PENGARUH LATIHAN JARAK BERTAHAP DAN JARAK TETAP TERHADAP KETERAMPILAN SERVIS BAWAH BOLA VOLI DI TINJAU DARI TINGGI BADAN PADA SISWA PUTRA KELAS V SDN WONODADI TAHUN 2016

TESIS

Diajukan untuk Penulisan Tesis Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Magister (S-2) Pada Program Studi Keguruan Olahraga
Program Pascasarjana UN PGRI Kediri

OLEH :

TUGINAH
NPM : 14.0.06.01.0062

PROGRAM PASCASARJANA

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA KEDIRI

UN PGRI KEDIRI

2017

HALAMAN PERSETUJUAN

Tesis Oleh :

TUGINAH
NPM : 14.0.06.01.0062

Judul :

PENGARUH LATIHAN JARAK BERTAHAP DAN JARAK TETAP TERHADAP KETERAMPILAN SERVIS BAWAH BOLA VOLI DI TINJAU DARI TINGGI BADAN PADA SISWA PUTRA KELAS V SDN WONODADI TAHUN 2016

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Tesis Program Studi Keguruan Olahraga
Program Pascasarjana UN PGRI Kediri

Tangal : ……

Pembimbing I	Pembimbing II
Prof. Dr. Agus Kristiyanto. M.Pd.	**Dr. Rr. Forijati. M.M**
NIDN. 0028116509	**NIDN. 0028016701**

HALAMAN PENGESAHAN

Tesis Oleh :

TUGINAH
NPM : 14.0.06.01.0062

Judul :

PENGARUH LATIHAN JARAK BERTAHAP DAN JARAK TETAP TERHADAP KETERAMPILAN SERVIS BAWAH BOLA VOLI DI TINJAU DARI TINGGI BADAN PADA SISWA PUTRA KELAS V SDN WONODADI TAHUN 2016

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia ujuan/sidang Tesis Program Studi Keguruan Olahraga
Program Pascasarjana UN PGRI Kediri
Pada tanggal : . . . . . .

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Dr. Sulistiono, M.Si
2. Sekretaris : Dr. M. Anas, SE.,M.Si.,MM
3. Penguji I : Prof. Dr. Agus Kristiyanto.,M.Pd
4. Penguji II : Dr. Rr Forijati, M.M

Mengetahui,
Direktur Program Pascasarjana

Dr. Rr Forijati, M.M
NIDN. 0028016701

PENGARUH LATIHAN JARAK BERTAHAP DAN JARAK TETAP TERHADAP KETERAMPILAN SERVIS BAWAH BOLA VOLI DI TINJAU DARI TINGGI BADAN PADA SISWA PUTRA KELAS V SDN WONODADI TAHUN 2016

Tuginah
NPM; 14.0.06.01.0062
Keguruan Olahraga – Program Pascasarjana.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui : (1) Pengaruh latihan servis jarak bertahap dan jarak tetap terhadap ketrampilan servis bawah bolvoli. (2) Pengaruh terhadap kemampuan ketrampilan servis bawah antara siswa yang memiliki tinggi badan diatas rata-rata dan tinggi badan dibawah rata-rata. (3) Interaksi antara latihan servis dan tinggi badan terhadap ketrampilan servis bawah boalvoli.

Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen* dengan rancangan faktorial 2 x 2. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas V SDN Wonodadi tahun 2016 berjumlah 24. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampel jenuh atau sampel populasi. Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini sebanyak 24 siswa. Dari jumlah sampel 24 orang dilakukan tes dan pengukuran tinggi badan dimana hasil tes dan pengukuran tersebut diklasifikasikan menjadi dua yaitu tinggi badan diatas rata-rata dan di bawah rata-rata. Teknik pengumpulan data dengan tes ketrampilan servis bawah bolavoli ,dan untuk mengukur tinggi badan dengan *Microtoise Stature Meter*. Teknik analisis data yang digunakan adalah ANAVA 2 X 2 dan uji *Newman Keuls*.

Hasil penelitian : 1) Ada pengaruh antara latihan jarak bertahap dan jarak tetap terhadap ketrampilan servis bawah boalvoli. Dari hasil perhitungan diperoleh F_{hit} = 4.3548 lebih besar dari F_{tabel} = 4,11 ($F_0 > F_t$) pada taraf signifikasi 5%.; 2) Ada pengaruh tinggi badan terhadap ketrampilan servis bawah. Dari hasil perhitungan diperoleh F_{hit} = 4.3441 lebih besar dari F_{tabel} = 4,11 ($F_0 > F_t$) pada taraf signifikasi 5%.; dan 3) Ada interaksi antara latihan servis dan tinggi badan terhadap ketrampilan servis bawah bolavoli. Hal ini ditunjukkan oleh F_0 = 6.5054 lebih besar dari F_t = 4,11 pada taraf signifikasi 5%.

Kesimpulan penelitian ini adalah (1) Ada pengaruh latihan servis jarak bertahap dan jarak tetap terhadap ketrampilan servis bawah boalvoli. (2) Ada pengaruh tinggi badan terhadap ketrampilan servis bawah bolavoli antara siswa yang memiliki tinggi badan diatas rata-rata dan tinggi badan dibawah rata-rata.; dan (3) Ada interaksi antara latihan servis jarak bertahap, jarak tetap dan tinggi badan terhadap ketrampilan servis bawah boalvoli.

Kata kunci : servis jarak bertahap, tetap, *ketrampilan servis bawah bolavoli*

I. PENDAHULUAN

Bolavoli merupakan olahraga permainan beregu yang banyak digemari masyarakat. Bolavoli cukup menyenangkan sehingga cocok digunakan sebagai olahraga rekreasi untuk mengisi waktu luang setelah bekerja. Bolavoli juga dapat digunakan sebagai sarana peningkatan kesehatan, pendidikan dan untuk memperoleh prestasi. Melalui prestasi bolavoli, dapat meningkatkan prestise diri, mengharumkan nama daerah, bangsa dan negara. Bolavoli dimainkan oleh dua regu yang dipisahkan dengan net, di atas lapangan berbentuk empat persegi panjang. Maksud dan tujuan permainan bolavoli adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola itu di daerah lawan. Prinsip dasar permaianan bolavoli dijelaskan oleh Ma'mun dan Subroto (2001:43) "pada dasarnya prinsip bermain bolavoliadalah memantulkan bolaagar jangan sampai bola menyentuh lantai, bola dimainkansebanyak-banyaknya tiga sentuhan dalam lapangan sendiri dan mengusahakan bola hasil sentuhan itu diseberangkan ke lapangan lawan melewati jaring."

Dalam permainan bolavoli unsur utama yang paling penting adalah servis, karena servis merupakan pembuka permainan. Hal ini sesuai dengan pendapat M.Yunus (1992: 137) bahwa "servis merupakan pukulan permulaan untuk memulai pertandingan". Demikian halnya menurut Beutelstahl dieter (2007: 8) yang menyatakan bahwa "servis adalah sentuhan pertama pada bola" dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa servis adalah sentuhan pertama dengan bola untuk memulai suatu pertandingan. Mulanya servis ini hanya pukulan pembuka untuk memulai suatu permainan kemudian berkembang menjadi senjata yang ampuh atau serangan awal untuk mendapatkan nilai atau membuat tekanan terhadap pertahanan lawan. Keberhasilan servis bawah tidak terlepas dari penguasaan teknik yang baik dan benar. Teknik yang benar akan menghasilkan pukulan servis yang baik dan efektif. Sedangkan kesalahan teknik servis adalah sebuah kegagalan, sehingga akan menguntungkan pihak lawan. Berkaitan dengan teknik servis bawah, M. Yunus (1992: 68) mengelompokkan teknik servis bawah terdiri tiga bagian yaitu, "(1) sikap permulaan, (2) gerakan pelaksanaan dan (3) gerak lanjut".

Dalam melakukan latihan di mulai dari gerakan yang mudah menuju ke yang sulit, juga jumlah ulangan gerakan. Menurut Suharno H,P (1985: 17) "Berat pelatihan dapat diberikan dengan berbagai cara, antara lain dengan meningkatkan frekuensi pelatihan, jumlah pelatihan, macam pelatihan, ulangan (*repetition*) dalam suatu bentuk pelatihan, berat beban, kesukaran dalam suatu pelatihan dan memperpendek interval pelatihan"

servis tidak hanya sebagai awal tanda dimulainya permainan, tetapi seiring perkembangan ilmu dan jaman servis dapat dipergunakan sebagai serangan pertama untuk mendapatkan nilai. Betapa pentingnya latihan teknik servis maka para pelatih dan guru berusaha menciptakan beberapa teknik servis untuk pemainnya agas bisa bermain dengan baik dan menang dalam menghadapi pertandingan.

Salah satu variasi latihan servis adalah varaiasi latihan jarak yang bisa digunakan dalam hal ini yaitu latihan servis dengan jarak bertahap dan latihan dengan jarak tetap..

Penampilan pria dan wanita dipengaruhi oleh usia, tinggi badan dan struktur badan Jhonson dan jack (1986:34). Tinggi badan menentukan keberhasilan dalam cabang olahraga, termasuk cabang olahraga voli, atlet yang memiliki tinggi badan tinggi akan memilki banyak keuntungan yaitu jangkauan akan menjadi luas. Atlet yang memiliki sifat dan karakteristik tinggi badan ideal dimungkinkan akan memiliki keuntungan secara mekanik.

II. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Tujuan penelitian eksperimen adalah meneliti ada tidaknya hubungan sebab-akibat serta besarnya hubungan tersebut dengan cara memberikan perlakuan terhadap kelompok eksperimen yang hasilnya dibandingkan dengan hasil kelompok yang diberi perlakuan yang berbeda (Sugiyanto, 1994: 21). Penelitian ini menggunakan rancangan faktorial 2 x 2. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bolavoli SDN Wonodadi.. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 30 Juni sampai dengan 15 Agustus 2016, dengan frekuensi latihan 3 kali pertemuan dalam satu minggu selama 6 minggu.

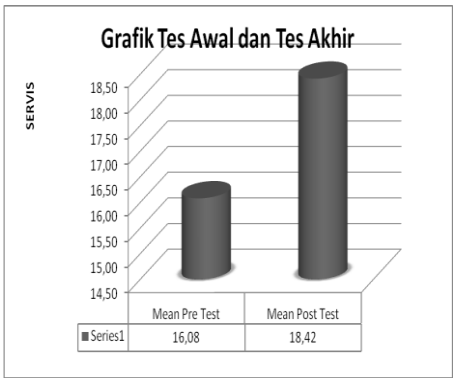
Teknik sampling yang digunakan adalah sampel populasi dimana penntuan sampel ini adalah dari seluruh jumlah populasi (Sugiyono, 2013:118). Jumlah keseluruhan sampel sebanyak 24 siswa.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan teknik tes dan pengukuran. Tes yang dilakukan untuk pengambilan data dalam penelitian ini adalah tes ketrampilan bolavoli Depdiknas 1999. ”Tiap siswa diberi kesempatan 6 kali percobaan melakukan servis bawah. Tes tersebut yaitu tes awal dan tes akhir. Untuk mengukur tinggi badan menggunakan *Microtoise Stature Meter*.

Teknik analisis data menggunakan uji Analysis Variance (ANAVA) dengan rancangan faktorial 2 x 2 pada α = 0,05 (Siswandari, 2009:99). Untuk memenuhi asumsi dalam teknik ANAVA, maka dilakukan uji normalitas (uji *Liliefors*) dan uji Homegenitas Varians (dengan uji *Barlet*) (Budiyono, 2009:168). Untuk pengujian hipotesis menggunakan *Analysis Variance* (ANAVA 2 x 2). Jika F_0-nya signifikan analisis dilanjutkan dengan uji rentang Newman-Keuls (Sudjana, 1994:36).

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data dalam penelitian ini meliputi uji reliabilitas, uji prasyarat analisis berupa uji normalitas, uji homogenitas. Berikut uraian penjelasan dari masing-masing analisis :



Tabel 4.1 Hasil Uji Normalitas dengan *Liliefors*.

Kelompok	N	Prob	L_o	L_t
A1B1	6	0,05	0,1545	0,319
A1B2	6	0,05	0,2521	0,319
A2B1	6	0,05	0,2440	0,319

A2B2	6	0,05	0,2190	0,319

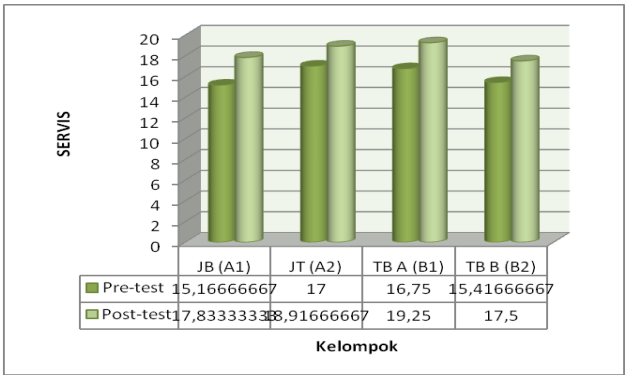
Dari tabel 4.2 diketahui bahwa Lo < Lt. Hal ini menunjukkan bahwa sampel yang terambil berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Dengan demikian persyaratan normalitas data telah terpenuhi.

Dengan data yang sama dianalisis menggunakan uji *Barlett*, maka diperoleh hasil pengujian yang tercantum dalam tabel sebagai berikut:

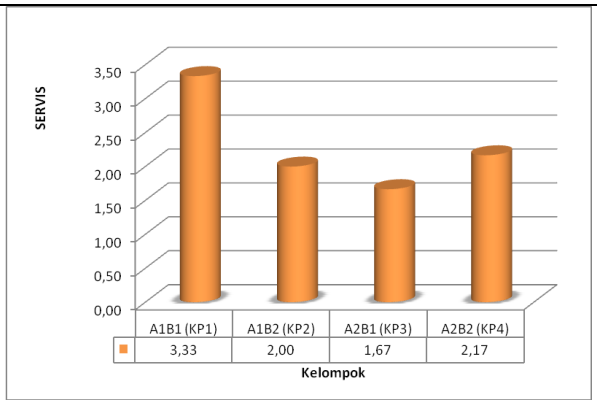
Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas Dengan Uji *Barlett*

Σ Kelompok	**Ni**	**S^2gab**	**X^2_{hit}**	**X^2_{tabel}**
4	6	0,6458333	0,562429528	7,81

Dari tabel 4.3 dapat diketahui X^2_{hit} lebih kecil daripada X^2_{tabel} . Hal ini menunjukkan sampel-sampel penelitian pada kelompok metode latihan, keduanya bersifat homogen. Dengan demikian persyaratan homogenitas juga dipenuhi.



Gambar 4.2 Histogram Perbandingan Nilai Rata-Rata Ketrampilan servis pada Tes Awal, Tes Akhir Tiap Kelompok Berdasarkan Perlakuan dan Tinggi Badan.



Gambar 4.4 Histogram Perbandingan Nilai Rata-Rata Peningkatan Ketrampilan tiap Kelompok Perlakuan.

1. Pengujian Hipotesis Pertama

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan jarak bertahap dan latihan jarak tetap memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketrampilan servis bawah siswa putra kelas V SDN Wonodadi. Dari hasil perhitungan diperoleh F_{hit} = 4,3548 lebih besar dari F_{tabel} = 4,11 ($F_0 > F_t$) pada taraf signifikasi 5%. Ini berarti bahwa hipotesis nol (H_o) ditolak sehingga ada pengaruh yang signifikan antara kedua kelompok perlakuan. Dari analisis lanjutan diketahui ternyata latihan jarak bertahap memiliki peningkatan yang lebih baik terhadap ketrampilan servis dengan nilai rata-rata yaitu 2,66 diatas rata-rata peningkatan kelompok latihan jarak tetap yang hanya 1,91.

.

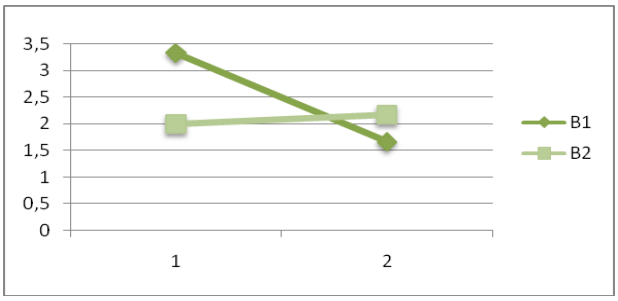
2. Pengujian Hipotesis Kedua

Berdasarkan tinggi badan yang dimiliki siswa putra kelas V SDN Wonodadi, hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan servis bawah antara siswa yang memiliki tinggi badan diatas rata-rata dan siswa yang memiliki tinggi badan dibawah rata-rata. Dari hasil perhitungan

diperoleh F_{hit} = 4,3441 lebih besar dari F_{tabel} = 4,11 ($F_0 > F_t$) pada taraf signifikasi 5%. Ini berarti hipotesis nol (H_0) diterima sehingga tidak ada pengaruh yang signifikan antara siswa yang memiliki tinggi badan diatas rata-rata dan dibawah rata-rata. Dari analisis lanjutan diketahui ternyata siswa yang memiliki tinggi badan diatas rata-rata memiliki peningkatan yang lebih baik terhadap ketrampilan servis bawah bolavoli dengan nilai rata-rata yaitu 2,5 diatas rata-rata peningkatan kelompok siswa yang memiliki tinggi badan di bawah rata-rata yaitu 2.08.

3. Pengujian Hipotesis Ketiga

Dari hasil analisis data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada interaksi antara latihan servis jarak tetap dan bertahap terhadap ketrampilan servis bawah, yang ditunjukkan oleh F_0 = 6.5054 lebih besar dari F_t = 4,11 pada taraf signifikasi 5% sehingga H_0 ditolak, jadi dapat disimpulkan bahwa ada interaksi antara latihan servis dan tinggi badan terhadap peningkatan ketrampilan servis bawah.



Gambar 4.5 Bentuk interaksi nilai peningkatan ketrampilan servis permaianan bolavoli

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah diungkapkan, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh latihan servis bawah jarak bertahap dan jarak tetap terhadap ketrampilan servis bawah siswa putra SDN Wonodadi. Kelompok siswa yang mendapat perlakuan latihan jarak bertahap memiliki peningkatan lebih baik dibanding dengan kelompok siswa yang mendapat perlakuan jark tetap
2. Ada pengaruh terhadap ketrampilan servis antara siswa yang memiliki tinggi badan diatas rata-rata dan siswa yang memiliki tinggi badan dibawah rata-rata. Kelompok siswa yang memiliki tinggi badan diatas rata-rata mempunyai peningkatan yang lebih baik dibanding dengan kelompok siswa yang memiliki tinggi badan dibawah rata-rata terhadap ketrampilan servis bawah.
3. Ada interaksi antara variasi latihan servis dengan tinggi badan terhadap ketrampilan servis bawah. Interaksi yang dihasilkan yakni kelompok siswa yang memiliki tinggi badan diiatas rata rata lebih cocok jika diberi latihan jarak bertahap, sementara kelompok siswa memiliki tinggi badan dibawah rata-rata cocok diberi latihan servis jarak tetap akan tetapi masih ada bebrapa faktor lain yang bisa membuat ketrampilan servis menjadi lebih baik.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Amung Ma'mun dan Toto Subroto. 2001. *Pendekatan Ketrampilan Taktis dalam Permainan Bolavoli.* Depdiknas : Direktorat Jenderal Olahraga.

Viera, B.L dan Ferguson, B.J. 2004. *Bolavoli Tingkat Pemula.* Jakarta : PT Raja Gravindo Persada

Beutelstahl Dieter. 2005. *Belajar Bermain Bolavoli Revisi I* . Alih Bahasa Oleh Tim Redaksi Pionir Jaya. Bandung : Pioner Jaya.

_____. 2007. *Belajar Bermain Bolavoli Revisi II* . Alih Bahasa Oleh Tim Redaksi Pionir Jaya. Bandung : Pioner Jaya.

Budi Santoso. 2010. *Latihan Servis Bawah jarak tetap dan jarak berubah Pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri 2 Ponorogo. Yogyakarta: FIK UNY*

Dody Aryanto. 2013. *Penerapan Servis Bertahap Sebagai Upaya Meningkatkan Keterampilan Servis Bawah Bolavoli Siswa Kelas V Negeri 2 Taba Penanjung*. Semarang: FIK UNNES

Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta : Depdikbud.

Hartini. 2011. *Upaya Peningkatan Keterampilan servis Bawah Pada Siswa KelasV SDN Tanjung Kemuning.* Yogyakarta: FIK UNY.

M. Maryanto, dkk. 1996. *Permainan Besar BolaVoli*. Jakarta : Depdikbud.

M. Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize..

Moelyono, dkk. 1995. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani/Olahraga*. Surakarta: UNS Press

M. Yunus. 1992. *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta : Depdikbud.

Pate, R., Clenaghan, M.B. & Rotella, R. 1993. *Dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan*, alih bahasa Kasiyo Dwijowinoto. Semarang: IKIP Semarang Press.

Rubiyanto Hadi, 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang : Cipta Prima Nusantara.

Rusli Lutan. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.

Rusli Lutan & Adang Suherman. 2000. *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes.* Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah

Semiawan. 2015. *Pendekatan Keterampilan Proses*. Jakarta: Gramedia

Singer. 1980. *MotorLearning and Human Performance and Aplication to Motor Skill and Movement Behaviors* (third Edition). New York, London : Mc.Millan Publishing Co. Inc.

Sudjana, 1989. *Metode Statistika*. Bandung : Tarsito.

Sugiyanto.1998. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis Bagian Proyek Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

Suharno HP, 1982. *Dasar-Dasar Permainan Bolavoli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

_____. 1983. *Dasar-Dasar Permainan Bolavoli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

_____. 1984. *Dasar-Dasar Permainan Bolavoli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

_____. 1985. *Dasar Dasar Bermain Bolavoli*. Jogyakarta : Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Instirut Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

_____. 1993. *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta Press

Suharsimi Arikunto, 2006. *Prosedur Penelitian, Edisi Revisi VI*. Jakarta : PT Rineka Cipta.

Sutrisno Hadi, 2004. *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta : Andi Offset.

Yusuf Hadisasmita & Aip Syarifudin, 1996 : *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta : Depdikbud Dikjendikti. Proyek Pendidikan Tenaga Akademik