**Pengaruh Metode Latihan Bola Bergerak Terhadap Ketepatan Servis Atas Dalam Permainan Bolavoli**

**Teguh Setio Budi1\*,Hermanzoni2, Alnedral3, Yogi Setiawan4**

1,2,3,4Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga,Fakultas Ilmu Keolahragaan,

Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi:setioteguh08@gmail.com

**ABSTRAK**

MasalahHdalamHpenelitian ini yaitu rendahnya ketepatan servis atas dalam permainan bolavoli putra SMA Negeri 12 Merangin. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruhDmetodeDlatihan bola bergerak terhadap ketepatan servisiatas dalam permainan bolavoli SMADNegeriD12 Merangin. Jenis penelitiandinidadalahdeksperimen semu.Populasiddalamdpenelitiandini berjumlah 17 orang. Teknikdpengambilandsampel menggunakandtotal *sampling*, denganddemikiandjumlah sampelddiddalam penelitiandini adalah berjumlah 17 orang atlet bolavoli putra SMA Negeri 12 Merangin. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis “uji t”.Sebelum data diolah dilakukan ujiDnormalitas. UjiDnormalitasDdilakukanDdengan menggunakan uji *lillefors* denganDtaraf nyata (α) = 0,05. Hasil penelitian dalamdpenelitiandinidadalah thitung =16,45, ttabel = 1,74 padadlatihandterdapatdpeningkatanddaridrata-rata *pretest* 20,29 meningkatdmenjadid30 padad*posttest.* Berarti metode latihan bola bergerak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan servis atas dalam permainan bolavoli putra SMA Negeri 12 Merangin.

**KataKunci:** MetodeLatihan., KetepatanServisAtas., Bolavoli

***Volleyball Athlete InfluenceSMA Negeri 12 Merangin***

***ABSTRACT***

ProblemsHinHthis study is the low accuracy of the service on the volleyball game SMA 12 Merangin son. The purpose of this study was to determine the effect of the moving ball training method on the accuracy of the top serve in the volleyball game at SMA Negeri 12 Merangin. This type of research is a quasi-experimental. Thedpopulation indthisdstudy amounted to 17 people.dThedsamplingdtechniqueduseddwasdtotal *sampling*, thusdthednumber ofdsamplesdindthisdstudy amounted to 17 male volleyball athletes from SMA Negeri 12 Merangin. Theddatadanalysisdtechnique used is the "t test" analysis technique. Before the data is processed, a normality test is performed. The normality test was carried out using thetest *Lillefors* with a significant level (α) = 0.05. The results of this study are tcount = 16.45, ttable = 1.74 in the exercise there is an increase from theaverage of *pretest* 20.29 to 30 in the *posttest.* It means that the moving ball training method has a significant effect on the accuracy of the top serve in the men's volleyball game at SMA Negeri 12 Merangin.

***Keywords:****Practice Method., Top Service Accuracy.,Volleyball.*

**PENDAHULUAN**

Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) saat ini membuat dunia olahraga pun ikut berkembang. Menurut (Syafruddin 2011:11) “OlahragaDpendidikan padaDhakikatnya adalahDolahraga atauDkegiatan jasmani yangDdilakukan untukDmencapai tujuanDpendidikan. Salahosatu tujuanolahraga pendidikanDadalah untukDmeningkatkan kesehatanDdan kesegaranDjasmani (*physical fitness*) sertaDketerampilanDolahraga (*sports skill*)”. (Setiawan, 2018:15) Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral, dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. (Setiawan, 2017:524) Kegiatan olahraga telah menjadi kebutuhan hidup masyarakat di Indonesia, baik untuk tujuan prestasi olahraga yang tinggi atau hanya untuk mengisi waktu luang seperti permainan, senam, sepak bola, bolavoli dan juga olahraga bela diri dan lain sebagainya.

Sesuai dengan UU RIdNo.d3 tahund2005dtentangdsistemdkeolahragaan Nasionaldpasald1 ayatd11 yaitu: “Olahragadpendidikan adalahdpendidikan jasmani olahragaddan kesehatandyang dilaksanakandsebagai bagiandproses pendidikandyang teraturddan berkelanjutanduntuk memperolehdpengetahuan, kepribadian,dketerampilan,dkesehatan, dandkebugarandjasmani”.

Salah satu cabang olahraga yang ikut berkembang seiring dengan berkembangnya IPTEK yaitu bolavoli.Menurut (Cosma, 2014:427) “Permainan Bolavoli merupakan salah satu olahraga peserta paling banyak dimainkan di dunia partisipasi membutuhkan keahlian dalam banyak keterampilan fisik dan kinerja sering tergantung pada kemampuan seseorang untuk melompat dan mendarat.” (Alnedral, 2020:863) bolavoli adalah permainan yang dimainkan dengan jumlah pemain 6 orang, permainan ini diawali dengan servis yang dilakukan diluar garis belakang lapangan bolavoli. (Irawan, 2019:1054) Menyatakan bahwa: “Permainan Bolavoli merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu di lapangan empat persegi panjang yang dipisahkan oleh net”.(Alex, 2019:368), Bolavolidmerupakandsuatudpermainan yangddimainkanddalamdbentuk *team workd*atau kerjasamadtim, dimanaddaerahdmasing-masingdtim dibatasidoleh net.Menurut (Preira, 2015:127) “Permainan Bolavoli yaitu salah satu olahraga paling populer di dunia dan karena popularitasnya sangat besar banyak penelitian telah dilakukan dalam upaya untuk memahami program yang lebih baik pelatihan yang diperlukan untuk mengembangkan kinerja tubuh total dengan pemain Bolavoli.Menurut (Radu, 2015:1501) “Bolavoli mengharuskan atlet melompat setinggi mungkin sambil menyerang bola dengan gerakkan tubuh baigan atas.” Menurut (Pena, 2018:32) “Bolavoli didefinisikan sebagai olahraga yang ditandai dengan kegiatan eksplosif yang singkat dan sering seperti melompat, menyelam dan bermain bola.”

Dalam permainan bolavoli teknik servis sangat penting dalam suatu pertandingan. Karena servis merupakan pukulan awal dalam permainan bolavoli. Servis juga digunakan untuk mendapatkan angka karena servis bisa digunakan sebagai serangan, khususnya servis atas karena kesukaran lawan dalam menerima servis atas lebih tinggi dibandingkan servis bawah. (Ridwan, 2019:1114) “Teknik dalamdolahraga adalahdsuatudcara yangddigunakandatau dikembangkandoleh seseorangdatau atletduntuk menyelesaikandatau memecahkan suatudtugas gerakanddalamdolahraga secara efekti dan eisien”.(Agustan, 2017:123) menyebutkan “latihan merupakan suatu proses kerja yang dilakukan dengan sistematis dari yang berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah”. (Setiawan, 2020:917) menyatakan bahwa “Keberhasilan melakukan servis atas ditentukan oleh kekuatan otot lengan dan salah satu cara meningkatkan kemampuan ini adalah latihan secaradterus menerusdsesuai dengandprogram latihandyang telah ditentukan.(Zetou, 2012:796), Banyak atlet tidak mampu menampilkan kemampuan potensi penuh mereka penyebabnya atlet kurang rasa percaya diri, salah satunya saat melakukan servis.(Tiziana, 2017:2223), servis adalah hal yang mendasar pertama untuk meraih poin. Jadi ketika atlet tidak mampu melakukan servis dengan baik dan benar, maka itu akan menjadi kerugian sendiri untuk tim.

Menurut (Maik, 2019:623) servis yang sukses dapat menghasilkan poin langsung, sementara kesalahan servis menyebabkan hilangnya poin. Pelaksanaan servis yang gagal dan poin yang diperoleh dari servis merupakan aspek awal yang menentukan dari permainan bolavoli.(Abdillah, 2017:98) untuk memulai suatu permainan bolavoli, harus memulai dengan servis. Apabila servis yang dilakukannya berhasil maka pertandingan akan dilanjutkan akan tetapi apabila servis yang dilakukan tidak berhasil maka tim lawan akan mendapatkan poin dan pertandingan dihentikan.(Karlina, 2017:28) untuk mendapatkan kemampuan servis atas yang baik kondisi fisik juga sangat mempengaruhinya. Kondisi fisik juga sangat mempengaruhi dalam keberhasilan melakukan servis. (Ningsih, 2020:921) “Keberhasilan dalam melakukan servis tergantung kepada kecepatan bola, arah jalannya bola, arah putaran bola dan ketepatan arah bola ketempat yang kosong”.

SMA Negeri 12 Merangin merupakan salah satu sekolah yang melakukan pembinaan terhadap permainan bolavoli, baik latihan teknik dan taktik yang dimiliki. Pembinaan ini diharapkan dapat menciptakan pemain yang berkualitas, diperhitungkan dalam setiap kejuaraan yang diikuti dengan tujuan untuk dapat meraih prestasi pada pertandingan antar sekolah ditingkat daerah bahkan tingkat Nasional. Prestasi yang pernah di raih Bolavoli putra SMA Negeri 12 Merangin antara lain: Juara 1 O2SN tingkat kabupaten tahun 2015, juara 1 turnamen Bolavoli semi open di Desa Pulau Tujuh tahun 2017, juara 1 turnamen Bolavoli antar SMA sederajat di SMA Negeri 13 Merangin tahun 2016, Juara 2 turnamen Bolavoli semi open di Desa Lantak Seribu tahun 2015, juara 2 turnamen Bolavoli semi open di Desa Pinang Merah tahun 2016.

Dalam beberapa pertandingan bolavoli untuk atlet putra SMA Negeri 12 Merangin, seringkaliddijumpai pemaindyang kurangdmenguasai keterampilan gerak dasardmelakukan servisdatas. Bahkan, seringdkali tim inidkehilangan poin hanya karenadkurang tepatnyadgerakan dasardmelakukan servisdatas. Hasil servis atasdyang bagusdbergantung daridgerakan dasardyang dilakukan pemain. Sehinggadpoin yangddiperoleh tidakdterbuang sia-sia. Pelatihdjuga menjelaskan bahwadkemampuan teknikddasar atlet masihdmasih kurangdbaik, salah satunya adalah servis atas.

Tujuan diadakan latihan bolavoli yaitu untuk meningkatkan ketepatam servis atas atlet Bolavoli putra SMA Negeri 12 Merangin. Alasan peneliti melakukan penelitian disini adalah karena tim bolavoli ini belum memiliki prestasi yang baik ditingkat Nasional. Oleh karena itu peneliti ingin melihat serta memecahkan permasalahan pada tim ini, supaya ada perubahan menuju suatu prestasi. Setelah melakukan beberapa wawancara pada pelatih atau guru olahraga SMA Negeri 12 Merangin, faktor yang menghambat peningkatan prestasi pemain adalah masalah kondisi fisik, teknik, psikologi pemain, gizi pemain dan kurangnyadlatihan yangdmengarah padadpeningkatan ketepatandservis atas.

Dalam penjelasan diatas telah dijelaskan bahwa kenyataannya pemain bolavoli SMA Negeri 12 Merangin belum memilikidteknik dasardservis yangdbaik dalamdmelakukan servisdatas. Berdasarkan uraian diatas maka penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian tentang metode latihan bola bergerak untuk meningkatkan ketepatan servis atas dengan judul penelitian “Pengaruh Metode Latihan Bola Bergerak Terhadap Ketepatan Servis Atas Dalam Permainan Bolavoli Putra SMA Negeri 12 Merangin.

**METODE**

JenisPenelitian

Jenisdpenelitiandini adalahdeksperimendsemu yangdbertujuan untuk menentukandada tidaknya pengaruh perlakuan antara sebab dan akibat yang sifatnya membandingkan antara dua variabel yang dikontrol.Penelitiandini bertujuanduntukdmengetahui pengaruhdmetode latihan bola bergerak terhadap ketepatandservis atasddalamdpermainan bolavoli SMA Negeri 12 Merangin.

WaktudanTempatPenelitian

Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan dari tanggal 13 Maret sampai 11 April di Lapangan Bolavoli SMA Negeri 12 Merangin,yang bertempat di Desa Pinang Merah, Kec. Pamenang Barat, Kab. Merangin, Prov. Jambi.

PopulasidanSampel

Populasiddalam penelitiandini yaitudatlet bolavolidputra SMA Negeri 12 Merangin yangdberjumlah 17 orang. Pengambilandsampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *totalsampling*.

JenisdanSumber data

Sesuai dengan tujuan dari peneliti hendak dicapai melalui jenis data dalam penelitian ini yaitu dengan teknik analisis “uji t”. Sebelum data diolah dilakukan uji normalitas data terlebih dahulu untukdmengetahuidapakah sampeldyang digunakandberasalddari distribusi normaldatau tidak.dUji normalitasddilakukan dengandmenggunakanduji *lillefors* dengan taraf nyata (α) = 0,05. Setelah uji normalitas dilakukan maka pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan uji Paired Sample t-test.

InstrumenPenelitiandanTeknikPengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes ketepatan servis atas pada bolavoli putra SMA Negeri 12 Merangin. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu memberikan tes awal (*pre-test*), memberikan perlakuan (latihan), tes akhir (*post-test*).

TeknikAnalisisData

Teknik analisis data pada penelitian ini adalah teknik analisis “uji t”.

**HASIL**

* 1. **Hasil Tes Awal (Pre Test) Ketepatan Servis Atas**

**Tabel 1. Hasil Tes Awal (Pre Test) Ketepatan Servis Atas Atlet Bolavoli Putra SMA Negeri 12 Merangin.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Kelas Interval | Frekuensi | Persentase |
| 1 | 14-16,6 | 4 | 23% |
| 2 | 16,6-19,2 | 3 | 17% |
| 3 | 19,2-21,8 | 3 | 17% |
| 4 | 21,8-24,4 | 5 | 29% |
| 5 | 24,4-27 | 2 | 11% |
| Jumlah | 17 | 97% / 100% |

Berpedoman pada tabel, dapat dilihat bahwa hasil analisis data tes awal ketepatan servis atas dengan kelasdinterval 14 – 16,6 sebanyakd4orang, kelasdinterval 16,6 – 19,2 sebanyakd3 orang, kelas interval 19,2 – 21,8 sebanyak 3 orang, kelas interval 21,8 – 24,4 sebanyak 5 orang, kelas interval 24,4 – 27 sebanyak 2 orang.

**Gambar 1. Histogram Data Tes Awal Ketepatan Servis Atas**

* 1. **Hasil Tes Akhir (Post Test) Ketepatan Servis Atas**

**Tabel 2. Hasil Tes Akhir (Post Test) Ketepatan Servis Atas Atlet Bolavoli Putra SMA Negeri 12 Merangin.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Kelas Interval | Frekuensi | Persentase |
| 1 | 27-28,6 | 5 | 29% |
| 2 | 28,6-30,2 | 6 | 35% |
| 3 | 30,2-31,8 | 1 | 5% |
| 4 | 31,8-33,4 | 4 | 23% |
| 5 | 33,4-35 | 1 | 5% |
| Jumlah | 17 | 97% / 100% |

Berpedoman pada tabel, dapat dilihat bahwa hasil analisis data tes awal ketepatan servis atas dengan kelas interval 27 – 28,6 sebanyak 5 orangd kelasdinterval 28,6 – 30,2 sebanyak 6 orang, kelasdinterval 30,2 – 31,8 sebanyakd1 orangdkelas intervald31,8 – 33,4 sebanyak 4 orangD kelas interval 33,4 – 27 sebanyakd1 orang.

**Gambar 2. Histogram Data Tes Akhir Ketepatan Servis Atas**

Dengan demikian berdasarkan dari hasil yang diperoleh dari tes awal dan tes akhir pada penelitian ini terdapat peningkatan ketepatan servisdatasdatletdbolavoli SMAdNegerid12 Merangin, haldini terbukti dengan adanya peningkatan hasil pada tes akhir setelah diberikan perlakuan dengan metode latihan bola bergerak. Dimana tes awal didapat hasil rata-rata 20,29, sedangkan pada tes akhir setelah diberi perlakuan dengan metode latihan bola bergerak rata-rata meningkat menjadi 30, atau (ta = 20,09 < tak = 30).

**PEMBAHASAN**

Pembahasan dalam latihan ini dilakukan berdasarkan dari kajian teori dan perhitungan statistik serta mengacu pada kesimpulan terhadap analisis yang telah dilakukan, maka selanjutnya akan dilakukan pembahasan. Dalam pembahasan ini, akan merajuk pada hipotesis yang diajukan dalam penelitian. Pengaruh Metode Latihan Bola Bergerak Terhadap Ketepatan Servis Atas Dalam Permainan Bolavoli Putra SMA Negeri 12 Merangin. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di lapangan metode latihan bola bergerak terhadap ketepatanservis atas dalam permainan bolavoli putra SMA Negeri 12 Merangin di dapatkan keseluruhan dari hasil penelitian ini lihat dari tabel hasil *post test* ketepatandservis atasdatletdbolavoli putra SMA Negeri 12 Merangin dengan tes awal didapat hasil rata-rata 20,09 , sedangkan pada tes akhir setelah diberi perlakuan dengan metode latihan bola bergerak rata-rata meningkat menjadi 30, atau (meningkat 9,91).

Dari perlakuan selama 4 minggu dengan pertemuan 4 kali per minggu rata-rata sampel hadir dan mengikuti perlakuan dengan baik dan sungguh-sungguh yang mengakibatkan terjadinya peningkatan ketepatan servis atas atlet Bolavoli SMA Negeri 12 Merangin. Berdasarkan hasil temuan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode latihan bola bergerak yang signifikan terhadap ketepatan servis atas. Bahwa latihan dengan menggunakan metode bola bergerak dapat diterapkan dalam meningkatkan ketepatan servis atas.

(Hermanzoni, 2019:297) mengemukakan bahwa, “Teknik *Service* saatdini tidakdhanya sebagaidpembukaandpermainandakandtetapidsudah merupakansuatu serangandawalduntukdmendapatkandnilai (angka), agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. (Kurniawati, 2007: 31) latihan servis dengan bentuk bola bergerak yaitu, bola diarahkan ke sasaran yang dituju, tetapi bola dipegang menggunakan satu tangan. Bola di arahkan ke sasaran yang dituju dengan cara di lempar dan di pukul. Latihan servis dengan bola bergerak merupakan bentuk latihan yang menekankan pada koordinasi gerakan dan ketepatan.

Denganddemikiandjelaslahdbahwa metodedlatihan bola bergerak yang diberikanddapatdmeningkatkan ketepatan servis atasdatlet bolavolidputra SMA Negeri 12 Merangin dengan penerapan latihan tidak terlepas dari prinsip-prinsip latihan teknik. Apabiladmetodedlatihan bola bergerak tidakddiberikandkepada atletdbolavoli putra SMA Negeri 12 Merangin, maka ketepatan servis atasdyang dimilikidtidakdakan mengalamidpeningkatandapapun. Demikian juga sebaliknya, apabila tingkat kesulitan latihan yang diberikan ditingkatkan maka peningkatan ketepatan servis atasdatletdjugadakandsemakindbaik.

**KESIMPULAN**

Berdasarkandanalisisddataddan pembahasan, maka penelitian ini dapat disimpulkan: TerdapatdpengaruhdyangDsignifikanddari MetodeDLatihan Bola Bergerak Terhadap Ketepatan ServisdAtas dalam Permainan Bolavoli Putra SMADNegeri 12 Merangin. Hal ini dapat diketahui dari nilai “t” yang diperoleh berdasarkan analisis data hasil latihan yaitu 16,45 dimana lebihdbesar dibandingkan dari pada “t” dalam tabelddalamdtaraf signifikan α = 0.05 yaitu 16,45 > 1,740. Dengan hasil tersebut dapat diartikan bahwa terjadi peningkatan ketepatan servis atas dengan menggunakan latihan bola bergerak.

**DAFTARPUSTAKA**

Cosma, A., Orţănescu, D., & Cosma, G. (2014). The role of gymnastics elements in training junior volleyball players. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *117*, 427-430.

Radu, L. E., Făgăraş, S. P., & Graur, C. (2015). Lower Limb Power in Young Volleyball Players. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *191*, 1501-1505.

Peña, J., Moreno-Doutres, D., Coma, J., Cook, M., & Buscà, B. (2018). Anthropometric and fitness profile of high-level basketball, handball and volleyball players. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, *11*(1), 30-35.

Zetou, E., Vernadikis, N., Bebetsos, E., & Makraki, E., (2012). *The Effect of Self-Talk in Learning the Volleyball Service Skill and Self-Efficacy Improvement. Sport Exerc,* 7 (4) 794-805. doi: 301025283007

Tiziana, D., Gaetano, A., & Gaetano, R., (2017). *Teaching Method in Volleyball Service: Intensive and Exenstive Tools in Cognitive and Ecological Approach. Journal of Physical Education and Sport* 17 (5) 2222-2227. doi: 10.7752/5233

Maik (2019). *Served Well? A Pilot Field Study on The Effects of Conveying Self-Control Strategies on Volleyball Service Performance. Behav*. Sci 9 (93) 620-634. doi: 103390/9090093

Abdillah, Anang. Q., & Rubiyanto. (2017). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot

Lengan Terhadap Kemampuan Servis Atas Dalam Permainan Bolavoli. Jurnal Pendidikan Olahraga, 6 (2), 96-103. http://dx.doi.org/10.31571/jpo.v6i2.670

Dwijayanti, K. (2017). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dengan Kekuatan Otot

Perut Terhadap Kemampuan Servis Atas Bolavoli. Jurnal Ilmiah Penjas, 3 (1). *http://202.91.10.29/index.php/JIP.article/view/540*

Haq, A., & Hermanzoni, H. (2019). Analisis Tingkat Kemampuan Teknik Dasar

Atlet Bolavoli Putra Klub Ikatan Pemuda Tanjung Betung Kabupaten Pasaman. *Jurnal JPDO*, *2*(1), 294-299.

Kurniawati, Dicky.2007. “Pengaruh Metode Latihan Bola Tetap dan Bola bergerak Terhadap Hasil Ketepatan Kemampuan Servis Atas Dalam Permainan Bolavoli.”*.* Jakarta: DepartemenPendidikandanKebudayaan. Jurnal Olahraga (Nomor 1 tahun 30). Hlm. 55-67.

Agustan, B. (2017). Perbandingan Latihan Kotak Berwarna Dengan Segi Tiga Angka Terhadap *Passing* Atas Bolavoli. *Jurnal Olahraga, 2 (2). 121-127.https://doi.org/10.33222/juara.v2i2.51*