



Vol 3 no 2 Tahun 2021

**Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPEs)**  
<http://ejournal.unmus.ac.id/index.php/physical>

## Pengaruh Latihan Ketepatan Terhadap Kemampuan Servis Atlet Bola Voli Putra

Rubiyatno

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan, Universitas  
 Tanjungpura Pontianak

e-mail: rubiyatno@fkip.untan.ac.id

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*  
 Diterima  
 Disetujui  
 Dipublikasikan

*Keywords:* Bolavoli; ketepatan;  
 servis

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mencari pengaruh latihan ketepatan terhadap kemampuan servis atlet bola voli putra SMP N 1 Sekadau Hilir Kabupaten Sekadau Kalimantan barat. Berdasarkan hasil survei yang telah peneliti lakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sekadau Hilir khususnya pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli memiliki minat yang cukup besar hal ini terlihat dari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler yang jumlahnya mencapai 30 siswa, namun pada saat aktivitas latihan dan pertandingan pelatih dan guru mengamati, sebagian siswa kurang bisa dalam melakukan servis atas hal ini terlihat dari arah bola yang tidak tepat, perkenaan bola yang tidak pas, hingga power yang lemah. Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Adapun rancangan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu one group pretest and posttest. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh hasil uji t diperoleh t hitung 23,994 > t tabel 2,03693 (taraf signifikansi 5%), karena t hitung lebih besar dari t tabel maka terdapat perbedaan yang signifikan. Hal tersebut menunjukkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti bahwa terdapat perbedaan dan peningkatan kemampuan servis atas bola voli putra ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sekadau Hilir.

### Abstract

*This study aims to determine the effect of accuracy training on the volleyball service ability of students of SMP N 1 Sekadau Hilir, Sekadau Regency, West Kalimantan. Based on the results of a survey that researchers have conducted at Sekadau Hilir 1 Public Junior High School, especially male students of volleyball extracurricular activities, this can be seen from the students who take extracurricular activities, which number reached 30 students, but during training activities and matches the coach and The teacher observes that some students are less able to serve as this can be seen from the direction of the ball that is not right, the impact of the ball that does not fit, to the weak power. This research method using experimental methods. The design used in this study was one group pretest and post-test. Based on the research results, the t test results obtained t count 23.994 > t table 2.03693 (5% significance level), because t count is greater than t table, there is a significant difference. This shows that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted, which means that there is a difference and an increase in the ability to serve volleyball extracurricular men at SMP Negeri 1 Sekadau Hilir.*

© 2021 Universitas Musamus Merauke

✉ Alamat korespondensi: Universitas Tanjungpura Pontianak  
 E-mail: rubiyatno@fkip.untan.ac.id

ISSN 2622-7835 (online)  
 ISSN 2622-7827 (print)

## PENDAHULUAN

Pendidikan olahraga di Indonesia merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi.

Lingkungan belajar diatur secara sak sama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afekti setiap siswa. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani bermain dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik keterampilan berpikir, emosional, sosial dan moral. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan suatu pembelajaran aktivitas fisik melalui gerak maupun teori yang bertujuan untuk mengenal kebugaran (Widyanto, 2020). Melalui tujuan ini diharapkan siswa dapat memiliki fondasi pengembangan keterampilan gerak, pemahaman kognitif, sifat positif terhadap aktivitas jasmani yang kelak akan menjadi manusia yang sehat jasmani dan rohani serta berkepribadian yang baik. Menurut (Suganda & Suharjana, 2013) Pendidikan pada dasarnya bertujuan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa yang sasarannya adalah upaya meningkatkan kualitas manusia Indonesia. Pendidikan Jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) termasuk dalam mata pelajaran yang diajarkan di tingkat sekolah dasar/ sederajat, sekolah menengah pertama/ sederajat, dan sekolah menengah atas/ SMK/ sederajat. (Zainuri, 2020) Pendidikan jasmani adalah urutan pengalaman belajar yang direncanakan secara seksama, dirancang untuk memenuhi perkembangan, pertumbuhan, dan kebutuhan perilaku setiap siswa. Tujuan yang ingin dicapai bersifat menyeluruh dan memerlukan waktu jangka panjang, maka dapat dirumuskan kedalam beberapa tujuan jangka pendek, dengan tidak melupakan tujuan hakiki yang ingin dicapai. (Bangun, 2016).

Melalui pembelajaran pendidikan jasmani, peserta didik akan memperoleh pengalaman yang era kaitannya kesan pribadi yang menyenangkan berbagai ungkapan kreatif, inovatif, keterampilan gerak, kesegaran jasmani, pola hidup sehat pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia, juga akan membentuk kepribadian yang positif (Rohmah, 2016). Guru harus menghadapi siswa yang memiliki karakteristik yang berbeda-beda, untuk itu guru harus mempunyai banyak kreatifitas dalam mengemas sebuah materi pembelajaran agar siswa menyukai dan ikut serta berperan aktif dalam setiap pembelajaran. Sangat banyak aktivitas manusia yang melibatkan dimensi keterampilan motorik, misalnya dunia olahraga, dunia seni, serta beragam dunia kerja, dan profesi lainnya (Mustafa & Sugiharto, 2020). Menurut (Bacharudin Yusuf, 2014) dalam aktivitas jasmani juga mempelajari banyak cabang olahraga permainan yang ada dan sangat terkenal di Indonesia salah satunya adalah permainan bolavoli. Permainan bolavoli sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari masyarakat (*life style*) bukan hanya untuk memperoleh prestasi, menjadi atlet, tetapi sebagai hiburan (*sporttainment*) yang menarik bagi seseorang, keluarga dan masyarakat. Ini merupakan media yang baik untuk

Vol.3 No. 2 / Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPEs) 2021

terus dipertahankan karena ini menjadi salah satu cara dari setiap anggota masyarakat untuk sehat, bugar, cerdas, dan tangguh guna mengurangi kejenuhan dan stres. (Ridwan, 2020) Latihan kondisi fisik dalam pelaksanaannya lebih difokuskan kepada proses pembinaan kondisi fisik atlet secara keseluruhan, dan merupakan salah satu factor utama dan terpenting yang harus dipertimbangkan sebagai unsur yang diperlukan dalam proses latihan guna mencapai prestasi yang tertinggi.

Program kegiatan latihan atau klub olahraga di sekolah ikut mewarnai kehidupan sekolah, mulai dari pembelajaran pendidikan jasmani olahraga untuk permainan bolavoli, pertandingan antar kelas, pertandingan antar sekolah, sampai pada pertandingan antar wilayah ikut membangun gaya hidup masyarakat khususnya remaja melalui permainan bolavoli. Sekolah mulai banyak penerapan modifikasi agar anak-anak bisa mengoptimalkan kemampuan dalam permainan bolavoli yang pada akhirnya akan bermunculan pemain-pemain bolavoli berbakat untuk menjadi pemain handal yang profesional dan berkualitas. Kualitas pembelajaran disekolah dan program seperti kegiatan latihan yang baik, klub-klub yang bagus menjadi sarana yang tepat bagi pembinaan untuk para calon atlet yang berprestasi. Selanjutnya (Neviantoko et al., 2020) komponen latihan merupakan hal penting yang harus dipertimbangkan dalam menentukan dosis dan beban latihan dan untuk mencapai prestasi olahraga, ada hal yang perlu diperhatikan juga selain latihan dalam olahraga adalah kondisi fisik, kondisi fisik atlet yang prima sangat menentukan performa saat pencapaian prestasi.

Permainan menjadi ciri khas dan bagian integral dari kebutuhan hidup manusia, sebab dalam permainan terkandung unsur-unsur gerak yang sangat berperan dalam meningkatkan ketrampilan dasar siswa, sehingga apabila permainan yang dilakukan oleh siswa itu terarah dan dilakukan dengan mengikuti prinsip-prinsip latihan maka diperkirakan akan memberi perubahan yang positif terhadap perkembangan kemampuan gerak dasar siswa. Salah satu ciri permainan yang disenangi oleh peserta didik pada usia SMP adalah permainan yang beregu yang beraneka ragam. Dari jumlah jenis permainan beregu salah satu yang sangat digemari peserta didik usia SMP adalah permainan bola besar yaitu permainan bola voli, permainan sepakbola, permainan bola basket. Dengan bermain pembelajaran diharapkan akan menjadi menyenangkan, anak tidak akan jenuh dan anak tidak akan mengalami kebosanan karena hanya mempelajari teknik dasar saja.

Menurut (Mubaligin et al., 2018) dalam permainan bola pantul ini menggunakan bola sebagai objek pukul dengan lapangan berbentuk persegi panjang dan dibatasi net untuk memisahkan masing- masing regu. Tujuan dari permainan ini adalah masing-masing regu harus menyeberangkan bola melewati bagian atas net ke daerah lapangan lawan dengan cara mem-

Vol.3 No. 2 / Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPEs) 2021

voli bola. Unsur-unsur kelincahan (agility), keseimbangan (Balance), kekuatan (strength), koordinasi (coordination), daya tahan otot kardiovaskuler (endurance), kelenturan (Flexibility), serta kecepatan gerak reaksi (speed) sangat diperlukan oleh seorang pemain voli. Beberapa teknik-teknik dasar yang perlu dipelajari dan dikuasai agar seseorang dapat bermain voli dengan baik dan benar diantaranya: passing atas, passing bawah, smash dan blok. Dalam pembentukan sebuah klub sangat dipengaruhi oleh beberapa permasalahan yang timbul pada perencanaan program latihan adalah tentang pentahapan kegiatan latihan yaitu pada tahap persiapan yang lebih banyak mengutamakan kesiapan kondisi fisik dari pada peningkatan keterampilan tekniknya.

Penampilan fisik dan keterampilan teknik adalah berbeda tetapi pada dasarnya merupakan suatu kesatuan untuk meningkatkan prestasi siswa. Pada saat persiapan dimana pada saat atlet mempersiapkan kondisi fisik sering kali peningkatan latihan teknik kurang diperhatikan. Komponen latihan merupakan hal penting yang harus dipertimbangkan dalam menentukan dosis dan beban latihan. Dan untuk mencapai prestasi olahraga, ada hal yang perlu diperhatikan juga selain latihan dalam olahraga adalah kondisi fisik. Kondisi fisik atlet yang prima sangat menentukan performa saat pencapaian prestasi (Neviantoko et al., 2020). Melalui latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dimana intensitas sedikit demi sedikit ditingkatkan, maka lama kelamaan akan berubah menjadi lebih efisien dan efektif.

Observasi yang dilakukan peneliti selama latihan dan pertandingan beberapa atlet kurang tepat dalam melakukan servis atas, arah bola yang tidak tepat, hingga power yang kadang terlalu kuat atau lemah. Ditambah lagi faktor tidak efisiennya program latihan yang diberikan kepada siswa tersebut yang juga menyebabkan siswa kurang maksimal dalam melakukan servis atas bolavoli, dengan jadwal latihan yang hanya satu minggu sekali dilaksanakan, membuat kegiatan latihan pun sedikit terhambat dengan jangka waktu yang lumayan lama untuk tidak latihan turun dilapangan, belum lagi dengan hambatan kurangnya pembinaan khusus dari guru olahraga yang kurang mengontrol para siswa dalam proses kegiatan latihan, sehingga siswa yang kurang terampil melakukan servis atas hanya tetap begitu saja diam ditempat tanpa adanya pembenahan yang membuat para siswa bisa berkembang dan terampil dalam melakukan servis atas bolavoli. (Sutresna Maliki et al., 2017) Berbagai usaha telah dilakukan oleh sekolah- sekolah untuk mencapai tujuan manfaat dari permainan bola voli diantaranya adalah dilaksanakannya ekstrakurikuler, penataran guru penjasorkes, dan memperbanyak frekuensi pertandingan-pertandingan baik berupa persahabatan maupun resmi. (Sari & Guntur, 2017) Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang memfokuskan pada salah satu bentuk aktivitas untuk memperdalam keahlian bidang tertentu, berkiblat pada materi

Vol.3 No. 2 / Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPEs) 2021

pendidikan jas- mani, beberapa jenis kegiatan olahraga permainan- an yang sering di-ekskul-kan adalah jenis permainan. (Fauzi et al., 2020) dalam pembinaan ekstrakurikuler Pembina dan pelatih ekstrakurikuler di sekolah merupakan penanggung jawab berjalannya ekstrakurikuler dari seluruh kegiatan yang direncanakan.

Berdasarkan hasil survei yang telah peneliti lakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sekadau Hilir khususnya pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli memiliki minat yang cukup besar hal ini terlihat dari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler yang jumlahnya mencapai 32 siswa, namun pada saat aktivitas latihan dan pertandingan peneliti dan guru mengamati, sebagian siswa kurang kurang bisa dalam melakukan servis atas hal ini terlihat dari arah bola yang tidak tepat, perkenaan bola yang tidak pas, hingga power yang lemah. Sehingga servis dalam permainan banyak yang tidak masuk dan sangat merugikan pada saat pertandingan. kemampuan servis yang baik harus dikuasai setiap pemain bola voli karena servis selain untuk memulai pertandingan juga sebagai serangan pertama dalam sebuah permainan bola voli, untuk itu semakin baik servis yang dimiliki atlet bola voli maka akan memberikan kesulitan bagi lawan untuk menerima bola pertama ataupun pengembalian dari lawan menjadi tidak sempurna sehingga serangan yang dilakukan juga tidak optimal

## **METODE**

Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan. Adapun rancangan yang digunakan untuk bentuk penelitian ini yaitu one group pretest and post-test. pada desain ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2013).

### **Perlakuan (P)**

Tes Awal (T1) ————— Tes Akhir (T2)

Keterangan:

T1 : Tes awal kemampuan service atas

P : latihan ketepatan

T2 : Tes akhir kemampuan service atas

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bolavoli putra yang berjumlah 32 orang, adapun teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling yang mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel dalam penelitian

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik pengukuran. Adapun Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini Tes dan pengukuran.

Adapun alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes service bola voli yang dikutip dari (Sepdanius, Endang. Sazeli Rifki, Muhamad. Komaini, 2019).

#### Tes Kemampuan Servis

Tujuan :

untuk mengukur kemampuan servis bawah dalam permainan bola voli.

Alat yang digunakan:

1. Lapangan voli
2. Net dan tiang net
3. Tiang bambu 2 buah
4. Tambang plastik 30 M
5. Bola voli 6 buah

Pelaksanaan :

1. Teste berada dalam daerah servis dan melakukan servis yang sesuai dengan peraturan yang berlaku untuk servis.
2. Bentuk pukulan servis bawah.
3. Kesempatan melakukan servis 6 kali.

Cara menskor :

Skor setiap servis bawah ditentukan oleh tinggi bola waktu melampaui jaring dan angka sasaran dimana bola jatuh.

1. Bola yang melalui jaring diantara batas atas jaring dan tali setinggi 50 cm, skor: angka sasaran dikalikan tiga.
2. Bola yang melampaui jaring diantara kedua tali yang direntangkan, skor: angka sasaran dikalikan dua.
3. Bola melampaui jaring lebih tinggi dari tali yang tertinggi, di hitung sesuai skor angka sasaran.
4. Bola yang menyentuh tali di atas jaring, dihitung telah melampaui ruang dengan angka perkalian yang lebih besar.
5. Bola yang menyentuh garis batas sasaran dihitung telah mengenai sasaran dengan angka yang lebih besar.
6. Bola yang dimainkan dengan cara yang tidak sah atau bola menyentuh jaring dari jatuh diluar bagian lapangan dimana terdapat sasaran, skor: 0

“skor” untuk servis adalah jumlah dari empat perkalian terbaik.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Uji T dengan rumus

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

Keterangan:

$t$  = nilai/harga  $t$

$\sum D$  = jumlah perbedaan antara setiap pasangan ( $X_1 - X_2 = D$ )

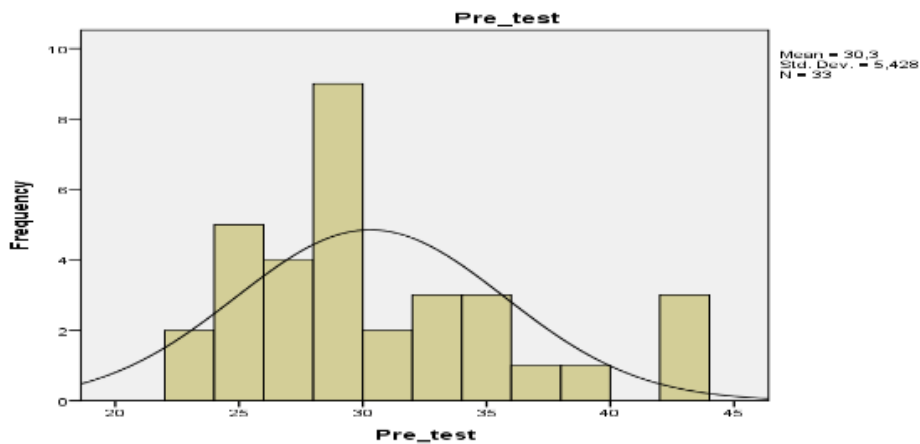
$N \sum D^2$  = subjek dikali ( $X_1 - X_2 = D$ )kuadrat

$\sum D^2$  = jumlah ( $X_1 - X_2 = D$ )kuadrat

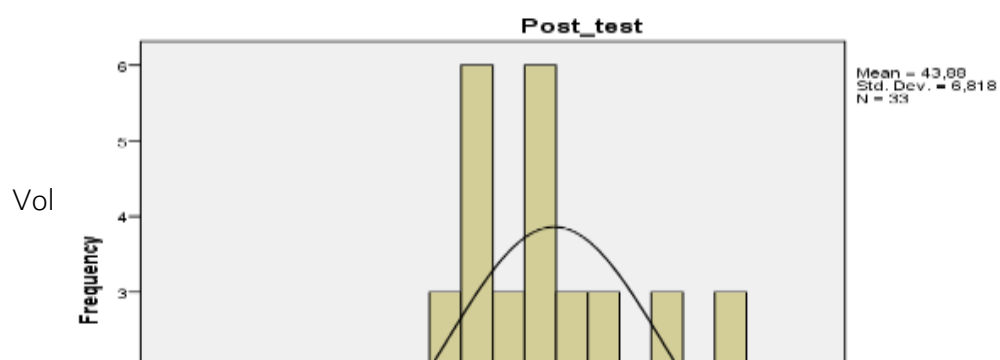
## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Penelitian ini menggunakan one group pretes postes desain yaitu penelitian yang terdapat pretest (tes awal) sebelum diberi latihan dan posttest (tes akhir) setelah diberi perlakuan. Penelitian ini dengan membandingkan hasil pretest dengan posttest pada kelompok eksperimen. Berikut distribusi data pre test dan post test dapat dilihat dalam histogram berikut ini:



Gambar 2 Histogram data *Post test*



### Gambar 1 Histogram data Post-Test

**Tabel 1 Frekuensi Data Perbandingan *Pre test* dan *Post test***

<b>Data Statistik</b>	<b><i>Pre test</i></b>	<b><i>Post test</i></b>
N	33	33
<i>Mean</i>	30,30	43,88
<i>Median</i>	29,00	42,00
<i>Mode</i>	29	42
Std. Deviasi	5,428	6,818
Nilai Maksimum	42	57
Nilai Minimum	23	27

Dari data perbandingan pretest dan posttest terlihat bahwa terdapat perbedaan antara data tersebut yaitu data mean pretest sebesar 30,30, mean posttest sebesar 43,88, selanjutnya untuk data median pretest sebesar 29,00 dan posttest sebesar 42,00, standar deviasi pretest sebesar 5,428 dan posttest sebesar 6,818, untuk nilai maksimum pretest sebesar 42 dan posttest sebesar 57.

Perhitungan normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Uji normalitas variabel dilakukan dengan Kolmogorov–Smirnov. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan  $> 0,05$ ), maka normal dan apabila nilai signifikan kurang dari 0,05 (signifikan  $< 0,05$ ) dikatakan tidak normal Hasil uji normalitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:.

**Tabel 2 Hasil Uji Normalitas (Kolmogorov-Smirnov)**

<b>Kelompok</b>	<b>Sig.</b>	<b>Keterangan</b>
<i>Pre test</i>	0,139	Normal



*Post test*

0,212

Normal

Berdasarkan Tabel 4.3 terlihat bahwa data kedua kelompok berdistribusi normal. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansinya yaitu 0,139 untuk kelompok *pre-test* dan 0,212 untuk kelompok *post-test*. Karena nilai signifikansi dari kedua kelompok lebih besar dari 0,05 (signifikan  $> 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa data kedua kelompok pada penelitian ini adalah berdistribusi normal.

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan  $> 0,05$ ) (Jonathan Sarwono, 2010:86). Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas**

Kelompok	F tabel	F hitung (Levene Statistic)	Sig.	Keterangan
<i>Pre test – Post test</i>	3,99	1,267	0,265	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas variabel penelitian diketahui bahwa nilai F hitung lebih kecil dari F tabel. Nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 yaitu sebesar 0,265. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data mengenai latihan servis target terhadap kemampuan servis atas memiliki sampel yang homogen.

#### Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh signifikan dari latihan servis target terhadap kemampuan servis atas bola voli putra ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sekadau Hilir. Pengujian dilakukan dengan mencari perbedaan kemampuan servis atas sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan metode latihan ketepatan. Uji hipotesis menggunakan *t-test* atau uji-*t* yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4 Hasil Uji-t**

Variabel	T tabel	T hitung	df	Sig.	Keterangan
<i>Pre test – Post test</i>	2,03693	23,994	32	0,000	Signifikan

Hasil uji statistik variabel diperoleh nilai uji-*t* antara *pre test* dan *post test* yang memiliki nilai t hitung  $23,994 > t$  tabel 2,03693 ( $df = 32$ ) dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  (taraf signifikansi 5%), karena t hitung lebih besar dari t tabel maka terdapat perbedaan yang signifikan. Hal tersebut menunjukkan **H<sub>0</sub>** ditolak dan **H<sub>a</sub>** diterima yang berarti bahwa terdapat perbedaan dan peningkatan kemampuan servis atas bola voli putra ekstrakurikuler SMP Negeri

Vol.3 No. 2 / Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPEs) 2021

1 Sekadau Hilir setelah diberikan latihan ketepatan. Jika dilihat dari besarnya pengaruh latihan servis target adalah sebagai berikut:

**Tabel 5 Data Pengaruh Latihan Sasaran**

Kelompok	Mean	Mean Difference	Kenaikan Persentase
<i>Pre test</i>	30,30		
<i>Post test</i>	43,88	13,58	44,82%

Berdasarkan Tabel 4.6 terlihat bahwa nilai rata-rata *pre test* 30,30 dan nilai rata-rata *post test* 43,88, dengan selisih rerata *pre test* dengan posttest adalah 13,58. Dari selisih rerata tersebut dapat diketahui kenaikan persentase dengan cara selisih rerata dibagi rerata *pre test* dikalikan 100%, yaitu sebesar 44,8%. Hal ini mempunyai arti bahwa terdapat pengaruh latihan servis target terhadap kemampuan servis atas yaitu sebesar 44,8%.

## PEMBAHASAN

Dari hasil statistik menunjukkan bahwa siswa putra ekstrakurikuler bola voli Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sekadau Hilir Kabupaten Sekadau yang mengikuti latihan servis target selama 12 kali pertemuan mengalami peningkatan dalam ketrampilan servis atas bola voli, hal ini terlihat pada peningkatan skor servis dan benar-benar merupakan hasil dari latihan servis target, siswa yang mendapatkan metode bermain sebanyak 12 kali pertemuan mengalami peningkatan keterampilan servis atas yang signifikan. Servis adalah permulaan yang dilakukan oleh pihak yang berhak melakukan servis untuk memulai menghidupkan bola ke dalam permainan. Pendapat lain mengemukakan bahwa servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah permainan lawan.

Ketepatan servis merupakan faktor penting dalam permainan bolavoli. ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan, antara lain tingkat kesulitan, pengalaman, jenis keterampilan, perasaan dan kemampuan mengantisipasi gerak. Ketepatan dalam melakukan melakukan servis sangatlah di perlukan. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan salah satunya faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam subyek sehingga dapat dikontrol oleh subyek dan faktor eksternal yaitu faktor dari luar diri subyek yang tidak dapat dikontrol oleh diri subyek. Dalam hal ini peneliti memberikan latihan ketepatan berupa sasaran untuk memberikan stimulus kepada siswa untuk berusaha mengenai sasaran dalam melakukan servis atas. Hal ini ternyata cukup efektif dalam meningkatkan kemampuan servis atas siswa ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Sekadau Hilir. Siswa lebih termotivasi

dalam melakukan latihan dan terlihat bersungguh-sungguh. Dalam mengikuti latihan khususnya servis atas.

Pelaksanaan latihan dilakukan secara bertahap mulai dari pertemuan 1 sampai pertemuan ke 12 mulai dari tingkat kesulitan rendah hingga tingkat kesulitan tinggi. Sasaran diletakkan sesuai pada sasaran dalam permainan bola voli. Dari penelitian yang dilakukan terlihat beberapa aspek atau faktor-faktor yang menentukan baik tidaknya ketepatan dalam servis atas bola voli faktor tersebut antara lain Koordinasi tinggi berarti ketepatan tinggi, kolerasinya sangat positif, besar dan kecilnya (luas dan sempitnya) sasaran, ketajaman indra dan pengaturan syarat, Jauh dan dekatnya bidang sasaran, penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan baik terhadap ketepatan mengarahkan gerakan, Cepat lambatnya gerakan yang akan dilakukan, Felling dari anak latih serta ketelitian, kuat dan lemahnya suatu gerakan Ciri-ciri ketepatan : Harus ada target tertentu untuk sasaran gerak, Kecermatan / ketelitian gerak dapat menonjol kelihatan dalam gerak (ketenangan), Adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah. Latihan ketepatan merupakan bagian integral bagi pemain yang berhasil menempatkan bola tepat ke sasaran dan membantu dalam menampilkan berbagai servis dalam bolavoli. Dalam cabang olahraga bolavoli, ketetapan merupakan salah satu komponen yang penting untuk dikembangkan.

Peningkatan kemampuan servis atas tersebut terlihat pada perbandingan perubahan rata-rata pretest dan posttest pada kelompok eksperimen. Hasil rata-rata pretest sebesar 30,30 dan hasil rata-rata posttest sebesar 43,88 detik dari hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok yang diberi latihan servis target sebanyak 12 kali pertemuan lebih baik daripada yang tidak mendapatkan latihan tersebut Dengan demikian latihan servis menggunakan sasaran mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan servis atas bola voli, hal tersebut dapat diketahui dengan adanya perbaikan skor servis yang dilakukan oleh siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Sekadau Hilir.

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada kelompok eksperimen diperoleh  $t$  hitung lebih besar dari  $t$  tabel, hal tersebut membuktikan bahwa ada pengaruh latihan servis target yang signifikan terhadap kemampuan servis atas siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sekadau Hilir. Dari data tersebut menunjukkan bahwa nilai  $t$  hitung  $23,994 > t$  tabel  $2,03693$  (taraf signifikansi 5%), karena  $t$  hitung lebih besar dari  $t$  tabel maka terdapat perbedaan yang signifikan. Hal tersebut menunjukkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti bahwa terdapat perbedaan dan peningkatan kemampuan servis atas bola voli putra ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sekadau Hilir. Jika dilihat dari besarnya pengaruh latihan servis target

Adapun implikasi dari penelitian ini yaitu para pelatih dapat melatih kemampuan servis menggunakan metode variasi latihan ketepatan agar kualitas servis para atlet menjadi lebih baik, keterbatasan dalam penelitian ini yaitu peneliti masih terbatas pada sampel dengan menggunakan atlet putra di satu sekolah sehingga tidak ada pembandingan dalam data kemampuan servis sehingga di dapatkan data yang lebih maksimal.

## PENUTUP

Berdasarkan data hasil penelitian yang telah dilaksanakan, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan latihan servis target terhadap kemampuan servis atas bolavoli siswa putra ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sekadau Hilir Kabupaten Sekadau dengan spesifikasi kesimpulan sebagai berikut: Hasil kemampuan servis atas bolavoli siswa putra ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sekadau Hilir Kabupaten Sekadau sebelum diberikan latihan servis target adalah rata-rata mencapai 30,30. Hasil kemampuan servis atas bolavoli siswa putra ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sekadau Hilir Kabupaten Sekadau sesudah diberikan latihan servis target adalah rata-rata mencapai 43,88. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh hasil uji t diperoleh t hitung  $23,994 > t$  tabel 2,03693 (taraf signifikansi 5%), karena t hitung lebih besar dari t tabel maka terdapat perbedaan yang signifikan. Hal tersebut menunjukkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti bahwa terdapat perbedaan dan peningkatan kemampuan servis atas bola voli putra ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sekadau Hilir. Jika dilihat dari besarnya pengaruh latihan servis target.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bacharudin Yusuf, W. (2014). PENGARUH PEMANASAN DALAM BENTUK PERMAINAN TERHADAP EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN (Studi pada Siswa Kelas X SMKN 1 Dlanggu Mojokerto). In *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* (Vol. 2, Issue 1). <http://www.geocities.com>
- Bangun, S. Y. (2016). PERAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA PADA LEMBAGA PENDIDIKANDI INDONESIA. *Publikasi Pendidikan*, 6(3). <https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270>
- Fauzi, M., Wiriawan, O., & Khamidi, A. (2020). PENGARUH LATIHAN HIIT DAN SAQ TERHADAP KELINCAHAN DAN KECEPATAN. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 146. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8910>
- Mubaligin, H., Candra, A. T., Irawan, L. R., Studi, P. S., & Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P. (2018). UPAYA PENINGKATAN HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DENGAN METODE BERMAIN LOMPAT DAN LONCAT LINGKARAN BERJENJANG KELAS VII MTs NEGERI 11 BANYUWANGI. In *Jurnal Kejaora* (Vol. 3, Issue 1). <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/kejaora/article/view/205>
- Mustafa, P. S., & Sugiharto, S. (2020). KETERAMPILAN MOTORIK PADA PENDIDIKAN Vol.3 No. 2 / Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPEs) 2021

- JASMANI MENINGKATKAN PEMBELAJARAN GERAK SEUMUR HIDUP. *Sporta Sainika*, 5(2), 199–218. <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.133>
- Neviantoko, G. Y., Mintarto, E., & Wiriawan, O. (2020). PENGARUH LATIHAN FIVE CONE SNAKE DRILL, V-DRILL DAN LATERAL TWO IN THE HOLE, IN OUT SHUFFLE TERHADAP KELINCAHAN DAN KECEPATAN. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 154. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.9039>
- Ridwan, M. (2020). Jurnal Performa Olahraga Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65–72. <https://doi.org/10.24036/jpo142019>
- Rohmah, N. (2016). Bermain dan Pemanfaatannya dalam Perkembangan Anak Usia Dini| Naili Rohmah| □. In *Tarbawi: Jurnal Pendidikan Islam* (Vol. 13, Issue 2). <https://doi.org/10.34001/TARBAWI.V13I2.590>
- Sari, Y. B. C., & Guntur, G. (2017). Pengaruh metode latihan dan koordinasi mata-tangan terhadap hasil keterampilan servis atas bola voli. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 100. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12773>
- Sepdanius, Endang. Sazeli Rifki, Muhamad. Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga* (1st ed.). PT RajaGrafindo Persada. <http://repository.unp.ac.id/22012/>
- Suganda, M. A., & Suharjana, S. (2013). PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN BOLAVOLI PADA SISWA SEKOLAH DASAR KELAS ATAS. *Jurnal Keolahragaan*, 1(2), 156–165. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i2.2571>
- Sugiyono, P. D. (2013). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R&D [Quantitative and qualitative and R & D research methods]*. Alfabeta.
- Sutresna Maliki, T., Kunci, K., Voli, B., Latihan, M., & Atas, S. (2017). MENGEMBANGKAN MODEL LATIHAN SERVIS ATAS BOLA VOLI. *Jurnal Siliwangi: Seri Pendidikan*, 3(2).
- Widyanto, E. (2020). Penerapan Modifikasi Permainan Sepak Bola Terhadap Minat Belajar dan Efektivitas Siswa. In *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* (Vol. 8, Issue 1). <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/32184>
- Zainuri, K. (2020). Peningkatan Hasil Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Longu pada Siswa Kelas IV SDN 37 Ampenan. *Jurnal Paedagogy*, 7(1), 35–42.