

PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN LATIHAN DENGAN HASIL SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

Jasmani¹, Muchhamad Sholeh², Joko Sulistyono³, Satrio Sakti Rumpoko⁴, Risa Agus Teguh Wibowo⁵,
Novendika Singgih P⁶

Pendidikan Kepelatihan Olahraga^{1,2,3,5,6}, Pendidikan Jasmani⁴
Universitas Tunas Pembangunan
jjasmani@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan servis atas terhadap hasil servis atas. Penelitian ini menggunakan metode penelitian quasi experiment, dengan menggunakan desain penelitian pretest dan posttest one group. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah sampel 33 orang. Instrumen penelitian ini adalah tes servis atas 60 detik. Hasil penelitian dalam penelitian ini menggunakan analisis data uji hipotesis dengan perhitungan statistik uji t, bahwa model latihan servis atas terhadap hasil servis atas bola voli. Dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, hipotesis diterima H_1 jika $t_{hitung} > t_{tabel} (1-\alpha)$, data yang diperoleh adalah $t_{hitung} (2.704) > t_{tabel} (0.26)$ artinya H_1 diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian, model latihan servis atas memiliki pengaruh terhadap hasil servis atas. Penelitian ini diharapkan digunakan sebagai salah satu bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan servis atas bola voli.

Katakunci: model latihan servis atas, Bola Voli.

PENDAHULUAN

Olahraga bola voli merupakan permainan beregu dengan bola sebagai alat permainannya. Dalam permainan bola voli dibutuhkan kelincahan serta kerja sama yang baik dalam tim. Cara memainkan permainan ini dimulai dengan melakukan servis, baik servis atas maupun servis bawah. Permainan bola dipukul dari petak ke petak lapangan lainnya, setiap regu hanya diperbolehkan memainkan bola maksimal sebanyak 3 kali.

Menurut Ahmadi (Nugroho, 2021) Permainan bola voli untuk pertama kalinya dikenalkan oleh William G. Morgan yang berasal dari Holyoke Massachusetts yang berada di benua Amerika tepatnya Amerika Serikat pada tanggal 9 bulan Februari pada tahun 1895. Awal mulanya permainan bola voli ini diberikan nama Mintonette. Menurut Munasifah, (Destriana, 2019) bola voli adalah permainan yang dilakukan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri atas enam orang. Bola dimainkan di udara dengan melewati net, setiap regu hanya bisa memainkan bola tiga kali pukulan.

Menurut Anthony (1978) dalam permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik-teknik dalam permainan agar dapat bermain dengan baik, yaitu servis atas, servis bawah, servis atasatas, dan servis atasbawah. Adapula teknik lanjutan yaitu, smash, blocking, dan jumping service. Saat melakukan teknik-teknik dengan benar menggunakan kemampuan koordinasi kekuatan dan akurasi.

Syafruddin (1999:27) menyatakan bahwa servis adalah suatu teknik yang digunakan untuk memulai pertandingan. Sementara Yunus (1992:27) menyebutkan servis adalah suatu upaya memasukkan bola ke daerah lawan oleh pemain kanan belakang yang berada di daerah servis untuk memukul bola dengan satu tangan atau lengan. Di sisi lain Persatuan Bolavoli

Seluruh Indonesia Syaffrudin (PBVSI) tahun (1999:33) menyatakan bahwa servis adalah suatu upaya untuk menempatkan bola ke dalam permainan oleh pemain kanan belakang yang berada di daerah servis.

Kekuatan otot lengan yang baik diperlukan untuk melakukan gerakan servis atas dengan sempurna. Kekuatan otot lengan yang ditunjukkan dalam gerakan servis tangan atas sangat mempengaruhi keras dan cepatnya suatu pukulan karena daya dorong dari gerakan lanjutan lengan yang membuat hasil pukulan terhadap bola lebih kuat. Oleh karena itu, kekuatan otot lengan sangat penting untuk menghasilkan servis yang kuat dan tepat. Saat pemain bola voli melakukan gerakan teknik servis tangan atas, koordinasi mata-tangan mereka ditunjukkan. dimana gerakan servis dimulai dengan bola dilambungkan dan kemudian dipukul dengan tangan.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional adalah suatu penelitian yang dilakukan untuk meneliti peristiwa yang terjadi dan kemudian menurut kebelakang untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat menyebabkan timbulnya kejadian tersebut. Penelitian ini menggunakan logika dasar yang sama dengan penelitian eksperimen yaitu jika x maka y, hanya saja dalam penelitian ini tidak ada manipulasi langsung terhadap variabel independen. Sugiyono (2013:7) dan sifatnya bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh model pembelajaran latihan siswa kelas XI terhadap hasil servis atas bolavoli SMK Tunas Pembangunan 2 Surakarta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pretest tes servis atas yang dilakukan dengan sampel 33 orang pada diperoleh rata-rata (mean) adalah 8,75, standar deviasi adalah 2,000, skor tertinggi adalah 17, skor terendah 6 dan rentangnya 11.

Table 1. Distribusi Data Hasil Pretest Servis Atas

Variable	Hasil tes servis atas
N	33
Skor tertinggi	17
Skor terendah	6
Rentang	11
Mean	8,757576
Standar devisiasi	2,000459

Berdasarkan hasil posttest tes servis atas yang sampel 33 orang diperoleh rata-rata (mean) adalah 13,63636, standar deviasi adalah 2,910984, skor tertinggi adalah 19, skor terendah 10 dan rentangnya 9. Data yang diperoleh dan dikelola menggunakan Teknik analisis data menggunakan program Microsoft Excel dan IBM Statistics 26. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada table dibawah ini:

Table 2. Distribusi Data Hasil Posttest Servis Atas

Variable	Hasil tes servis atas
N	33
Skor tertinggi	19

Skor terendah	10
Rentang	9
Mean	13,63636
Standar devisiasi	2,910984

Dari tabel diatas dapat dilihat peningkatan (mean) rata-rata dari perolehan waktu yang di dapat dari tes awal (pretest) yaitu 8,75, kemudian diberikan perlakuan berupa Latihan servis atas, sehingga diperoleh skor akhir dengan catatan nilai (mean) rata-rata 13.63. kenaikan nilai (mean) rata-rata yang didapatkan setelah diberi perlakuan adalah 4,88.

Analisis Data

Uji Normalitas Data Pretest dan Posttest servis atas Atas Dalam teknik analisis data dalam uji normalitas dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik One-Sample KolmogorovSmirnov Test, antara (-1) serta informasi dari pretest maupun posttest kumpulan eksplorasi disesuaikan. Pengujian ini dilakukan untuk melihat faktor otonomi serta dependen mempunyai standar deviasi atau tidaknya.

Tabel 3 Data Uji Normalitas Data Pretest dan Posttest servis atas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	.140	33	.100	.920	33	.018
posttest	.177	33	.010	.912	33	.011

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan One Sempole Kolmogorv Smimov Test di atas cenderung terlihat bahwa kemungkinan harga berada di antara (- 1) dan (+1) maka, hasil pengujian normalitas data di atas diperoleh 0,018 (Pretest) dan 0,011 (Posttest) yakni data berdistribusi normal.

Uji Homogenitas Data Pretest dan Posttest servis atas Atas

Pada pengujian ini, akan dilakukan pengujian untuk menguji spekulasi bahwa fluktuasi dan faktor-faktornya memiliki kesamaan. Tujuan dari pengujian ini adalah untuk mengakui atau menolak teori tersebut dengan melihat apakah nilai yang diperoleh lebih besar dari 0,05. Hasil pengujian homogenitas dapat ditemukan pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Data Uji Homogenitas Pretest dan Posttest servis atas

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
pretest	Based on Mean	5.502	9	23	.000
	Based on Median	1.447	9	23	.226
	Based on Median and with adjusted df	1.447	9	7.989	.307
	Based on trimmed mean	5.022	9	23	.001

Dari hasil estimasi yang signifikan > 0,05, dapat disimpulkan bahwa perbedaan contoh tersebut homogen, sehingga dapat disimpulkan bahwa spekulasi yang menyatakan

adanya pengaruh. Sebagai akibatnya, dapat beralasan bahwa perubahan dalam populasi tersebut adalah homogen.

Tabel 5. data uji T Pretest dan Posttest servis atas

variabel	T hitung	Sig	Level signifikasi
Pretest dan posttest	2.074	0,26	0.05

Data yang diperoleh dari perhitungan terukur uji-t memberikan hasil yang didapat dari tabel dispersi t dengan $dk = 33$ serta tingkat kepastian 95% ($=0,05$), tercatat dalam tabel dan ttabel adalah 1.70. Standar pengujian spekulasi mengakui H1 jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ (1-), dan menolak H0 jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ (1,70) dan apabila nilai signifikasi uji paired Ttes lebih kecil dari 0.05. Maka ada pengaruh dan sebaliknya jika nilai signifikasi lebih besar maka tidak terdapat pengaruh, maka terdapat perbedaan besar antara post-test dan pre-test, uji, dengan cara ini teori H0 ditolak dan spekulasi H1 diakui, artikulasi H1 adalah "Ada pengaruh model latihan servis atas terhadap hasil servis atas".

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan model latihan mempengaruhi servis atas di SMK Tunas Pembangunan 2. Menurut Harsono (2017), tujuan dari teknik setelah latihan enam minggu adalah untuk memperbaiki fungsi fisik dan psikologis sistem syaraf atau sistem saraf pusat (CNS) sebelum musim latihan di tahun berikutnya. Menurut Iyakrus (2019), latihan adalah tindakan rutin yang bertujuan untuk mempersiapkan atlet untuk mencapai tingkat kinerja terbaik mereka.

Proses ini memerlukan peningkatan beban secara bertahap. servis atas atas, juga disebut servis atas atas, adalah salah satu jenis teknik dasar bola voli yang digunakan oleh Beutelstahl dalam (Lubis, 2017). Dalam teknik ini, Anda juga dapat melambungkan bola dengan kedua telapak tangan untuk memberi bola kepada rekan setim Anda dan menerima bola yang berada di atas kepala Anda. servis atas atas juga dapat digunakan sebagai umpan terakhir sebelum pukulan (spike) dilakukan ke daerah pertahanan lawan. servis atas atas dapat dikatakan memiliki tingkat kesulitan yang lumayan tinggi. Oleh karena itu, menguasai salah satu teknik dasar bola voli ini membutuhkan keterampilan khusus. Penelitian ini menggunakan model latihan.

Latihan model latihan membantu siswa melakukan servis atas dengan bola yang tepat. Seperti permainan bola voli yang sebenarnya, tinggi dan jarak antara siswa dengan bola akan sama. Dalam hal ini, siswa secara tidak langsung berlatih mengambil posisi yang berbeda sesuai dengan tinggi rendah bola yang dilayangkan. Variasi servis atas lurus, melengkung, dan dengan efek samping adalah variasi model pelatihan servis atas yang diberikan kepada siswa dalam penelitian ini. Dalam pertandingan sebenarnya, ini akan memberi Anda fleksibilitas yang lebih besar. Pada pertemuan berikutnya, siswa melakukan latihan servis berpasangan dan diberi beban secara berpasangan dengan jarak yang bertambah jauh dari 2 hingga 4 meter. Latihan berpasangan ini memungkinkan siswa untuk memberikan umpan balik secara teratur tentang teknik servis atas mereka, yang akan membantu mereka terus memperbaiki keterampilan mereka.

Tentu saja, hal ini mampu memberikan keterampilan kepada siswa untuk melakukan servis atas atas sesuai dengan yang diharapkan. Pelatihan ini sama seperti sebelumnya; namun, saat peserta melakukan servis atas ke teman di depannya, mereka langsung lari ke belakang dan menunggu giliran mereka untuk melakukan servis atas lagi.

Hasil dari tes servis atasatas pretest yang dilakukan pada 33 orang menunjukkan rata-rata (mean) 8,75, standar deviasi 2,000, skor tertinggi 17, skor terendah 6, dan rentang 11 skor. Setelah diberikan perlakuan latihan servis atas selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali seminggu, ditemukan peningkatan keseimbangan rata-rata sebesar 9.40 dari perbedaan antara tes awal dan tes akhir. Akibatnya, skor tertinggi pada tes akhir (posttest) adalah 13,63636, dengan rata-rata deviasi 2,910984, skor tertinggi adalah 19, skor terendah adalah 10, dan rentangnya 9.

Hasil diskusi menunjukkan bahwa model latihan servis atas memengaruhi hasil servis SMK Tunas Pembangunan 2. Temuan ini diharapkan dapat digunakan untuk kemajuan dalam bola voli, terutama dalam teknik servis atas.

SIMPULAN

Sesuai dengan sajian analisis dan pembahasannya, dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan servis atas. Penelitian ini diharapkan digunakan sebagai salah satu betuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan servis atasatas bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Destriana, D. (2019). Latihanservis atas Atas Double ContactTerhadap Keterampilan Bola Voli. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*. <https://doi.org/10.36706/altius.v7i1.8112>
- Destriana, Destriani, & Herry Yusfi. (2021). PembelajaranSmash Permainan Bola Voli.
- Iyakrus, I. (2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2)
- Harsono. (2015). *Periodisasi Program Pelatihan*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021). Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 6(2), 40–49. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i2.7391>
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori Dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: Unp Press