



PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SERVIS KETINGGIAN NET TETAP DAN BERTAHAP TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATAS BOLAVOLI PADA PESERTA DIDIK PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI MTS NEGERI 4 SRAGEN TAHUN PELAJARAN 2019/2020

Muhammad Rochman Aji, Teguh Santosa, Ratna Kumala Setyaningrum

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Ada tidaknya perbedaan pengaruh antara latihan servis dengan ketinggian net tetap dan bertahap terhadap kemampuan servis atas bolavoli pada peserta didik putra ekstrakurikuler MTs Negeri 4 Sragen tahun pelajaran 2019/2020. (2) Latihan servis yang lebih baik pengaruhnya antara ketinggian net tetap dan bertahap terhadap kemampuan servis atas bolavoli pada peserta didik putra ekstrakurikuler MTs Negeri 4 Sragen tahun pelajaran 2019/2020.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan *pretest-posttest design*. Populasi dan sampel penelitian ini peserta didik putra ekstrakurikuler bolavoli MTs Negeri 4 Sragen tahun pelajaran 2019/2020 berjumlah 30 orang. Dari 30 peserta didik yang dijadikan sampel penelitian, dibagi menjadi dua kelompok dengan cara *ordinal pairing*. Kelompok 1 sebanyak 15 orang mendapat perlakuan latihan servis dengan ketinggian net tetap Kelompok 2 sebanyak 15 orang mendapat perlakuan latihan servis dengan ketinggian net bertahap. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes dan pengukuran kemampuan servis atas bolavoli dari dari Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Depdiknas. (2003: 11-12).). Teknik analisis data yang digunakan dengan uji t pada taraf signifikansi 5%.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan sebagai berikut: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan servis antara ketinggian net tetap dan bertahap terhadap kemampuan servis atas bolavoli pada peserta didik putra ekstrakurikuler bolavoli MTs Negeri 4 Sragen tahun pelajaran 2019/2020, dengan nilai perhitungan t hitung 4.349 lebih besar dari t tabel 2,145 pada taraf signifikansi 5%. (2) Latihan servis dengan ketinggian net bertahap lebih baik pengaruhnya daripada latihan servis dengan ketinggian tetap terhadap kemampuan servis atas bolavoli pada peserta didik putra ekstrakurikuler bolavoli MTs Negeri 4 Sragen tahun pelajaran 2019/2020. Kelompok 1 (latihan servis dengan ketinggian tetap) memiliki peningkatan kemampuan servis atas bolavoli sebesar 42.30%. Sedangkan kelompok 2 (latihan servis dengan ketinggian net bertahap) memiliki peningkatan kemampuan servis atas bolavoli sebesar 58.60%.

Kata Kunci: Latihan Servis, Kemampuan Servis Atas Bolavoli.

PENDAHULUAN

Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola besar yang diajarkan pada peserta didik Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Madrasah Tsanawiyah (MTs) melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes). Selain diajarkan secara

reguler, permainan bolavoli juga dikembangkan melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di MTs Negeri 4 Sragen merupakan kegiatan di luar jam pelajaran reguler yang harus diikuti peserta didik kelas VII dan VIII yang memiliki bakat bermain bolavoli. Macam-macam teknik dasar bermain

bolavoli yang dilatihkan dalam kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di MTs Negeri 4 Sragen yaitu: *passing, service, smash dan block*.

Melatih teknik dasar permainan bolavoli merupakan dasar yang harus dikuasai oleh setiap peserta didik agar memiliki keterampilan bermain bolavoli. Soedarwo, Sunardi & Margono (2000: 6) menyatakan, “Teknik dasar bolavoli harus betul-betul dikuasai terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi permainan bolavoli”. Macam-macam teknik dasar bermain bolavoli yang dilatihkan dalam kegiatan ekstrakurikuler bolavoli di MTs Negeri 4 Sragen yaitu: *passing, service, smash dan block*. Melalui latihan teknik dasar bolavoli diharapkan peserta didik ekstrakurikuler bolavoli MTs Negeri 4 Sragen memiliki keterampilan bermain bolavoli, sehingga akan mendukung penampilannya dalam bermain bolavoli, baik secara individu maupun kolektif (tim).

Servis merupakan salah satu teknik dasar bolavoli yang dilatih dan ditingkatkan. Melatih servis bolavoli sangat penting, karena servis dapat mempengaruhi seluruh jalannya permainan bolavoli. Berdasarkan jenisnya, servis bolavoli dibedakan menjadi dua macam yaitu servis bawah dan servis atas. Servis bawah merupakan cara memainkan bola (menyeberangkan bola) ke daerah permainan lawan dengan menggunakan lengan. Sedangkan servis atas merupakan teknik menyeberangkan bola ke daerah permainan lawan yang dilakukan dengan memukul bola menggunakan salah satu telapak tangan dari atas kepala. Macam-macam jenis servis atas yang harus dikuasai seorang pemain bolavoli di antaranya: tenis servis, *floating* dan servis cekis.

Ditinjau dari pelaksanaan latihan pelaksanaan latihan ekstrakurikuler bolavoli di MTs Negeri 4 Sragen hanya dilaksanakan satu kali dalam seminggu, idealnya latihan olahraga prestasi minimal dilaksanakan tiga kali dalam satu minggu. Frekuensi latihan

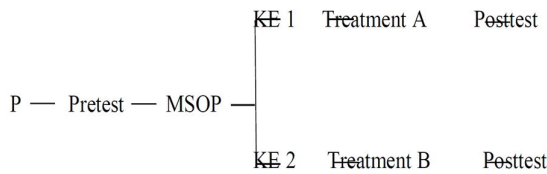
tergantung dari durasi dan intensitas latihan. Menurut Kraemer et al., (2004: 674) bahwa, “Frekuensi latihan yang dapat dilakukan dapat beberapa kali dalam sehari sampai dengan lima kali dalam seminggu tergantung jenis latihan, keadaan fisik dan tujuan latihan”. Latihan yang hanya dilakukan satu kali dalam satu minggu berdampak pada rendahnya kemampuan servis atas bolavoli. Macam-macam jenis servis atas bolavoli kurang dapat dikuasai dengan baik.

Latihan servis atas bolavoli dengan ketinggian net tetap yaitu, peserta didik melakukan servis atas bolavoli seperti permainan sebenarnya dengan ketinggian 2.24 meter. Strategi latihan servis atas bolavoli dapat dilakukan dengan ketinggian net tetap dan bertahap.

Ditinjau dari keterampilan gerak, latihan servis atas bolavoli dengan ketinggian net tetap merupakan keterampilan tertutup, yaitu peserta didik melakukan servis atas bolavoli seperti keterampilan sebenarnya. Sedangkan latihan servis atas bolavoli dengan ketinggian net bertahap merupakan bentuk latihan keterampilan dengan memodifikasi lingkungan, yaitu penataan ruang gerak dalam berlatih. Latihan servis atas bolavoli dengan ketinggian net bertahap didasarkan pada tingkat kesulitan dari keterampilan yang dipelajari, karena peserta didik kurang mampu atau mengalami kesulitan dalam melakukan servis atas bolavoli. Dari kedua bentuk latihan tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan servis atas bolavoli, namun belum diketahui pengaruhnya terhadap peningkatan kemampuan servis atas bolavoli.

METODE PENELITIAN

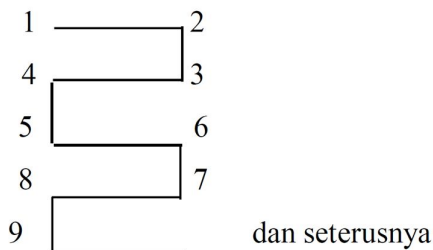
Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan rancangan *pretest-posttest design*. Gambar rancangan penelitian *pretest-posttest design* penelitian ini sebagai berikut.



Keterangan :

- P = Populasi
- Pretest = Tes awal kemampuan servis atas bolavoli.
- MSOP = *Matched Subject Ordinal Pairing*
- KE1 = Kelompok 1 (K_1)
- KE2 = Kelompok 2 (K_2)
- Treatment A = Latihan servis atas bolavoli dengan ketinggian net tetap
- Treatment B = Latihan servis atas bolavoli dengan ketinggian bertahap
- Posttest = Tes akhir kemampuan servis atas bolavoli.

Pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada kemampuan servis atas bolavoli pada tes awal. Setelah hasil tes awal dirangking, kemudian subjek yang memiliki kemampuan setara dipasang-pasangkan ke dalam kelompok 1 (K_1) dan kelompok 2 (K_2). Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan merupakan kelompok yang seimbang. Apabila pada akhirnya terdapat perbedaan, maka hal ini disebabkan oleh pengaruh perlakuan yang diberikan. Pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara *ordinal pairing*. Teknik pembagian kelompok secara *ordinal pairing* menurut Sutrisno Hadi (2004: 485) sebagai berikut:



HASIL PENELITIAN

Berdasarkan karakteristik latihan servis dengan ketinggian net tetap dan latihan servis dengan ketinggian net bertahap jelas berbeda. Perbedaan karakteristik tersebut tentunya akan menimbulkan pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli. Berdasarkan hasil uji t data tes akhir kemampuan *shooting* ke gawang dalam permainan sepak bola antara kelompok 1 dan kelompok 2 diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 4.349 sedangkan t_{tabel} pada taraf signifikansi 5% sebesar 2.145. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa, terdapat perbedaan yang signifikan tes akhir antara kelompok 1 dan tes akhir kelompok 2. Perbedaan tersebut disebabkan latihan servis dengan ketinggian net tetap dan latihan servis dengan ketinggian net bertahap memiliki karakteristik yang berbedaserta kelebihan dan kelemahan yang berbeda pula. Perbedaan karakteristik yang berbeda serta kelebihan dan kelemahan yang berbeda tersebut menimbulkan pengaruh yang berbeda pula terhadap peningkatan kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli.

Sedangkan latihan servis atas bolavoli dengan ketinggian net tetap menjadikan peserta didik merasa berat dan kurang mampu untuk menyeberangkan bola ke permainan lawan. Kekuatan yang belum memadai serta teknik servis atas yang belum baik mengakibatkan servis atas yang dilakukan seringkali gagal, seperti bola menyangkut net, bola tidak terarah karena mengerahkan kekuatan yang tidak terkontrol dan lain sebagainya.

Berdasarkan hal tersebut di atas, menunjukkan bahwa latihan servis dengan ketinggian net bertahap memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap peningkatan kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli dibandingkan dengan latihan servis dengan ketinggian net tetap. Berdasarkan hasil penghitungan prosentase peningkatan

kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli diketahui bahwa, kelompok 1 (latihan servis dengan ketinggian net tetap) memiliki nilai prosentase peningkatan kemampuan servis atas bolavoli sebesar 42.30%. Sedangkan kelompok 2 (latihan servis dengan ketinggian net bertahap) memiliki peningkatan kemampuan servis atas bolavoli sebesar 58.60%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa, latihan servis dengan ketinggian net bertahap memiliki pengaruh yang lebih baik daripada latihan servis dengan ketinggian net tetap terhadap peningkatan kemampuan servis atas dalam permainan bolavoli.

PEMBAHASAN

Faktor pengaruh Latihan Servis antara Ketinggian Net Tetap dan Bertahap terhadap Kemampuan Servis Atas Bolavoli. Latihan servis bolavoli dengan ketinggian net tetap dan bertahap merupakan bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan servis atas bolavoli. Dari kedua bentuk latihan tersebut masing-masing memiliki karakteristik yang berbeda.

Latihan servis atas bolavoli dengan ketinggian net tetap merupakan bentuk latihan secara langsung sesuai dengan keterampilan yang sebenarnya. Peserta didik melakukan servis atas bolavoli dari daerah servis. Latihan servis atas bolavoli dengan ketinggian net tetap didasarkan pada kesiapan peserta didik. Latihan servis atas bolavoli dengan ketinggian net tetap tetap memiliki kelebihan antara lain, peserta didik akan lebih cepat beradaptasi terhadap ketinggian net bolavoli, sehingga kendala ketinggian net lama kelamaan dapat teratasi, siswa akan terbiasa dengan ketinggian net bolavoli tetap (2.24 meter), sehingga akan meningkatkan kepekaannya melakukan gerakan servis atas bolavoli. kemampuan beradaptasi dan kepekaan terhadap gerakan, sehingga peserta didik dapat melakukan servis atas bolavoli menjadi lebih baik. Kelemahan latihan servis atas bolavoli

dengan ketinggian net tetap antara lain: orientasi peserta didik lebih cenderung pada kekuatan lengan agar bola sampai pada daerah permainan lawan, sehingga teknik servis atas bolavoli terabaikan, peluang bola masuk ke daerah permainan lawan lebih kecil, bagi peserta didik yang belum siap (kekuatan belum memadai) akan mengalami kesulitan melakukan servis atas dengan ketinggian net tetap, sehingga hasilnya kurang baik, peserta didik akan cepat lelah karena perhatian peserta didik lebih condong pada kekuatan lengan agar bola sampai pada daerah permainan lawan.

Faktor latihan servis atas bolavoli dengan ketinggian net bertahap merupakan kebalikan latihan servis atas bolavoli dengan ketinggian tetap. Latihan servis atas bolavoli dengan ketinggian bertahap yaitu, ketinggian net bolavoli dari 2.43 meter diturunkan pada ketinggian 2 meter. Setiap tiga kali latihan, ketinggian net dinaikkan 8 cm. Namun pada latihan minggu keenam ketinggian net dinaikkan 11 cm. Hal ini dimaksudkan agar mencapai ketinggian sebenarnya yaitu 2.43 meter.

Dari ketinggian 2 meter diharapkan peserta didik menjadi senang, motivasi belajar meningkat dan peserta didik lebih mudah melakukan servis atas bolavoli. Secara bertahap ketinggian net bolavoli dinaikkan sampai pada ketinggian yang sebenarnya. Latihan servis atas bolavoli dengan ketinggian net bertahap memiliki kelebihan antara lain, peserta didik menjadi lebih senang dan sangat tertarik karena net yang cukup rendah, sehingga merasa lebih mudah untuk melakukan servis atas bolavoli, peluang bola masuk ke daerah permainan lawan lebih besar, Kesulitan sispeserta didik dalam melakukan servis atas bolavoli dapat teratasi, secara tidak langsung siswa mampu beradaptasi melakukan servis atas bolavoli pada ketinggian net sebenarnya, karena net bolavoli dinaikkan secara bertahap. Kelemahan latihan servis atas bolavoli dengan ketinggian net bertahap



antara lain, peserta didik merasa lebih bisa karena net bolavoli cukup rendah, sehingga teknik servis atas sering terabaikan, teknik servis atas yang diabaikan akan berakibat pola gerakan servis atas bolavoli menjadi salah dan teknik servis yang diabaikan akan berakibat pola gerakan servi atas menjadi salah.

Berdasarkan karakteristik dari masing-masing latihan servis atas bolavoli tersebut dan kelebihan serta kelemahannya, kedua bentuk latihan tersebut akan menimbulkan pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan kemampuan servis atas bolavoli. Perbedaan perlakuan akan menimbulkan respon yang berbeda pula pada diri pelaku. Dengan demikian diduga, latihan servis dengan ketinggian net tetap dan bertahap memiliki perbedaan pengaruh terhadap kemampuan servis atas bolavoli.

Latihan Servis Bolavoli dengan Ketinggian Net Tetap Dibandingkan dengan Ketinggian Net Bertahap terhadap Kemampuan Servis Atas Bolavoli. Berdasarkan perbedaan karakteristik antara latihan servis atas bolavoli dengan ketinggian net tetap dan bertahap menunjukkan bahwa, latihan atas bolavoli dengan ketinggian net bertahap memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap peningkatan kemampuan servis atas bolavoli. Ditinjau dari belajar gerak bahwa, keterampilan yang sulit dan kompleks harus dilakukan dari cara yang mudah dan secara bertahap ditingkatkan ke gerakan yang sulit dan kompleks. Terlebih lagi bagi pemain pemula (SMP/MTs), maka dalam latihan keterampilan termasuk servis atas bolavoli dilakukan dari cara yang mudah, yaitu dari ketinggian net bertahap. Karena peserta didik pemula pada umumnya belum memiliki kekuatan yang memadai dan teknik servis atas yang masih rendah. Melalui latihan servis atas bolavoli dengan ketinggian net bertahap akan menimbulkan rasa senang, motivasi belajar meningkat, siswa merasa lebih mudah melakukan servis atas dan tidak

merasakan kesulitan. Dengan ketinggian net bertahap yang lebih rendah, peserta didik akan mampu menyeberangkan bola ke daerah permainan lawan. Melalui penambahan ketinggian net yang dilakukan secara bertahap, peserta didik akan lebih mudah dan cepat beradaptasi serta akan mampu melakukan servis atas dengan baik, hingga sampai pada jarak servis sebenarnya. Melalui latihan servis atas bolavoli dengan ketinggian net bertahap dapat meminimalkan kegagalan servis atas.

Namun sebaliknya, latihan servis atas bolavoli dengan ketinggian net tetap akan mengakibatkan servis atas yang dilakukan akan sering gagal. Karena servis atas bolavoli dengan ketinggian net tetap, para peserta didik orientasinya pada kekuatan agar bola dapat menyeberang ke daerah permainan lawan, sehingga teknik servis atas bolavoli terabaikan. Teknik servis atas yang salah mengakibatkan servis atas yang dilakukan menjadi gagal. Oleh karena itu latihan servis dengan ketinggian net bertahap lebih baik pengaruhnya daripada latihan servis dengan ketinggian net tetap terhadap peningkatan kemampuan servis atas bolavoli.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian dapat diperoleh simpulan sebagai berikut.

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan servis antara ketinggian net tetap dan bertahap terhadap kemampuan servis atas bolavoli pada peserta didik putra ekstrakurikuler bolavoli MTs Negeri 4 Sragen tahun pelajaran 2019/2020, dengan nilai perhitungan t_{hitung} sebesar $4,349 > t_{tabel}$ sebesar $2,145$ pada taraf signifikansi 5%.
2. Latihan servis dengan ketinggian net bertahap lebih baik pengaruhnya daripada latihan servis dengan ketinggian tetap terhadap kemampuan servis atas bolavoli

pada peserta didik putra ekstrakurikuler bolavoli MTs Negeri 4 Sragen tahun pelajaran 2019/2020. Kelompok 1 (latihan servis dengan ketinggian tetap) memiliki peningkatan kemampuan servis atas bolavoli sebesar 42.30%. Sedangkan kelompok 2 (latihan servis dengan ketinggian net bertahap) memiliki peningkatan kemampuan servis atas bolavoli sebesar 58.60%.

REFRENSI

- Ahmad, Nuril. (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Amung Ma'mum & Toto Subroto. (2001). *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Permainan Bolavoli Konsep & Metode Pembelajaran*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Andi Suhendro. (2007). *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Adnyana. (2010). *Buku Ajar Perkembangan dan Belajar GerakMotor Development Milesatones*. Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha.
- Budiwanto, S (2004). *Pengetahuan Dasar Melatih Olahraga*. Malang: Jurusan Ilmu Keolahragaan FIP UM Universitas Negeri Malang.
- Dieter Beutelstahl. (2005). *Belajar Bermain Bolavolley*. Bandung: CV. Pioner Jaya.
- Dini Rosdiani. (2013). *Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2003). *Petunjuk Tes Keterampilan Bolavoli Usia 13-15 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Dewan & Bidang Perwasitan PP.PBVSI. (2001-2004). *Peraturan Permainan Bolavoli*. Jakarta: PBVSI.
- Dwi Hatmisari Ambarukmi. (2010). *Pelatihan Olahraga Anak Usia Dini*. Jakarta: ASDEP Pengembangan Tenaga dan Pembina Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Herry Koesyanto. (2003). *Bermain Bola Voli*. Semarang. Aneka Ilmu.
- H.J.S. Husdarta. (2009). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Jurnal Ilmiah *Spirit* Bagus Kuncoro. 2010. *Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Berbeban Linier dan Non Linier terhadap Peningkatan Power Otot Lengan Ditinjau dari Kekuatan Otot Lengan*. Surakarta: UTP.
- LANKOR. 2007. *Teori Kepeleatihan Dasar (Materi untuk Kepeleatihan Tingkat Dasar)*. Jakarta: Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan (LANKOR).