pertandingan dalam permainan bola voli, untuk dapat melakukan servis dengan baik, harus diperhatikan hal-hal seperti berikut, berkonsentrasi saat melakukan servis, bola yang dipukul usahakan dapat masuk ke daerah lawan, usahakan bola servis dilakukan dengan cepat, keras, dan tepat, melihat dan pelajari pemain lawan yang lemah saat menerima pukulan servis, arahkan bola pada posisi yang kosong atau posisi lemah regu lawan (Irmansyah, 2017).

Selanjutnya menurut Roziandy & Budiwanto (2018), 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. 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 di atas 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 ke depan, segera masuk lapangan permainan untuk siap memainkan bola berikutnya.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 40 Palembang, didapatkan informasi dari guru bidang studi Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, bahwa pembelajaran mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan yang diberikan sudah berdasarkan kurikulum 2013, dimana pembelajaran pada kelas XIII terdapat materi tentang permainan bola besar salah satunya adalah permainan bola voli (Hardiyono et al., 2020). Untuk menyalurkan bakat dan minat siswa dalam bermain bola, maka permainan bola voli dijadikan salah satu kegiatan ekstrakurikuler di sekolah tersebut. Namun berdasarkan hasil observasi pada siswa ekstrakurikuler permainan bola voli di SMP Negeri 40 Palembang yaitu dalam melakukan teknik dasar servis atas.

Para siswa tersebut masih banyak yang gagal dalam melakukan servis atas, ada yang tidak terarah dan sering kali bola yang di servis

tidak bisa melewati net atau tersangkut di net. Bila hal seperti ini terus berlanjut dapat menimbulkan kejenuhan pada siswa karena permainan tidak dapat berlanjut dengan baik, untuk mengatasi hal ini sebaiknya siswa dilatih melakukan servis atas dengan jarak bertahap dimulai dari jarak yang terdekat kemudian berangsur mencapai jarak sesungguhnya perlakuan ini sangat cocok untuk pemula (Rahmat & Wahidi, 2018).

Latihan servis atas dengan tahap berjarak merupakan bentuk latihan keterampilan yang dilakukan dari cara yang lebih mudah kemudian dilanjutkan ke tahap yang selanjutnya yang semakin sulit, yaitu dengan mengatur jarak servis. Cara yang lebih mudah di sini adalah jarak yang lebih pendek dan secara bertahap ditambah sampai jarak yang sebenarnya. Mengenai cara pengembangan ketepatan dapat dilakukan dengan jarak sasaran dimulai dari dekat kemudian semakin dijauhkan. Latihan servis jarak bertahap yang akan digunakan dibagi menjadi 3 jarak, yang terdekat adalah 3 meter, kemudian 6 meter, 9 meter dan yang terjauh adalah pada jarak servis yang sebenarnya. Peningkatan jarak akan dilaksanakan setelah 4 (empat) kali pertemuan.

Berdasarkan uraian tersebut diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Servis Atas Dengan Jarak Bertahap Terhadap Hasil Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMP Negeri 40 Palembang.” Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan servis atas dengan jarak bertahap terhadap hasil servis atas dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 40 Palembang.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Menurut Suharsimi, (2013) eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor yang mengganggu, eksperimen selalu dilakukan dengan maksud melihat akibat suatu perlakuan.

Pada penelitian ini, peneliti bermaksud melihat akibat dari perlakuan latihan servis atas dengan jarak bertahap yang berikan dalam waktu 4 minggu (1 bulan) dengan perincian setiap minggu melakukan 3 kali latihan (jadwal ekstrakurikuler permainan bola voli di SMP Negeri 40 Palembang) terhadap hasil servis atas

Uji Hipotesis

Paired Samples Test		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre-test Servis Atas - Post-test Servis Atas	-10.600	2.582	.516	-11.666	-9.534	-20.527	24	.000

Sumber : Hasil olah data penelitian dengan SPSS, 2019

Berdasarkan tabel 4,6 terlihat hasil uji *Paired-Samples T Test* $t_{hitung} (-20,527) < t_{tabel}$ (df/dk 24 = 1,711) dan nilai Sig (0,000) $< \alpha = 0,05$, yang berarti bahwa ada pengaruh latihan servis atas dengan jarak bertahap terhadap hasil servis atas dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 40 Palembang.

Pembahasan

Berdasarkan uji hipotesis menggunakan uji *Paired-Samples T Test* atau uji *t-test* yang dilakukan, untuk mengetahui dan mengambil kesimpulan bahwa apakah ada pengaruh latihan servis atas dengan jarak bertahap terhadap hasil servis atas dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 40 Palembang. Adapun uji *t-test* ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan hasil servis atas yang diperoleh sebelum diberikan latihan servis atas dengan jarak bertahap dan sesudah diberikan latihan servis atas dengan jarak bertahap pada siswa SMP Negeri 40 Palembang yang terdaftar mengikuti ekstrakurikuler permainan bola voli, kemudian dilanjutkan untuk mengetahui besarnya mean (rata-rata) total skor peningkatan hasil latihan berdasarkan hasil *pre-test* dan *pos-test*.

Hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan, mean total skor *pre-test* servis atas = 15,80, sementara untuk mean total skor *pos-test* servis atas = 26,40, dari hasil ini didapatkan bahwa mean total skor servis atas setelah diberikan latihan servis atas dengan jarak bertahap naik sebesar 10,6. Dari hasil perhitungan persentase skor hasil servis atas *pos-test* dengan *pre-test* didapatkan peningkatan sebesar 26,5%, dan dari uji *t-test* nilai t_{hitung} uji *Paired-Samples T Test* $t_{hitung} (-20,527) < t_{tabel}$ (df/dk 24 = 1,711) dan nilai Sig (0,000) $< \alpha = 0,05$, yang berarti bahwa ada pengaruh latihan servis atas dengan jarak bertahap terhadap hasil servis atas dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 40 Palembang.

Dengan demikian hipotesis yang mengatakan ada pengaruh latihan servis atas dengan jarak bertahap terhadap hasil servis atas

dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 40 Palembang dapat diterima dan terbukti secara statistik. Dan dapat juga diartikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan servis atas yang dimiliki siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 40 Palembang sebelum dan sesudah diberikan latihan servis atas dengan jarak bertahap.

Menurut (et al., 2022) servis atas adalah servis dengan awalan melemparkan bola keatas seperlunya. Kemudian server melompat untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari atas. Sedangkan menurut Pranopik, (2017) latihan servis atas dengan tahap berjarak merupakan bentuk latihan keterampilan yang dilakukan dari cara yang lebih mudah kemudian dilanjutkan ke tahap yang selanjutnya yang semakin sulit, yaitu dengan mengatur jarak servis. Cara yang lebih mudah di sini adalah jarak yang lebih pendek dan secara bertahap ditambah sampai jarak yang sebenarnya. Mengenai cara pengembangan ketepatan dapat dilakukan dengan jarak sasaran dimulai dari dekat kemudian semakin dijauhkan.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan Mahmuddin Et Al., (2022) menunjukkan kontribusi latihan medicine ball overhead throw, dumble wrist, koordinasi mata tangan terhadap kemampuan freethrow pada atlet putra club basket xyz medan tahun 2021 dapat diterima kebenarannya, hasil penelitian diperoleh bahwa ada perbedaan hasil tes servis atas dalam permainan bola voli pada *post-test* dengan latihan *overhead throw*.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian tentang pengaruh latihan servis atas dengan jarak bertahap terhadap hasil servis atas dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 40 Palembang, ada pengaruh yang signifikan menggunakan latihan servis atas dengan jarak bertahap terhadap hasil servis atas dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 40 Palembang didapatkan

peningkatan sebesar 26,5%. Dari hasil penelitian ini, maka penelitian berasumsi bahwa latihan servis atas dengan berjarak dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif latihan untuk meningkatkan kemampuan servis atas pada permainan bola voli pada pemain pemula seperti siswa SMP, khusus di SMP Negeri 40 Palembang yang mempunyai kegiatan ekstrakurikuler permainan bola voli sebagai salah satu wahana untuk menyalurkan bakat dan minat siswa yang masih terpendam. Sehingga bakat tersebut dapat tersalurkan lewat kegiatan ekstrakurikuler, sekaligus menambah pengalaman dan prestasi dalam berkompetisi baik di sekolah maupun di luar sekolah untuk mengharumkan nama sekolah, bahwa tidak menutup kemungkinan untuk menjadi atlet berprestasi.

REFERENSI

- Hardiyono, B., Pratama, R., Hidayat, A., & Hartati. (2020). Physical Education Teachers' Understanding of the 2013 Curriculum. *Universal Journal of Educational Research*, 8(20), 8440–8445. <https://doi.org/10.13189/ujer.2020.082651>
- Hidayat, A., & Muslimin. (2018). Pengembangan Perangkat Tes Dan Pengukuran Passing Bola Voli Berbasis Komputer. *Jurnal Sosioteknologi*. <https://doi.org/10.5614/sostek.itbj.2018.17.2.11>
- Irmansyah, J. (2017). Evaluasi program pembinaan prestasi cabang olahraga bola voli pantai. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 24. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12759>
- Keswando, Y., Septi Sistiasih, V., & Marsudiyanto, T. (2022). Survei Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 5(1), 168–177. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.4996>
- Kusmiyanti, D., Kristiyanto, A., Utomo, T. A., & History, A. (2018). Motivation to Community for Following Aerobic Sports. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 7(2), 78–82. <https://doi.org/10.15294/active.v7i2.23111>
- Mahmuddin, Ishak, M., & Saragih, V. J. (2022). Kontribusi Latihan Medicine Ball Overhead Throw, Dumbbell Wrist, Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Freethrow pada Atlet Putra Club Basket XYZ Medan Tahun 2021. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 21(2), 213–218.
- Pranopik, M. R. (2017). Pengembangan Variasi Latihan Smash Bola Voli. *Jurnal Prestasi*, 1(1), 31–33. <https://doi.org/10.24114/jp.v1i1.6495>
- Rahmat, D., & Wahidi, R. (2018). Pengaruh Pembelajaran Passing Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 3(2), 96. <https://doi.org/10.33222/juara.v3i2.241>
- Roziandy, M., & Budiwanto, S. (2018). Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Bola Voli Putri. *Indonesia Performance Journal*, 2(1), 8–12.
- Suharsimi, A. (2013). Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi). In *Jakarta: Rineka Cipta*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- UU No 3 Tahun 2005. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Dengan. *Presiden RI*, 1(1), 1–53.
- Wampold, B. E. B., Brown, G. S. (Jeb) J. G. K. G. S., Pieterse, A. L., Lee, M. M. Y., Ritmeester, A., Collins, N. M., Fauth, J., Williams, E. N., Gates, S., Vinca, M. A. N. N., Boles, S., Hayes, J. a., Krassowski, E., Plante, E., Windfuhr, K. L., Faragher, B., Conti-Ramsden, G. and B. N., Marton, K., Schwartz, R. G. C., ... Fishman, D. B. (2015). Internal Marketing Practices in the Australian Financial Sector: an exploratory study. *International Journal of Language & Communication Disorders / Royal College of Speech & Language Therapists*.