PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN SERVIS DENGAN SASARAN TETAP DAN SASARAN BERUBAH TERHADAP PENINGKATAN KETRAMPILAN SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI 1 PAPAR TAHUN 2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Jurusan PENJASKESREK

OLEH :

IMAM BUCHORI

NPM: 11.1.01.09.1000

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UNP KEDIRI

2015

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh :

IMAM BUCHORI
NIM: 11.1.01.09.1000

Dengan Judul :

PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN SERVIS DENGAN SASARAN TETAP DAN SASARAN BERUBAH TERHADAP PENINGKATAN KETRAMPILAN SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLAVOLI PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI 1 PAPAR 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 :
Wasis Himawanto, M.Or.	Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh :

IMAM BUCHORI
NIM: 11.1.01.09.1000

Dengan Judul :

PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN SERVIS DENGAN SASARAN TETAP DAN SASARAN BERUBAH TERHADAP PENINGKATAN KETRAMPILAN SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLAVOLI PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI 1 PAPAR TAHUN 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji
Pada tanggal : _____
Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji		Tanda Tangan
1. Ketua	: Wasis Himawanto, M.Or.	.....
2. Penguji I	: Drs. Sugito, M.Pd.	.....
3. Penguji II	: Ruruh Handayani Bekti, M.Pd.	.....

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP

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

iii

ABSTRAK

Imam Buchori : Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Servis Dengan Sasaran Tetap Dan Sasaran Berubah Terhadap Peningkatan Ketrampilan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Papar Tahun 2015.

Kata Kunci : Sasaran Tetap, Sasaran Berubah, Ketrampilan Servis Atas, Bola Voli

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui (1) Adakah perbedaan pengaruh metode servis atas menggunakan sasaran tetap dan sasaran berubah terhadap kemampuan servis atas dalam permainan Bola voli pada siswa putra SMP Negeri 1 Papar. (2) Manakah yang lebih efekif antara latihan servis atas menggunakan sasaran tetap dan sasaran berubah terhadap kemampuan servis atas dalam permainan Bola voli pada siswa putra SMP Negeri 1 Papar.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *eksperimen* sederhana. Populasi yang digunakan adalah siswa putra SMP Negeri 1 Papar, yang berjumlah 124 siswa putra. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *porposive sampling*, besarnya sampel yang digunakan adalah 30 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan tes dan pengukuran. Data yang dikumpulkan terdiri dari dua variabel bebas yaitu latihan servis atas menggunakan sasaran tetap dan latihan servis atas menggunakan sasaran berubah, sertaa satu variabel terikat yaitu ketrampilan servis atas bola voli, Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan teknik tes dan pengukuran. Tes yang dilakukan untuk pengambilan data penelitian yaitu tes kemampuan servis atas. Sebelum analisis data dilakukan terlebih dahulu data diuji tingkat reliabilitasnya dan dilakukan uji prasyarat analisis. Uji prasyarat yang dilakukan meliputi uji normalitas dan uji linieritas data kemudian di uji perbedaan.

Penelitian ini menghasilkan simpulan sebagai berikut : (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan servis atas menggunakan sasaran tetap dan sasaran berubah terhadap ketrampilan servis atas dalam permainan Bola voli pada siswa putera putera SMP Negeri 1 Papar tahun 2015, Dari hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2, diperoleh : $\mathbf{t_{hitung}}$ = 5.744 >$\mathbf{t_{tabel\ 5\ \%}}$ =2,145. (2) Metode latihan servis atas bola voli menggunakan sasaran tetap (K_1) memiliki pengaruh yang lebih baik dari pada latihan servis atas menggunakan sasaran berubah (K_2), terhadap ketrampilan servis atas bola voli, pada siswa putera putera SMP Negeri 1 Papar tahun 2015. Peningkatan kemampuan servis atas bola voli kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan dengan menggunakan sasaran tetap) = 53.1915% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan servis atas menggunakan sasaran berubah) = 28.5714%.

I. LATAR BELAKANG

Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang cukup digemari oleh masyarakat di Indonesia. Bolavoli telah memasyarakat dan menjadi bagian dalam kehidupan sehari-hari, baik sebagai hiburan, hobi maupun untuk tujuan prestasi. Bolavoli cepat memasyarakat karena di samping bentuk permainannya sederhana, peralatan yang digunakan tidak terlalu mahaldan mudah mendapatkannya.Olahraga permainan bolavoli juga merupakan aktivitas yang sangat menyenangkan dan menarik.

Meskipun minat masyarakat Indonesia terhadap olahraga bolavoli cukup menggembirakan, namun nampaknya perkembangan prestasi masih belum menggembirakan. Peningkatan prestasi bolavoli di Indonesia secara nasional tidak lepas dari perkembangan pembinaan terhadap pemain-pemain di daerah. Pembinaan prestasi bolavoli prestasi secara nasional.

Upaya pembinaan yang pertama dilakukan adalah dengan pembinaan secara missal yang dimulai semenjak usia dini. Melalui pembinaan sejak usia dini diharapkan dapat muncul bibit-bibit menjadi pemain yang berprestasi, sehingga akan menjunjung tinggi nama baik nusa, bangsa, dan negara. Upaya pemasalan dan pembibitan prestasi olahraga dapat dilakukan dengan dimulai dari sekolah-sekolah. Siswa-siswa di sekolah merupakan sekumpulan manusia usia muda yang sangat strategis untuk menjadi sasaran bagi pembinaan peningkatan prestasi olahraga untuk masa depan. Dari sekolah-sekolah tersebut diharapkan muncul bibit-bibit berbakat yang akhirnya dapat dibina untuk menjadi pemain-pemain bolavoli yang berprestasi yang akan menjunjung tinggi nama baik nusa, bangsa dan negara. Bolavoli juga merupakan olahraga permainan yang cukup menarik dan banyak peminatnya di kalangan pelajar. Namun pada umumnya penguasaan para pelajar terhadap teknik dasar bermain bolavoli, perlu ditingkatkan untuk menunjang pencapaian prestasi bolavoli.

Ada beberapa bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan servis atas, diantaranya dengan melatih servis atas dengan sasaran tetap dan sasaran berubah. Melatih servis dengan sasaran tetap yaitu melatih servis yang dilakukan secara berulang-ulang dengan mengarah pada satu sasaran yang ditetapkan. Adapun melatih servis sasaran berubah adalah latihan servis yang dilakukan secara

berulang-ulang dengan beberapa sasaran, dimana tidak ditetapkan untuk diarahkan pada satu sasaran saja.

Latihan servis atas sasaran tetap dan sasaran berubah masing-masing mempunyai kekurangan dan kelebihan. Untuk mengetahui metode melatih manakah yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan dalam melakukan servis atas perlu dikaji dan diperbandingkan antara kedua metode melatih tersebut. Untuk membandingkan kedua metode melatih tersebut di bawah, maka perlu diadakan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengkaji mengenai perbedaan pengaruh meode servis dengan sasaran tetap dan sasaran berubah terhadap peningkatan ketrampilan servis atas dalam permainan bolavoli pada siswa putra SMP Negeri 1 Papar.

II. METODE

A. Tempat Dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian sekaligus sebagai tempat pengambilan data dilaksanakan di lapangan bola voli SMP Negeri 1 Papar.

2. Waktu Penelitian

Dalam penelitian ini dilakukan treatment (perlakuan) selama enam minggu, tiga kali pertemuan seminggu. Pelaksanaan perlakuan yaitu pada tiap hari Senin, Rabu, dan Jum'at. Pelaksanaan treatment mulai pukul 15.00 WIB sampai selesai. Treatment dilaksanakan pada Februari s/d Maret 2015. M.Sajoto (1995:35) mengatakan :"Para pelatih pada umumnya setuju untuk menjalankan program latihan tiga kali seminggu, agar tidak terjadi kesalahan yang kronis. Adapun lama latihan yang diperlukan adalah selama enam minggu atau lebih".Dengan latihan yang dilakukan tiga kali seminggu secara teratur selama enam minggu memungkinkan sudah menampakkan pengaruh kemampuan yang berarti.

Sebelum treatment dilakukan tes awal berupa tes hasil belajar servis atas dan setelah perlakuan tes akhir hasil belajar servis atas bola voli yang pelaksanaannya adalah:

Tabel 3.1. Jadwal Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan	Tes Awal	Treatment	Tes Akhir
Hari/Tanggal	07 febrari 2014	07-02 s/d 07-03-2014	07 Maret 2014
Pukul	15.00 WIB-selesai	15.00-17.00 WIB	13.00 WIB-selesai
Tempat	SMP Negeri 1 Papar	SMP Negeri 1 Papar	SMP Negeri 1 Papar
Materi	Tes servis atas	Latihan	Tes Servis atas

B. Metode Dan Rancangan Penelitian

1. Metode Penelitian

Dalam suatu penelitian ilmiah, untuk memperole data harus menggunakan metode yang sesuai dengan masalah yang dipecahkan. Penggunaan metode penelitian harus tepatdan mengarah pada tujuan penelitian agar hasil yang diperoleh sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen sederhana yaitu dengan memberikan perlakuan berbeda kepada dua kelompok. Perbedaan perlakuan hanya terletak pada penerapan metode latihan dari masing-masing kelompok, sedangkan lama, intensitas dan sarana yang digunakan sama.

Pelaksanaan pemberian perlakuan dimulai dari tes awal, pemberian latihan-latihan dan diakhiri dengan tes akhir atau final tes.

C. Variabel Penelitian

Sesusai dengan judul penelitian,maka penelitian ini dari beberapa variabel. Sugiyanto (1995:17) mengemukakan bahwa "variabel adalah suatu konsep yang dapat ditempatkan dalam berbagai nilai yang berbeda". Variabel dalam penelitian ini terdiri atas :

1) Variabel bebas

Variabel bebas yaitu variabel yang mempengaruhi variabel lain. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah :

a. Latihan servis atas menggunakan sasaran tetap.

b. Latihan servis atas menggunakan sasaran berubah.

2) Variabel terikat

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah ketrampilan servis atas.

D. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Sutrisno Hadi (1989:220) menyatakan bahwa,"Seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diselidiki disebut populasi atau *universum*".Dan Suharsimi Arikunto (1998:115) menyatakan bahwa,"Populasi adalah seluruh subyek dalam penelitian ". Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra SMP Negeri 1 Papar tahun 2015.

2. Sampel

Sutrisno Hadi (1989:221) menyatakan bahwa,"Sampel adalah sejumlah penduduk yang jumlahnya kurang dari jumlah populasi ". Dan Suharsini Arikunto (1998:116) menyatakan bahwa," Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti". Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra SMP Negeri 1 Papar tahun 2015 yang berjumlah 30 siswa.

3. Teknik Sampling

Besarnya sampel yang harus diambil dalam suatu penelitian menurut Suharsimi Arikunto (1999:120) yaitu," Untuk sekedar ancer-ancer maka apabila subyek kurang dari 100, maka lebih baik diambil semua,sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil antara 10% sampai 15% atau 20%sampai 25% atau lebih."

Seluruh populasi yang ada dalam penelitian ini sebanyak 124 siswa yang berarti lebih dari 100, berdasarkan pendapat tersebut maka populasi diambil 25% sebagai obyek penelitian, menggunakan teknik proposional random sampling dengan perincian 30 siswa yang dibutuhkan sesuai dengan kebutuhan penelitian.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan teknik tes dan pengukuran. Tes yang dilakukan untuk pengambilan data penelitian yaitu tes kemampuan servis atas dari M.Yunus, (1992:202).Tes tersebut dilaksanakan dua kali yaitu tes awal dan tes akhir.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Pada bab ini disajikan mengenai hasil penelitian beserta interpretasinya. Penyajian hasil penelitian adalah berdasarkan analisis statistik yang dilakukan pada tes awal dan tes akhir kemampuan servis atas bola voli. Berturut-turat berikut disajikan mengenai deskripsi data, uji persyaratan analisis, hasil analisis data serta pembahasan dan pengujian hipotesis.

A. Deskripsi Data

Deskripsi hasil analisis data tes kemampuan servis atas bola voli yang dilakukan pada kelompok 1 dan kelompok 2 disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.1. Deskripsi Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan servis atas bola voli Pada Kelompok 1 dan Kelompok 2.

Kelompok	Tes	N	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	Mean	SD
Kelompok 1	Awal	15	10	29	18.80	4.75
	Akhir	15	22	36	28.80	3.78
Kelompok 2	Awal	15	8	25	18.20	4.32
	Akhir	15	14	28	23.40	3.83

Uji Reliabilitas

Pelaksanaan pengambilan data, hasilnya harus reliabel. Untuk mengetahui tingkat keajegan basil tes kemampuan servis atas bola voli, dilakukan uji reliabilitas. Hasil uji reliabilitas tes awal dan tes akhir kemampuan sends atas bola voli, yang dilakukan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data

Hasil Tes	Reliabilita	Kategori
Tes Awal	0.7894	Cukup
Tes Akhir	0.9395	Tinggi Sekali

B. Pengujian Persyaratan Analisis

Sebelum dilakukan analisis data, perlu dilakukan pengujian persyaratan analisis. Pengujian persyaratan analisis yang dilakukan yaitu berupa uji normalitas dan uji homogenitas.

1. Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis data perlu diuji distribusi kenonnalannya. Uji normalitas data pada penelitian ini digunakan Chi-kuadrat. Hasil uji normalitas data yang dilakukan terhadap hasil tes awal pada kelompok 1 dan kelompok 2 adalah:

Tabel 4.4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Tes Awal Kelompok 1 dan Kelompok 2

Kelompok	N	M	SD	χ_{hitung}	$\chi_{tabel\ 5\%}$
K_1	15	18.80	4.75	3.459	11.070
K_2	15	18.20	4.32	2.675	11.070

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk menguji kesamaan varians antara kelompok 1 dengan kelompok 2. Uji homogenitas ini berfungsi sebagai persyaratan dalam pengujian perbedaan, dimana jika terdapat perbedaan antar kelompok yang diuji, perbedaan itu betul-betul merupakan perbedaan nilai rata-rata. Hasil uji homogenitas data antara kelompok 1 dan kelompok 2 adalah sebagai berikut:

Tabel 4.6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data

Kelompok	N	SD^2	F_{hitung}	$F_{tabel\ 5\%}$
K_1	15	22.56	1.207	2.48

C. Pengujian Hipotesis

1. Uji Perbedaan Sebelum Diberi Perlakuan

Sebelum diberikan perlakuan dilakukan uji perbedaan antara kelompok 1 dan kelompok 2 dari hasil pemasangan yang subyek yang telah dilakukan. Tujuan uji perbedaan yang dilakukan sebelum diberi perlakuan yaitu untuk menguji apakah sebelum diberi perlakuan kedua kelompok tersebut benar-benar berawal dari titik tolak yang sama. Hasil uji perbedaan antara kelompok 1 dan kelompok 2, pada saat sebelum diberikan perlakuan adalah sebagai berikut:

Tabel 4.7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal Pada Kelompok 1 dan Kelompok 2.

Kelompok	N	M	M_d	t_{hitung}	$t_{tabel\ 5\ \%}$
K_1	15	18.80	0.60	1.655	2.145
K_2	15	18.20			

2. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan

Dalam penelitian ini subyek diberi perlakuan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali setiap minggu. Pada penelitian ini kelompok 1 diberi perlakuan latihan kemampuan servis atas bola voli dengan menggunakan sasaran tetap sendiri dan kelompak 2 diberi perlakuan pembelajaran kemampuan servis atas bola voli dengan sasaran berubah, kemudian dilakukan tes akhir. Dari hasil tes akhir pada masing-masing kelompok tersebut kemudian dilakukan uji perbedaan, yang hasilnya adalah sebagai berikut:

a. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 1

Tes	N	M	M_d	t_{hitung}	$t_{tabel\ 5\ \%}$
Awal	15	28.80	10	14.790	2.145
Akhir	15	18.80			

b. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 2

Tes	N	M	M_d	t_{hitung}	$t_{tabel\ 5\ \%}$
Awal	15	23.40	5.20	8.981	2,145
Akhir	15	18.20			

c. Basil uji perbedaan tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2

Tes	N	M	M_d	t_{hitung}	$t_{tabel\ 5\ \%}$
K_1	15	28.80	5.40	5.744	2,145
K_2	15	23.40			

D. KESIMPULAN

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

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan servis atas menggunakan sasaran tetap dan sasaran berubah terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli pada siswa SMP Negeri 1 Papar (t_{hitung} = 5.744 >$t_{tabel\ 5\ \%}$ =2,145).
2. Metode latihan servis atas bola voli menggunakan sasaran tetap (K_1) memiliki pengaruh yang lebih baik dari pada latihan servis atas menggunakan sasaran berubah (K_2), terhadap kemampuan servis atas bola voli, pada siswa SMP Negeri 1 Papar.

Peningkatan kemampuan servis atas bola voli kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan latihan dengan menggunakan sasaran tetap) = 53.1915% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan latihan servis atas menggunakan sasaran berubah) = 28.5714%.

IV. DAFTAR PUSTAKA

A. Hamidsyah Noer. 1995. *Ilmu Kepelatihan Lanjut*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret Press.

Beustelstahl, D. 1986. *Belajar Bermain Bola Voli*. Alih Bahasa oleh Tun Redaksi Pionir Jaya. Bandung: Pionir Jaya

FKIP. 2003. *Pedoman Penyusunan Skripsi*. Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ihnu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Press.

Hadisasmita, Yusuf dan Aip Syarifuddin. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Proyek Pendidikan Tenaga Akademik.

Hadi, Sutrisno. 1982. *Statistik III* Yogyakarta: Andi Offset.

_____1985. *Metodologi Research* W. Yogyakarta : Andi Yogykarta : Andi Offset.

Harsono. 1998. *Choaching dan Aspek - Aspek Psikologis dalam Choaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Dirjen Dikti.

Lutan, Rusli. 1991. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB.

Mulyono, B. 1992. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret Press.

M. Yunus. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Pate R, Rotella R. dan Clenaghan M. B. 1993. *Dasar - Dasar Ilmiah Kepelatihan*. Alih Bahasa Kasiyo Dwijowinoto. Semarang : IKIP Semarang Press.

Lutan, Rusli. 1991. *Manusia dan Olahraga*. Bandung : ITB.

Sumosadjono, Sadoso. 1994. *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: Gramedia.

Soedarwo, Sunardi dan Agus Margono. 1994. *T & P Bola Voli Dasar*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret Press

Soekarman. 1987. *Dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih, dan Atlet*. Jakarta : Inti Idayu Press.

Sudjana. 1992. *Metode Statistika*. Bandung: Penerbit Tarsito. Suharno H. P. 1992. Metode Pelatihan. Gresik: Choaching Clinic.

_____ 1993. Metodologi Pelatihan. Yogyakarta: IKJP Yogyakarta Press.

_____1985. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta : FPOK HOP Yogyakarta Press.

_____1986. *Dasar - Dasar Permainan Bola Voli*. Yogyakarta : FPOK IKIP Yogyakarta Press.

Suharsimi Arikunto, 1993. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Bina Aksara.

Viera, B. L. dan Ferguson, B. J. 1996. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Alih bahasa Monti. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.