# PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SERVIS DENGAN PENDEKATAN JARAK DAN TINGGI NET BERTAHAP TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATAS BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER SMK NEGERI 1 GROGOL TAHUN 2015

## SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan (S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan
dan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Disusun oleh :

AHMAD FAJRUL A.
NPM :11.1.01.09.0966

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

Oleh :

AHMAD FAJRUL A.
NPM :11.1.01.09.0966

Dengan Judul :

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SERVIS DENGAN PENDEKATAN JARAK DAN TINGGI NET BERTAHAP TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATAS BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER SMK NEGERI 1 GROGOL TAHUN 2015

Telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

| Pembimbing I : | Pembimbing II : |
|---|---|
| Drs. Setyo Harmono, M.Pd. | Wasis Himawanto, M.Or. |

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

Oleh :

AHMAD FAJRUL A.
NPM :11.1.01.09.0966

Dengan Judul :

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SERVIS DENGAN PENDEKATAN JARAK DAN TINGGI NET BERTAHAP TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATAS BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER SMK NEGERI 1 GROGOL TAHUN 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Skripsi
Pada tanggal : _____
Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

| Panitia Penguji | Tanda Tangan |
|---|---|
| 1. Ketua : Drs. Setyo Harmono, M.Pd. | ..... |
| 2. Penguji I : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd. | ..... |
| 3. Penguji II : Wasis Himawanto, M.Or. | ..... |

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP

Dra.Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.

# PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SERVIS DENGAN PENDEKATAN JARAK DAN TINGGI NET BERTAHAP TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATAS BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER SMK NEGERI 1 GROGOL TAHUN 2015

AHMAD FAJRUL A.
NPM :11.1.01.09.0966

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Pembimbing I : Wasis Himawanto, M.Or.
Pembimbing II : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Ahmad Fajrul Asrofi. Perbedaan Pengaruh Latihan Servis Dengan Pendekatan Jarak Dan Tinggi Net Bertahap Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Pada Siswa Putra Ekatrakurikuler SMK Negeri 1 Grogol Tahun 2015, Skripsi.Kediri: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui: (1)Perbedaan pengaruh latihan servis atas dengan jarak bertahap dan tinggi net bertahap terhadap kemampuan servis atas bola voli siswa putra ekstakurikuler SMK Negeri 1 Grogol. (2)Hasil latihan mana yang lebih tinggi pengaruhnya antara latihan servis atas dengan jarak bertahap dan tinggi net bertahap terhadap kemampuan servis atas bola volipada siswa putra ekstakurikuler SMK Negeri 1 Grogol Kabupaten Sragen. Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen*. Populasi penelitian adalah siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 1 Grogol, Tahun Ajaran 2015, berjumlah 23 siswa.

Dalam penelitian ini tidak menggunakan teknik sampling karena seluruh populasi diteliti. Dari 23 siswa tersebut, setelah diadakan tesawal kemudian dirangking kemudian dipasangka ndengan *ordinalpairing* dan terbagi menjadi 2 kelompok. Kelompok 1 di beripelakuan dengan latihan servis dengan tinggi net bertahap dan kelompok 2 di beriperlakuan dengan latihan servis atas dengan jarak bertahap. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Untuk mengukur ketepatan servis ata sdiukur dengan tes ketepatan servis atas dari Nurhasan. Teknik analisis data yang digunakan adalah *t-test.*

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan sebagi berikut: (1)Tidak terdapat perbedaa npengaruh yang signifikan antara latihan servis atas dengan tinggi net bertahap dan latihans ervis atas dengan jarak bertahap terhadap peningkatan kemampuan servis atas bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Grogol Tahun ajaran 2015. Dari hasil analisis data menunjuk kan bahwa thitung =0.515 < ttabel = 1.80. (2) Latihan servis atas dengan jarak bertahap dan latihan servis atas dengan tinggi net bertahap berpengaruh sama terhadap peningkatan kemampuan servis atas bola voli pada siswa putra Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Grogol Tahun ajaran 2015.

Jika dilihat dari analisis data, kedua latihan tidak terdapat perbedaan yang signifikan, namun secara persentase latihan servis atas dengan jarak bertahap memiliki pengaruh lebih tinggi. Latihan servis dengan jarak bertahap memiliki peningkatan 68,179%, dan latihan dengan tinggi net bertahap memiliki peningkatan 57,522%.

## A. Latar Belakang Masalah

Bola voli merupakan olahraga permainan yang cukup berkembang pesat dan memiliki banyak penggemar di Indonesia. Perkembangan bolavoli di Indonesia ditunjukkan dengan banyaknya lapangan bolavoli disetiap lingkungan masyarakat yang digunakan sebagai sarana olahraga masyarakat. Selain itu juga semakin banyaknya pertandingan bolavoli mulai dari turnamen antar kampung sampai yang bersifat profesional nasional, yaitu dengan diselenggarakanya PROLIGA bolavoli. Hal ini menunjukan bahwa bolavoli selain olahraga rekreasi dapat dijadikan olahraga prestasi dan olahraga profesional.

Ditingkat sekolah menengah pertama bolavoli merupakan salah satu olah raga permainan yang diajarkan sebagai materi pokok dalam kurikulum. Bola voli merupakan olahraga beregu yang mempunyai banyak manfaat terhadap perkembangan dan pertumbuhan siswa. Dengan bermain bolavoli dapat berpengaruh terhadap fisik, mental dan kejiwaan siswa kearah yang baik. Selain itu juga sebagai pembinaan pertama pemain bolavoli pemula.

Walaupun sudah menjadi salah satu materi pokok dalam pelajaran tetapi masih banyak siswa yang belum memiliki kemampuan teknik dasar permainan bolavoli yang baik dan benar. Hal ini disebabkan karena selain faktor siswa juga karena waktu yang kurang untuk melatih teknik dasar bermain bolavoli pada waktu pelajaran. Dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar pemain sejak dini, perlu wadah lain yang dapat digunakan untuk membina pemain secara baik dan terarah. Pembinaan pertama yang dilakukan adalah dengan pembinaan sejak dini.

Melalui pembinaan sejak dini di klub-klub yunior dan kegiatan ekstrakulikuler bolavoli di sekolah-sekolah, diharapkan akan diperoleh bibit-bibit pemain bolavoli yang yang akan dibina untuk menjadi pemain yang memiliki kemampuan teknik dasar yang baik dan benar.

Dalam pengembangan kemampuan bermain bolavoli di klub-klub dan ekstrakulikuler bola voli peran pelatih/pembina sangat berpegaruh. Karena pelatih sebagai pengarah dan pembentuk unsur teknik, fisik, taktik dan mental. Untuk membentuk unsur-unsur diatas diperlukan metode yang tepat, jadi disini pelatih harus pandai-pandai memilih metode yang baik dan mempunyai cara dan strategi untuk melatih teknik, taktik, fisik dan mental pemain.

Dari keempat unsur yang diatas, unsur teknik dapat didahulukan dari unsur yang lainnya karena dengan teknik yang bagus maka dapat mendukung unsur yang lainnya. Hal ini menunjukan bahwa penguasaan teknik dasar bolavoli merupakan syarat yang harus dimiliki oleh pemain agar mampu bermain bolavoli dengan terampil. Dengan latihan yang

sistematis, berulang ulang, stabil dan berlanjut dengan memberikan beban yang bertahap maka keterampilan teknik dasar dapat dikuasai dengan baik. Hal ini sesuai dengan pendapat Soedarwo, Sunardi dan Agus Margono (2000: 6) bahwa, ”teknik dasar bolavoli harus betul-betul dikuasai terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi permainan bolavoli”. Teknik dasar bermain bolavoli yang harus dikuasai pemain antara lain adalah servis, passing, smes dan blok.

Servis atas merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli. Servis merupakan teknik menyeberangkan bola ke daerah lawan yang dilakukan dengan memukul bola dengan salah satu tangan dari atas kepala. Seiring dengan perkembangan permainan bolavoli, servis atas memiliki fungsi penting yaitu dapat dijadikan serangan pertama bagi regu yang melakukan servis. Sistem penilaian reli poin menuntut pukulan servis atas dilakukan seefektif mungkin agar lawan sulit mengembalikan dan bahkan mati. Untuk itu pelatih bola voli perlu melatih agar pemainnya memiliki kemampuan servis atas yang baik. Agar pemain memiliki servis atas yang baik, maka pelatih perlu menerapkan metode atau pendekatan yang tepat, sehingga dapat mencapai hasil yang maksimal.

Ketepatan servis atas merupakan salah satu hal yang dapat dijadikan salah satu patokan suatu servis dapat dijadikan sebuah serangan. Menurut Soedarwo, Sunardi dan Agus Margono (2000: 38) bahwa: ”untuk mempersulit bola servis pada dasarnya berkaitan dengan kecepatan kurve, dan belok-belok jalannya bola dan penempatan bola diarahkan pada titik-titik kelemahan lawan”. Jadi keakuratan servis ke daerah lawan yang sukar dijangkau pemain lawan atau yang mempunyai kemampuan pasing kurang dapat menghasilkan poin bagi regunya. Sehingga dalam mengembangkan servis sebagai salah satu serangan, ketepatan servis atas dapat dilatih sehingga servis yang dilakukan siswa dapat akurat.

Untuk meningkatkan ketepatan servis atas dapat digunakan model latihan antara lain sebagai berikut; 1) Metode latihan servis bagian dan keseluruhan, 2) Modifikasi latihan servis melalui permainan, 3) Latihan yang sesuai keadaan permainan sebenarnya, 4) Dengan tahapan tinggi net, jarak servis, dan repetisi latihan, 5) Melatih otot-otot yang berperan dalam gerakan servis atas. Dari sekian banyak macam latihan tersebut, pelatih harus memilih latihan yang tepat sesuai dengan karakteristik siswa.

Karakteristik siswa di klub-klub yunior dan ekstrakurikuler bolavoli sekolah lain yang sudah berjalan lama antara lain memiliki keterampilan teknik permainan dan mental yang baik. Hal ini karena mereka sudah berjalan lama dalam latihan sehingga sudah terlatih teknik, fisik, mental dan koordinasi mata tangan siswa yang sudah dilatih dengan baik. Sehingga dalam latihan siswa ini hanya tinggal pengembangan agar teknik servis atas yang mereka kuasai semakin

baik dan sempurna.

Karakteristik ini berbeda siswa putra ekstakurikuler SMK Negeri 1 Grogol yang kebanyakan masih baru dalam permainan bolavoli karena merupakan saringan dari siswa yang baru mengikuti ekstrakulikuler bolavoli, sehingga masih memiliki kondisi fisik yang kurang, mental yang kurang mantap dan koordinasi yang masih belum baik. Selain itu alasan pengambilan sampel ini selain karena karakteristik tersebut, juga selama ini belum pernah dicoba cara baru untuk melatih servis atas siswa dengan cara lain yang lebih sesuai dengan karakter siswa diatas dan belum pernah diuji hasil ketepatan servis atas siswa. Selain itu dengan kondisi geografis siswa yang didaerah dataran rendah, lingkungan, dengan alat transportasi dan sarana pendukung yang baik apakah latihan ini berpengaruh terhadap kemampuan servis atas siswa dan berbeda hasilnya dengan sekolah lainnya. Selama ini siswa hanya dilatih dengan cara yang umum dengan jarak dan tinggi net yang langsung tanpa ada tahapan dari yang mudah ke yang sukar.

Dari karakteristik siswa putra ekstrakurikuler bola voli tersebut perlu dicari latihan yang beban latihannya tidak langsung memberatkan siswa. Jadi latihan bisa dilakukan dari beban yang mudah dan secara bertahap ditingkatkan sampai beban latihan yang sebenarnya. Jadi dalam latihan akan terjadi adaptasi dari yang mudah ke yang sukar. Seperti diungkapkan Sugiyanto (1996: 31) menyatakan bahwa pertimbangan menentukan urutan materi belajar keterampilan didasarkan pada: 1) tingkat kesulitan gerakan, 2) tingkat kompleksitas gerakan, 3) intensitas penggunaan daya fisik dan, 4) kemungkinan menimbulkan transfer positif. Sehingga siswa tidak akan merasakan beban latihan yang langsung berat yang akhirnya siswa tidak merasa sanggup dan malas untuk melakukan latihan.

Untuk meningkatkan kemampuan servis atas dapat digunakan latihan servis dengan jarak bertahap dan tinggi net bertahap. Dalam latihan ini ada pentahapan dari yang mudah ke yang sukar. Kedua latihan tersebut memiliki karakteristik yang berbeda, latihan dengan menggunakan jarak bertahap menekankan pada pentahapan jarak dari jarak pendek secara bertahap ditambah sampai jarak sebenarnya dengan ketinggian net tetap, sedangkan latihan dengan tinggi net bertahap menekankan pada pentahapan tinggi net dari net yang rendah dan secara bertahap ditingkatkan sampai tinggi net standar tanpa pentahapan jarak servis. Akan tetapi dari kedua latihan tersebut belum diketahui mana yang lebih memberi pengaruh lebih tinggi terhadap ketepatan servis atas.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, selanjutnya dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut; Latihan teknik, fisik, taktik dan mental, peran dan kemampuan pelatih/pembina, sarana dan prasarana yang digunakan dalam latihan, latihan servis atas dengan jarak bertahap,

latihan servis atas dengan tinggi net bertahap, terhadap kemampuan servis atas bola voli siswa putra ekstakurikuler SMK Negeri 1 Grogol Dari masalah-masalah diatas, selanjutnya dalam penelitian ini akan dibatasi pada masalah berikut: 1)Latihan servis atas dengan jarak bertahap. 2) Latihan servis atas dengan tinggi net bertahap. 3) Kemampuan servis atas. 4) siswa putra ekstakurikuler SMK Negeri 1 Grogol.

Dari keterangan diatas maka akan dicari latihan mana yang sesuai untuk siswa yang masih baru dalam permainan bola voli, sehingga masih memiliki kondisi fisik yang kurang, mental yang kurang mantap dan koordinasi yang masih belum baik. Untuk mengetahui hal diatas akan diadakan penelitian tentang Perbedaan pengaruh latihan servis atas dengan jarak bertahap dan tinggi net bertahap terhadap kemampuan servis atas bola voli siswa putra ekstakurikuler SMK Negeri 1 Grogol tahun 2015

## B. Metode Penelitian

Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini diadakan tes dan pengukuran. Untuk mengukur ketepatan servis atas digunakan alat ukur ketepatan servis atas dari Nurhasan (2001: 170). Alat ukur ini tidak disebutkan validitas. Tes ini dimodifikasi dari AAHPER yang digunakan untuk mengukur ketepatan servis atas dari luar negeri yang digunakan untuk mengukur anak dari luar negeri. Alat ukur ini memiliki reliabilitas 0.70 dan validitas yang tidak disebutkan. Petunjuk pelaksanaanya terlampir.

1. Jenis Variabel

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas *(independent variable)* dan satu variabel terikat *(dependent variable)*. Variabel bebas *(independent variable)* yaitu variabel yang mempengaruhi variabel lain. Yang termasuk variabel bebas dalam penelitian ini adalah cara latihan (latihan servis jarak bertahap dan latihan servis atas dengan tinggi net bertahap).

Variabel terikat *(dependent variable)* adalah variabel yang dipengaruhi variabel lain. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil ketepatan servis atas bola voli.

2. Definisi Operasional Variabel

a. Latihan servis jarak bertahap adalah latihan servis yang jaraknya dimulai dengan jarak 3 meter dari net dan setelah 3 kali pertemuan ditambah jaraknya. Penambahan jarak didasarkan pada beban dari jarak awal sampai dengan jarak sebenarnya (9 meter) dibagi pertemuan yang masih harus ditempuh (5 minggu). Jadi 6 meter dibagi lima minggu sampai mencapai jarak lapangan boli voli yang sebenarnya (9 meter), maka penambahan jarak adalah 1,20 meter tiap minggu. Jadi pada akhir latihan akan dicapai jarak yang sebenarnya dari permainan bola voli yaitu 9 meter.

b. Latihan servis atas dengan tinggi net bertahap adalah latihan yang tinggi

netnya dikurangi dari jarak yang sebenarnya dan secara bertahap ditambah sampai pada tinggi net yang standar. Pengaturan ketinggian ini dimulai dari ketinggian 210 cm, dan secara bertahap ditambah 6 cm tiap 3 kali pertemuan sampai pada latihan terakhir ketinggian dtambah 9 cm, dengan tinggi net 2. 43 meter. Penambahan 6 cm ini didasarkan pada beban jarak yang masih harus ditempuh dibagi pertemuan yang masih harus ditempuh. Jadi 33 cm dibagi 5 minggu pertemuan yang masih tersisa.

c. Ketepatan servis atas kemampuan mengarahkan bola pada servis atas ke daerah lawan yang dikehendaki.

## C. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat diperoleh simpulan sebagai berikut :

1. Tidak terdapat Perbedaan pengaruh latihan servis atas dengan jarak bertahap dan tinggi net bertahap terhadap kemampuan servis atas bola voli siswa putra ekstakurikuler SMK Negeri 1 Grogol tahun 2015. Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa t hitung = 0.515 < t tabel = 1.80.
2. Latihan servis atas dengan jarak bertahap dan latihan servis atas dengan tinggi net bertahap berpengaruh relatif sama terhadap kemampuan servis atas bolavoli pada siswa putra ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Grogol tahun 2015 Jika dilihat dari analisis data, kedua latihan tidak terdapat perbedaan yang signifikan, namun secara persentase latihan servis atas dengan jarak bertahap memiliki pengaruh lebih tinggi. Latihan servis dengan jarak bertahap memiliki peningkatan 68,179 %, dan latihan dengan tinggi net bertahap memiliki peningkatan 57,522 %.

## D. Daftar Pustaka


Agus Mukholid. 2004. *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Yudhistira.

Amung Ma'mum dan Toto Subroto. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Permainan Bolavoli Konsep Dan Metode Pem-belajaran*. Jakarta: Depdik-nas. Direktorat Jenderal Pendidi-kan Dasar dan Menengah

Barbara L.V & Bonnie J.F. 1996. *Bola Voli Pemula*. Jakarta : Raja Gravindo Persada.

Bompa, Tudor. 1990. *Theory and Metodologi of Training*. Dubuque, Iowa : Kendall Hunt Publishing Company.

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Olahraga*. Jakarta. Departeman Pendidikan dan Kebudayaan. Dikti

Husdarta & Yudha M. Saputra. 2000. *Belajar dan Pembelajaran.* Depdiknas.

Junusul Hairy. 1989. *Fisiologi Olahraga*. Depdikbud. Dirjen Dikti

M. Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Surakarta: UNS Press

M. Yunus. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud Dirjen

Dikti. PPTK

Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas