

**PENGARUH LATIHAN SERVIS ATAS JARAK DUA METER DAN
EMPAT METER DARI GARIS BELAKANG TERHADAP
KETEPATAN SERVIS ATAS BOLA VOLI PADA
ATLET PUTRA GANEVO SC YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh :

FEBRI EKA PRASTAWA

12602241088

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Febri Eka Prastawa

NIM : 12602241088

Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Judul TAS : Pengaruh Latihan Servis Atas Jarak Dua Meter dan Empat Meter dari Garis Belakang Terhadap Ketepatan Servis Atas Bola Voli pada Atlet Putra Klub Bola Voli Ganevo Sc

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Juli 2019

Yang menyatakan,



(Febri Eka Prastawa)
NIM. 12602241088

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN SERVIS ATAS JARAK DUA METER DAN
EMPAT METER DARI GARIS BELAKANG TERHADAP
KETEPATAN SERVIS ATAS BOLA VOLI PADA
ATLET PUTRA GANEVO SC YOGYAKARTA**

Disusun oleh:

Febri Eka Prastawa
NIM. 12602241088


Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang

bersangkutan.

Yogyakarta, 16 Januari 2018

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
NIP. 19711229 200003 2 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Dr. Or. Mansur M. S
NIP. 19570519198502 1 001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH LATIHAN SERVIS ATAS JARAK DUA METER DAN
EMPAT METER DARI GARIS BELAKANG TERHADAP
KETEPATAN SERVIS ATAS BOLA VOLI PADA
ATLET PUTRA GANEVO SC YOGYAKARTA**

Disusun Oleh:


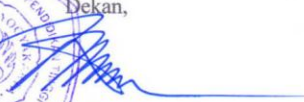
Febri Eka Prastawa
NIM. 12602241088

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 16 Juli 2019

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Or. Mansur, M. S Ketua Penguji/Pembimbing		14/8 2019
Danang Wicaksono, M. Or Sekretaris Penguji		9/8 2019
Pranatahadi, M. Kes Penguji I		5/8 2019

Yogyakarta, 28 Agustus 2019
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NID. 19640707198812 1 0019

MOTTO

Latihan adalah hal terbaik dari semua pelatih yang ada.

(Publilius Syurs)

Ingatlah bahwa setiap hari dalam sejarah kehidupan kita ditulis dengan tinta yang tak dapat terhapus lagi.

(Thomas Carlyle)

Hitam dan Putih awal dari warna kehidupan akan menjadi pelangi jika mendung dan hujan pergi.

(Febri Eka Prastawa)

Dengan orang tua kita dapat kasih sayang, dengan agama hidup akan terarah, dengan alam kita nikmati keindahan, dengan masa lalu bisa bercermin untuk kesuksesan ke depan.

(Febri Eka Prastawa)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang yang kucinta:

Bapak Drs. Prawindro Atmosutidjo, Bapak Sumadi dan Ibu Mukinem, adikku Kurnia Arum Wijayanti serta Pawastri A. Md. Kep dan Keluarga Ganevo SC yang ku sayangi, sebagai motivator terbesar dalam hidupku yang tak pernah lelah mendo'akan dan menyayangiku, atas semua pengorbanan dan kesabaran mengantarkanku sampai kini. Tak pernah cukup aku membalas cinta Bapak dan Ibu, adik dan Pawastri A. Md. Kep serta keluarga Ganevo SC. Suport lahir batin yang diberikan hingga kini belum bisa dibalas dengan apapun.

**PENGARUH LATIHAN SERVIS ATAS JARAK DUA METER DAN
EMPAT METER DARI GARIS BELAKANG TERHADAP
KETEPATAN SERVIS ATAS BOLA VOLI PADA
ATLET PUTRA GANEVO SC YOGYAKARTA**

Oleh

Febri Eka Prastawa

NIM. 126022441088

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan servis jarak dua meter dan empat meter dari belakang garis akhir terhadap ketepatan servis bola voli pada atlet putra Ganevo SC Yogyakarta.

Penelitian merupakan penelitian eksperimen. Metode yang digunakan adalah *two-group pretest-posttest Design*. Populasi penelitian ini peserta atlet senior putra Ganevo SC Yogyakarta. Sampel Penelitian adalah atlet senior putra Ganevo SC Yogyakarta yang berjumlah 20 orang Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Cirinya sebagai berikut: (1) terdaftar sebagai atlet GANEVO Sport Club (SC) Yogyakarta, (2) aktif latihan di klub GANEVO Sport Club (SC) Yogyakarta, (3) bersedia mengikuti *treatment* selama 16 kali pertemuan. Instrumen yang digunakan adalah tes ketepatan servis atas. Teknik analisis yang dilakukan adalah analisis uji-t.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada jarak 2 meter diperoleh t hitung sebesar $1,633 < 2,09$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,119 > 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, berarti tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan servis jarak dua meter dari belakang garis akhir terhadap ketepatan servis bola voli pada atlet Putra Ganevo SC Yogyakarta. Hasil rerata pretest sebesar 8,00 dan posttest 8,40. Pada jarak 4 meter diperoleh hasil bahwa t hitung sebesar $5,107 > 2,09$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan servis jarak empat meter terhadap ketepatan servis bola voli pada atlet Putra Ganevo SC Yogyakarta. Hasil rerata pretest sebesar 10,05 dan posttest sebesar 11,85. Sedangkan keseluruhan dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $0,178 < 2,20$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,861 > 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak berarti tidak memiliki pengaruh yang signifikan antara latihan servis atas jarak dua meter dan empat meter dari belakang garis terhadap ketepatan servis atas bolavoli pada atlet putra Gnevo SC Yogyakarta. Hal ini menunjukkan bahwa kedua latihan servis dengan jarak berbeda tidak memiliki perbedaan yang signifikan.

Kata Kunci : *latihan, servis atas, bolavoli*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Servis Atas Jarak Dua Meter dan Empat Meter Dari Garis Belakang terhadap Ketepatan Servis Atas Bola Voli pada Atlet Putra Klub Bola Voli Ganevo Sport Club“ dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Or. Mansur M. S., Pembimbing skripsi dan penasehat akademik, yang telah dengan ikhlas dan sabar membimbing, memberi ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak, Ibu penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Ibu Ch. Fajar Sriwahyuniati, M. Or., Ketua jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah dengan ikhlas memberi ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian
5. Bapak Ir. Prasetyo Atmosutidjo dan Koko Prasetyo Darkuncoro, sebagai Ketua dan pelatih klub PBV Ganevo SC yang telah memberikan izin dan membantu penelitian.
6. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Disadari bahwa Tugas Akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman

dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Akhir kata semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Yogyakarta, Juli 2019

Penulis



Febri Eka Prastawa

NIM. 126022441088

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN SURAT PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Pengertian Latihan	8
B. Permainan Bola Voli	9
C. Macam-macam Teknik Dasar Bermain Bola Voli	10
D. Servis Atas Bola Voli.....	13
1. Pengertian Servis Atas.....	13
2. Teknik Pelaksanaan Servis Atas.....	15
3. Pentingnya Servis dalam Permainan Bola Voli.....	17

4. Kesalahan-kesalahan dalam Servis Atas	19
5. Karakteristik Atlet Bola Voli Ganevo SC	20
6. Prinsip Latihan.....	22
7. Latihan untuk Meningkatkan Ketepatan Servis Atas	25
E. Latihan Servis Atas dengan Jarak Dua Meter dan Empat Meter ..	27
1. Penyusunan Program Latihan Servis.....	27
2. Latihan Servis Atas dengan Jarak Bertahap	29
3. Pelaksanaan Latihan Servis Atas dengan Jarak Dua Meter dan Empat Meter	31
4. Pengaruh Latihan Servis Atas Jarak Dua Meter dan Empat Meter	32
5. Servis Flood.....	34
F. Kerangka Berfikir.....	34
G. Hipotesis.....	35
BAB III. METODE PENELITIAN	36
A. Desain Penelitian	36
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	37
D. Sampel	38
E. Tempat Penelitian	39
F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	39
1. Instrumen Penelitian.....	39
2. Teknik Pengumpulan Data.....	40
G. Teknik Analisis Data	41
1. Uji Prasyarat.....	41
2. Pengujian Hipotesis.....	43

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
A. Hasil Penelitian	44
1. Deskripsi Hasil Tingkat Ketepatan Servis A <i>Pretest</i>	44
2. Deskripsi Hasil Tingkat Ketepatan Servis B <i>Pretest</i>	45
3. Deskripsi Hasil Tingkat Ketepatan Servis A <i>Posttest</i>	47
4. Deskripsi Hasil Tingkat Ketepatan Servis B <i>Posttest</i>	48
B. Hasil Uji Prasyarat	49
1. Uji Normalitas	50
2. Uji Homogenitas	50
C. Analisis Data	51
1. Perbedaan Latihan Kelompok A	51
2. Perbedaan Latihan Kelompok B	52
3. Perbedaan Ketepatan Servis Jarak 2 Meter dan Jarak 4 Meter .	52
D. Pembahasan.....	53
1. Pengaruh Latihan Jarak Dua Meter.....	53
2. Pengaruh Latihan Jarak Empat Meter	54
3. Pengaruh Latihan Jarak 2 Meter dan 4 Meter terhadap Ketepatan Servis.....	54
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	58
A. Kesimpulan	58
B. Implikasi Hasil Penelitian	58
C. Keterbatasan Penelitian	59
D. Saran-saran	59
DAFTAR PUSTAKA.....	61
LAMPIRAN	64

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. (<i>Ordinal Pairing</i>)	39
Tabel 4.4. Deskripsi Statistik Tingkat Ketepatan Servis Kelompok A <i>Pretest</i> ..	44
Tabel 4.5. Kelas Interval Tingkat Ketepatan Servis Kelompok A <i>Pretest</i>	45
Tabel 4.4. Deskripsi Statistik Tingkat Ketepatan Servis Kelompok B <i>Pretest</i> ..	45
Tabel 4.5. Kelas Interval Tingkat Ketepatan Servis Kelompok B <i>Pretest</i>	46
Tabel 4.4. Deskripsi Statistik Tingkat Ketepatan Servis Kelompok A <i>Posttest</i> ..	47
Tabel 4.5. Kelas Interval Tingkat Ketepatan Servis Kelompok A <i>Posttest</i>	47
Tabel 4.4. Deskripsi Statistik Tingkat Ketepatan Servis Kelompok B <i>Posttest</i> ..	48
Tabel 4.5. Kelas Interval Tingkat Ketepatan Servis Kelompok B <i>Posttest</i>	49
Tabel 4.8. Hasil Perhitungan Uji Normalitas	50
Tabel 4.9. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas	51
Tabel 10. Uji t Latihan Kelompok A	51
Tabel 11. Uji t Latihan Kelompok B	52
Tabel 12. Uji t Perbedaan Ketepatan Servis Jarak 2 dan 4 Meter	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Sikap Permulaan Servis Atas	16
Gambar 2.2. Sikap Saat Perkenaan	16
Gambar 2.3. Sikap Akhir	17
Gambar 2.4. Rangkaian Gerakan Servis Atas.....	17
Gambar 2.5. Ilustrasi Latihan Servis Atas dengan Jarak Bertahap	32
Gambar 3.6. Desain Penelitian.....	36
Gambar 3.6. Instrumen Tes Servis.....	40
Gambar 4.8. Grafik Hasil Tingkat Ketepatan Servis A <i>Pretest</i>	45
Gambar 4.2. Grafik Hasil Tingkat Ketepatan Servis B <i>Pretest</i>	46
Gambar 4.2. Grafik Hasil Tingkat Ketepatan Servis A <i>Posttest</i>	48
Gambar 4.2. Grafik Hasil Tingkat Ketepatan Servis B <i>Posttest</i>	49
Gambar 4.4. Grafik Perbandingan Rata-rata <i>Posttest A</i> dan <i>Posttest B</i>	55

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Permohonan Izin Penelitian.....	64
Lampiran 2. Lembar Konsultasi	65
Lampiran 3. Program Penyelesaian Skripsi	66
Lampiran 4. Bimbingan Skripsi	67
Lampiran 5. Surat Keterangan	68
Lampiran 6. Petunjuk Tes	70
Lampiran 7. Data Penelitian.....	71
Lampiran 8. Deskriptif Statistik.....	74
Lampiran 9. Uji Normalitas dan Homogenitas	78
Lampiran 10. Uji t.....	79
Lampiran 11. Jadwal Latihan.....	80
Lampiran 12. Daftar Hadir.....	81
Lampiran 13. Rencana Program Latihan	82
Lampiran 14. Program Latihan	84
Lampiran 15. Sesi Latihan kelompok A dan B.....	85
Lampiran 16. Dokumentasi.....	98

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bola voli merupakan olahraga permainan yang cukup berkembang pesat dan memiliki banyak penggemar di Indonesia. Perkembangan bola voli di Indonesia ditunjukkan dengan banyaknya lapangan bolavoli disetiap lingkungan masyarakat yang digunakan sebagai sarana olahraga masyarakat. Selain itu pertandingan bola voli mulai dari turnamen antar kampung sampai yang bersifat profesional nasional, yaitu dengan diselenggarakannya PROLIGA bola voli. Menunjukkan bahwa bola voli selain olahraga rekreasi dapat dijadikan olahraga prestasi dan olahraga profesional.

Bola voli merupakan olahraga beregu yang mempunyai banyak manfaat terhadap perkembangan dan pertumbuhan atlet. Permainan bola voli dapat berpengaruh terhadap fisik, mental dan kejiwaan atlet ke arah yang lebih baik. Perkembangan bola voli perlu *dimanage* dengan bagus sehingga diperlukan pembinaan yang sistematis, terukur, dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan.

Pembinaan sejak usia dini di klub-klub dan pembinaan ekstrakurikuler berjalan sebagai mana yang diharapkan maka akan diperoleh atlet yang berpotensi muda relatif banyak. Kondisi ini akan mempunyai peluang berhasil pada tingkat senior. Latihan yang bagus dan keikutsertaan dalam kompetisi akan membuat atlet usia dini, yunior hingga berusia senior. Peran pelatih/pembina sangat berpegaruh sebagai pengarah dan pembentuk unsur teknik, fisik, taktik dan mental, untuk membentuk unsur-unsur tersebut

diperlukan metode yang tepat, pelatih harus terampil memilih metode yang tepat dan mempunyai strategi untuk melatih teknik, taktik, fisik dan mental atlet. Peminat bola voli di kota Yogyakarta lebih sedikit di bandingkan peminat bola voli di kabupaten Bantul, seperti halnya kompetisi juga jarang diadakan di kota Yogyakarta, sebaliknya di kabupaten Bantul kompetisi sering diadakan.

Menurut Soedarwo., Sunardi., & Agus Margono (2000:6) bahwa, “Dari ke empat unsur yang sudah disebutkan , unsur teknik dapat didahulukan dari unsur yang lainnya karena dengan teknik yang bagus maka dapat mendukung unsur yang lainnya”. Latihan yang sistematis, berulang ulang, stabil dan berlanjut dengan memberikan beban yang bertahap maka keterampilan teknik dasar dapat dikuasai dengan baik, hal ini sesuai dengan pendapat Soedarwo., Sunardi., & Agus Margono (2000:6) bahwa, ”teknik dasar bolavoli harus betul-betul dikuasai terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi permainan bola voli”. Teknik dasar bermain bola voli yang harus dikuasai pemain antara lain adalah servis, *passing*, smes dan blok.

Servis atas merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli. Menurut Soedarwao, Sunardi dan Agus Margono (2000:6) bahwa, “Servis merupakan teknik menyeberangkan bola ke daerah lawan yang dilakukan dengan memukul bola dengan salah satu tangan dari atas kepala. Servis atas memiliki fungsi penting yaitu dapat dijadikan serangan pertama bagi regu yang melakukan servis”. Sistem penilaian rally poin menuntut pukulan servis atas dilakukan seefektif mungkin agar lawan sulit mengembalikan dan bahkan mati. Untuk itu pelatih bola voli perlu melatih agar pemainnya memiliki kemampuan

servis atas yang baik. Agar memiliki servis atas yang baik, maka pelatih perlu menerapkan metode atau pendekatan yang tepat, sehingga dapat mencapai hasil yang maksimal. Menurut Soedarwo, Sunardi dan Agus Margono (2000: 38) bahwa: "untuk mempersulit bola servis pada dasarnya berkaitan dengan kecepatan kurve, dan belok-belok jalannya bola dan penempatan bola diarahkan pada titik-titik kelemahan lawan".

Meningkatkan kemampuan servis atas dapat digunakan latihan servis dengan jarak bertahap, dalam latihan ini ada pentahapan dari yang mudah ke yang sukar. Latihan tersebut memiliki karakteristik latihan dengan menggunakan jarak dua meter dan empat meter dari garis belakang terhadap ketepatan servis. Latihan teknik, fisik, taktik dan mental, peran dan kemampuan pelatih/pembina, sarana dan prasarana yang digunakan dalam latihan, latihan servis atas dengan jarak dua meter dan empat meter dan hasil latihan servis atas jarak dua meter dan empat meter terhadap ketepatan servis atas dan atlet putra bola voli Ganevo Sport Club (SC) Yogyakarta. Dari masalah-masalah diatas, selanjutnya dalam penelitian ini akan dibatasi pada masalah berikut: 1) Latihan teknik, fisik, taktik dan mental. 2) sarana dan prasarana yang digunakan untuk menunjang ketepatan servis atas. 3) Latihan servis atas dengan tinggi net bertahap. 3) Ketepatan servis atas atlet putra bola voli Ganevo SC.

Permainan bola voli dan latihan GANEVO Sport Club (SC) tidak banyak menggunakan tehnik servis float dengan baik. Latihan pada klub ini banyak menggunakan servis float 1 meter dari garis dan ada yang 5 meter dari garis

belakang. Hal ini sangat disayangkan karena dalam permainan itu perlu servis float yang tepat untuk mengawali sebuah pertandingan sehingga perkembangan servis dapat dijadikan sebagai suatu serangan awal bagi tim atau regu yang melakukan servis. *Floating servis* adalah salah satu teknik servis dalam permainan bolavoli yang paling sering digunakan pada setiap permainan. Menurut Muhajir (2004:35) bahwa, “ *Floating service* adalah jenis servis dimana jalannya bola dari hasil pukulan servis itu tidak mengandung putaran (bola berjalan mengapung dan mengambang)”. Langkah-langkah dalam melakukan *floating service* menurut (Yunus, 1992 : 75) sebagai berikut :

1. Sikap permulaan : Berdiri di daerah servis , menghadap ke lapangan , kaki kiri di depan. Bola dipegang tangan kiri dan tangan kanan setinggi perut , tangan kanan membuka atau boleh juga menggenggam.
2. Gerak pelaksanaan : Bola dilambungkan di depan dengan ketinggian yang lebih rendah dari teknik *jump top spin service* dengan melangkah melakukan lompatan , sedangkan kontak dengan bola (pemukulan) tetap dilakukan di udara. Tangan kanan segera memukul bola pada bagian tengah belakang dan gaya yang mengenai bola harus berjalan memotong garis tengah bola untuk menghindari terjadinya perputaran bola pergelangan tangan harus ditafsir atau dikakukan.
3. Gerak lanjutan : Gerak lanjutan lengan memukul harus segaris dengan gaya yang dihasilkan didorongkan ke depan. Jika pukulan dilakukan dengan gerakan yang tepat dapat dilakukan tanpa *follow through*.

Servis dalam permainan bolavoli di era perkembangan permainan bolavoli sekarang ini tidak lagi diartikan sebagai tindakan untuk menghidupkan bola kedalam permainan, melainkan suatu serangan pertama bagi tim yang melakukan servis. Berbagai bentuk variasi servis berkembang sesuai dengan kebutuhan dan tujuan server pada saat melakukan servis. Pentingnya penguasaan servis yang baik dan tehnik yang tepat akan memberikan gebrakan pertama bagi sebuah tim yang dapat menurunkan mental tim lawan. Menurut

Nuril Ahmadi, 2007: 20, bahwa “ servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan”.

Keterangan diatas maka akan dicari latihan mana yang sesuai untuk atlet senior dalam permainan bola voli, sehingga masih memiliki kondisi fisik yang kurang, mental yang kurang bagus dan koordinasi yang masih belum baik. Mengetahui hal di atas akan diadakan penelitian tentang pengaruh latihan servis atas jarak dua meter dan empat meter dari garis belakang terhadap ketepatan servis atas pada atlet putra bola voli Ganevo Sport Club (SC) Yogyakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada latar masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diajukan beberapa masalah yang telah menjadi permasalahan dalam penelitian ini yaitu;

1. Belum diketahui pengaruh latihan teknik, fisik, taktik dan mental yang mempengaruhi servis atas jarak dua meter dan empat meter dari garis belakang terhadap peningkatan ketepatan servis atas bola voli pada atlet putra Ganevo Sport Club (SC) Yogyakarta
2. Tidak adanya sarana dan prasarana yang digunakan untuk menunjang peningkatan ketepatan servis atas dengan jarak dua meter dan empat meter pada atlet putra Ganevo Sport Club (SC) Yogyakarta
3. Belum diketahui pengaruh latihan servis atas jarak dua meter dan empat meter dari garis belakang terhadap peningkatan ketepatan servis atas bolavoli pada atlet putra Ganevo Sport Club (SC) Yogyakarta

4. Variasi servis atas bolavoli pada atlet putra Ganevo Sport Club (SC) Yogyakarta belum ada.

C. Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah yang telah dikemukakan tidaklah terlalu luas, maka penelitian dibatasi pada permasalahan pengaruh latihan servis atas jarak dua meter dan empat meter dari garis belakang terhadap ketepatan servis atas bola voli pada atlet putra Ganevo Sport Club (SC) Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka masalah dapat dirumuskan:

1. Apakah ada pengaruh latihan servis atas dengan jarak dua meter dari garis belakang terhadap ketepatan servis atas bagi atlet putra Ganevo Sport Club (SC) Yogyakarta?
2. Bagaimana perbedaan pengaruh latihan servis atas dengan jarak dua meter dari garis belakang terhadap ketepatan servis atas bagi atlet putra Ganevo Sport Club (SC) Yogyakarta?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan servis jarak dua meter dan empat meter dari garis belakang terhadap ketepatan servis bola voli pada atlet putra Ganevo Sport Club (SC) Yogyakarta.

2. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan servis jarak dua meter dan empat meter dari garis belakang terhadap ketepatan servis bola voli pada atlet putra Ganevo Sport Club (SC) Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memiliki manfaat antara lain:

1. Untuk menentukan latihan servis atas jarak dua meter dan empat meter dari garis belakang terhadap ketepatan servis atas bola voli atlet putra Ganevo Sport Club (SC) Yogyakarta.
2. Dapat digunakan untuk melatih ketepatan servis atas dengan syarat subyek yang dilatih memiliki karakteristik yang sama dengan atlet putra Ganevo Sport Club (SC) Yogyakarta.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Latihan

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 11), latihan adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara “sistematis” untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, dan “berulang-ulang” waktunya. Sistematis tersebut di atas artinya proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis, berkesinambungan dari sederhana menuju yang kompleks, dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sedikit ke yang banyak, dan sebagainya. Sedangkan berulang-ulang yang dimaksudkan di atas artinya setiap gerak harus dilatih secara bertahap dan dikerjakan berkali-kali agar gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis, reflektif gerak menjadi efisien.

Menurut Nossek (Djoko Pekik Irinto, 2002: 11-12) menyatakan bahwa latihan adalah proses “penyempurnaan” berolahraga melalui “pendekatan ilmiah”, khususnya “prinsip-prinsip pendidikan” secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kesiapan dari olahragawan tersebut. Penyempurnaan artinya meningkatkan keterampilan dari apa yang telah dimiliki oleh atlet atau peserta didik ke tingkat yang lebih baik, dan pendekatan ilmiah dimaksudkan artinya dalam suatu proses latihan menggunakan metode yang dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya secara keilmuan bukan karena faktor kebetulan atau ketidaksengajaan, sedangkan prinsip pendidikan berarti upaya untuk membawa peserta didik kepada tingkat kemandirian dan kedewasaan.

Menurut Sukadiyanto (2005: 6) latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek,

menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya. Sukadiyanto (2006: 7) menjelaskan beberapa ciri-ciri dari latihan adalah sebagai berikut:

- (a) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat,
- (b) Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dari yang ringan ke yang berat,
- (c) Pada setiap kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran,
- (d) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen,
- (e) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekananan pada sasaran latihan.

Menurut uraian di atas dapat di simpulkan bahwa latihan adalah penyempurnaan secara sistematis untuk mencapai dan meningkatkan mutu prestasi pada atlet atau peserta didik ke tingkat yang lebih baik.

B. Permainan Bola Voli

Permainan bola voli adalah olahraga beregu atau kelompok yang dimainkan oleh dua regu yang tiap regu terdiri dari enam pemain, dalam lapangan yang berukuran 18 meter \times 9 meter. Lapangan dibagi menjadi dua bagian yang sama besar oleh sebuah garis yang di atasnya di bentangkan net. Olahraga bolavoli memerlukan kerja sama tim yang kompak dan memerlukan kreatifitas yang tinggi untuk menyerang lawan agar lawan sulit memprediksi serangan yang dilakukan. Dalam hal ini PBVSI (1995: 3) menyatakan bahwa: "permainan bolavoli adalah suatu olahraga beregu dimainkan oleh dua regu dalam tiap lapangan dengan dipisahkan oleh net".

Bola voli merupakan olahraga permainan yang cukup banyak memiliki banyak penggemar. Namun walau memiliki banyak penggemar, banyak yang masih belum memahami hakikat dari permainan bola voli yang sebenarnya. Dengan bermain bola voli banyak aspek yang dapat dibentuk pada diri seseorang. Berkaitan dengan permainan bola voli, Sugiyanto, dkk (1994: 1) menyatakan ada beberapa hakikat dari permainan bola voli, antara lain:

1. Permainan bola voli sebagai aktivitas olahraga. Permainan bola voli sebagai aktivitas kelompok.
2. Bermain bola voli memerlukan kemampuan gerak yang kompleks.
3. Bermain bola voli memerlukan kemampuan gerak fisik yang baik.
4. Bermain bola voli memerlukan keterampilan intelektual yang cukup baik.

Hakikat bermain bola voli ini penting untuk dipahami oleh setiap orang yang melakukannya. Dengan memahami hakikat permainan bola voli ini akan banyak manfaat yang diperolehnya. Sehingga selain tubuh menjadi sehat karena aktivitas olahraga juga dapat dijadikan sarana sosialisasi kelompok dan melatih keterampilan intelektual atlet.

C. Macam-Macam Teknik Dasar Bermain Bola Voli

Teknik dasar harus dikuasai dengan baik agar dapat bermain bola voli dengan terampil. Menurut Yunus (1992: 68) menyatakan: "teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif". Teknik dalam bolavoli dapat diartikan sebagai cara memainkan bolavoli dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku. Teknik permainan yang baik selalu berdasarkan

pada teori-teori dan hukum-hukum yang berlaku sesuai ilmu pengetahuan yang menunjang pelaksanaan teknik tersebut seperti biomekanika, anatomi, fisiologi, kinesiologi dan ilmu-ilmu penunjang lainnya serta berdasarkan peraturan permainan yang berlaku.

Pemain bolavoli sebelum mempelajari teknik yang sulit harus bisa melakukan teknik dasar dan selanjutnya mempelajari teknik tinggi. Teknik dasar bermain bolavoli antara lain mulai dari teknik bertahan sampai teknik mematikan lawan. Berkaitan dengan teknik dasar bermain bolavoli, Soedarwo, Sunardi dan Agus Margono (2000: 7) menjelaskan adapun teknik dasar bermain bolavoli adalah sebagai berikut:

1. Passing :

- a. Teknik passing atas
- b. Teknik passing bawah
- c. *Set-up* umpan

2. Servis :

- a. Servis tangan bawah
- b. Servis tangan atas
 - 1) Tennis servis
 - 2) Floating servis
 - 3) Cekis servis

3. Smash :

- a. Normal smash

b. Semi smash

c. Push smash

4. Block/bendungan :

a. Block tunggal

b. Block berkawan

Berkaitan dengan macam-macam teknik dasar bolavoli, pendapat lain dikemukakan Sugiyanto dkk, (1994: 21) sebagai berikut : "Klasifikasikan teknik dasar bermain bolavoli terdiri atas : " (1) Sikap dasar siap, (2) Gerakan menyongsong bola, (3) Gerakan menjangkau bola, (4) Pas bawah dan pas atas, (5) Servis, (6) smes, (7) Blok". Hal ini ini berarti, teknik dasar bola voli dikelompokkan menjadi dua, yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola".

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, teknik dasar bermain bola voli terdiri dua macam teknik, yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola berupa gerakan-gerakan yang mendukung teknik dengan bola, sedangkan teknik dengan bola adalah cara memainkan bola dengan anggota badan secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan yang berlaku. Penggunaan kedua teknik didasarkan pada kebutuhan dalam bermain bola voli. Selain itu dapat dilatih dengan cara yang tepat agar teknik dasar bolavoli tersebut dikuasai.

D. Servis Atas Bola Voli

1. Pengertian Servis Atas

Servis atas merupakan bentuk teknik dasar dengan memukul bola menggunakan lengan yang pelaksanaannya bola dipukul diatas kepala. Berkaitan dengan servis Barbara & Bonnie (1996: 27) menyatakan bahwa: "servis adalah satu-satunya teknik yang digunakan untuk memulai pertandingan". Jadi servis merupakan suatu teknik pukulan pertama yang digunakan untuk memulai pertandingan dalam suatu reli. Hal senada diungkapkan Amung Ma'mum dan Toto Subroto (2001: 61) yang menyatakan bahwa: "servis adalah awal terjadinya suatu permainan bolavoli. Akan tetapi dalam perkembangannya servis menjadi salah satu serangan pertama yang penting". Seiring dengan perkembangan permainan bolavoli, servis selain juga pembuka pertandingan juga digunakan sebagai serangan pertama. Servis atas merupakan merupakan bentuk pukulan yang memiliki efektifitas tinggi untuk melakukan serangan pertama.

Servis atas merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli. Menurut Soedarwao, Sunardi dan Agus Margono (2000:6) bahwa, "Servis merupakan teknik menyeberangkan bola ke daerah lawan yang dilakukan dengan memukul bola dengan salah satu tangan dari atas kepala. Servis atas memiliki fungsi penting yaitu dapat dijadikan serangan pertama bagi regu yang melakukan servis". Sistem penilaian rally poin menuntut pukulan servis atas dilakukan seefektif mungkin agar lawan sulit mengembalikan dan bahkan mati. Untuk itu pelatih bola voli perlu melatih agar pemainnya memiliki kemampuan servis atas yang baik. Agar memiliki servis atas yang baik, maka pelatih perlu menerapkan metode atau pendekatan yang tepat, sehingga dapat mencapai

hasil yang maksimal. Menurut Soedarwo, Sunardi dan Agus Margono (2000: 38) bahwa: "untuk mempersulit bola servis pada dasarnya berkaitan dengan kecepatan kurve, dan belok-belok jalannya bola dan penempatan bola diarahkan pada titik-titik kelemahan lawan".

Keakuratan servis ke daerah lawan akan menghasilkan peluang dan memberikan point untuk regunya, oleh karena itu mengembangkan servis merupakan andalan menyusun serangan. Menurut Suharno (1981:32), bahwa "ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya".

Untuk meningkatkan ketepatan servis atas dapat digunakan beberapa cara latihan antara lain sebagai berikut; 1) metode latihan servis bagian dan keseluruhan, 2) modifikasi latihan servis melalui permainan, 3) latihan yang sesuai keadaan permainan sebenarnya, 4) dengan tahapan jarak servis, dan repetisi latihan, 5) melatih otot-otot yang berperan dalam gerakan servis atas. (Suharno, 1981:32).

Dari sekian cara latihan tersebut, pelatih harus memilih atlet yang tepat sesuai dengan karakteristik latihan. Karakteristik latihan di klub-klub senior yang sudah berjalan lama antara lain memiliki keterampilan teknik permainan dan mental yang baik. Hal ini karena mereka sudah berjalan lama dalam latihan sehingga sudah menguasai teknik, kondisi fisik, mental dan koordinasi mata tangan atlet yang sudah dilatih dengan baik. Latihan atlet ini hanya tinggal pengembangan supaya teknik servis atas yang mereka kuasai semakin baik dan sempurna.

Yunus (1992: 69) berpendapat bahwa: "Pada mulanya servis hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan, sesuai dengan kemajuan permainan teknik teknik servis saat ini hanya sebagai pembukaan permainan, tetapi jika ditinjau dari sudut taktik sudah

merupakan suatu serangan awal untuk mendapatkan nilai agar regu berhasil meraih kemenangan”.

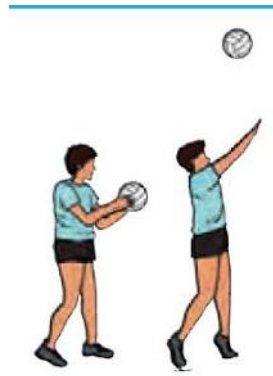
Menurut para ahli di atas dapat disimpulkan servis atas adalah merupakan suatu teknik serangan pertama untuk menyebrangkan bola ke daerah lawan yang dilakukan dengan cara memukul dengan salah satu tangan dari atas kepala.

2. Teknik Pelaksanaan Servis Atas

Keberhasilan dalam melakukan servis atas harus didukung penguasaan teknik servis yang baik dan benar. Menurut Soedarwo dkk (2000: 20) teknik servis atas meliputi, sikap permulaan, sikap saat perkenaan dan sikap akhir. Teknik-teknik servis atas harus dilakukan dengan baik agar memperoleh hasil servis yang baik. Adapun teknik pelaksanaan servis atas sebagai berikut :

a. Sikap permulaan.

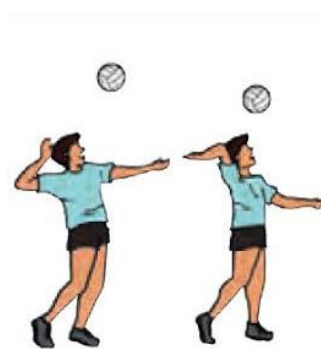
Ambil sikap berdiri dengan kaki kiri berada lebih kedepan daripada kaki kanan dan kedua lutut agak ditekuk. Tangan kiri dan tangan kanan bersama-sama memegang bola. dengan telapak tangan menghadap depan. Bola dilambungkan setinggi raihan tangan.



Gambar 1. Sikap permulaan servis atas
PBVSI (1995: 75)

b. Sikap saat perkenaan

Setelah tangan kanan berada di atas belakang kepala dan bola berada sejangkauan tangan, maka segera bola dipukul dengan cara memukul seperti pada smash. Sewaktu akan melakukan servis perhatian harus terpusat pada bola. Lecutan tangan dan lengan sangat diperlukan dalam servis atas, bila perlu dibantu gerakan togok kearah depan sehingga bola akan memutar lebih banyak. Pada waktu lengan dilecutkan siku jangan sampai menekuk kebawah.



Gambar 2. Sikap saat perkenaan
PBVSI (1995: 75)

c. Sikap akhir

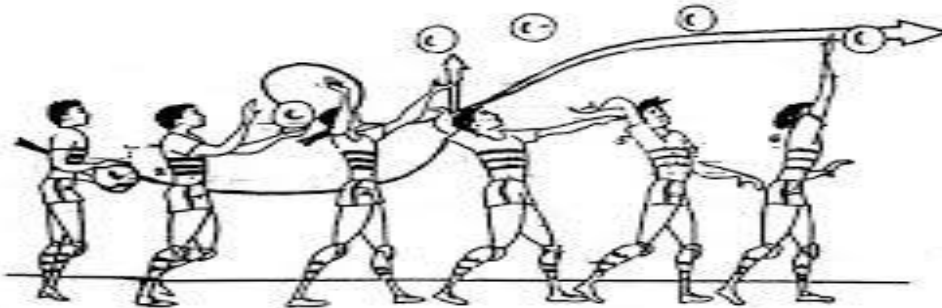
Setelah memukul bola maka diikuti langkah kaki kanan ke depan dan terus masuk ke lapangan permainan serta mengambil sikap siap normal.



Gambar 3. Sikap akhir

PBVS (1995: 75)

Untuk lebih jelasnya, berikut ini disajikan rangkaian urutan gerakan servis atas sebagai berikut :



Gambar 4. Rangkaian gerakan servis atas.

PBVS (1995 : 75)

3. Pentingnya Servis Dalam Permainan Bola Voli

Servis merupakan sentuhan pertama untuk memulai permainan bola voli dan merupakan teknik dasar permainan bola voli yang bola sepenuhnya dikuasai pemain tanpa ada pemain lain yang mempengaruhi. Jadi peservis

harus berusaha melakukan servis yang mematikan dan baik agar sulit diterima lawan. Berdasarkan uraian diatas servis dewasa ini servis tidak hanya berfungsi sebagai tanda dimulainya permainan tapi juga sebagai serangan pertama bagi regu yang memainkan servis. Berkaitan dengan tersebut, Yunus (1992: 69) menyatakan bahwa “sesuai dengan kemajuan permainan, teknik servis saat ini tidak hanya sebagai pembukaan permainan, tetapi ditinjau dari segi dan taktik sudah merupakan suatu serangan awal”.

Menurut Soedarwo, Sunardi dan Agus Margono (2000: 38) untuk mempersulit bola servis pada dasarnya berkaitan dengan :

- a. Kecepatan kurve, dan belok-belok jalannya bola.
Untuk menghasilkan bola bervariasi ditentukan oleh:
 - 1) Keras atau pelannya pukulan
 - 2) Tinggi atau rendahnya hasil pukulan.
 - 3) Membuat bola berputar (*spin*) atau membuat bola tidak berputar dan melayang (*floater*).
- b. Penempatan bola diarahkan pada titik-titik kelemahan lawan, misalnya:
 - 1) Ke arah pemain yang lemah.
 - 2) Di belakang pengumpan atau tempat dimana pengumpan sedang bergerak.
 - 3) Ke arah pemain pengganti yang masuk.
 - 4) Ke tempat yang kosong atau tempat diantara pemain.
 - 5) Di bagian garis belakang bila penerima servis terlalu ke dalam.
 - 6) Ke daerah dekat net apabila posisi penerima servis terlalu ke belakang
 - 7) Ke daerah samping apabila posisi penerimaan servis lawan terlalu ke tengah.

Jika ingin menggunakan servis sebagai serangan awal, cara-cara mempersulit pukulan servis tersebut harus diperhatikan dengan baik. Untuk melakukan hal tersebut kesalahan-kesalahan dalam melakukan servis harus dihindari. Barbara & Bonnie (1996: 27) menyatakan bahwa “prioritas utama dalam servis adalah konsistensi dalam melakukan menyeberangkan bola

100% setiap kali bermain”. Hal ini berarti, melewati atau menyeberangkan bola di atas net dan masuk daerah lawan dan mengarahkan ke daerah yang sulit dicapai pemain lawan adalah hal penting dalam keberhasilan servis sebagai serangan. Berdasarkan peraturan permainan bola voli sekarang ini yaitu *relly point* kesalahan servis sangat menguntungkan lawan, oleh karena itu kesalahan dalam servis harus diminimalisir.

4. Kesalahan-kesalahan Servis Atas

Seorang pemain yang baik harus memiliki kemampuan servis yang baik dan menghindari kesalahan yang dapat menguntungkan lawan. Menurut Barbara & Bonnie (1996 : 35) kesalahan tersebut antara lain”(1) bola menabrak net (2) bola mengarah terlalu kekanan atau kekiri (3) servis tidak dapat melewati net(4) bola jatuh melewati garis (5) pemain harus melangkah 2 atau 3 langkah untuk melakukan servis”. Untuk menghindari kesalahan-kesalahan tersebut, Barbara & Bonnie (1996: 35) memberikan cara memperbaiki kesalahan tersebut, antara lain sebagai berikut:

- a. Lambungkan bola ke belakang bahu dan lengan anda memukul bola.
- b. Lambungkan harus dilakukan di depan tubuh anda, tidak di luar bahu dari lengan yang melakukan servis.
- c. Pindahkan berat badan anda pada saat memukul bola. Pukul bola dengan tumit tangan anda terbuka. Pukul bola di bagian tengah kebelakang dan tekuk pergelangan tangan anda dengan penuh tenaga, putar jemari tangan anda pada bola dan akhiri dengan menjatuhkan lengan anda ke pinggang
- d. Lambungkan bola sedikit kebelakang bahu anda dan pindahkan berat badan anda ke depan.

Melakukan servis yang baik, maka latihan harus dilakukan dengan metode yang baik dan sesuai dengan karakteristik dari setiap siswa. Jadi siswa yang melakukan latihan tidak memiliki beban latihan yang langsung

berat. Beban dapat dikurangi dan secara bertahap ditambah sampai dengan beban yang sebenarnya.

5. Karakteristik Atlet Bola Voli Ganevo SC

Tahun 1958 anak-anak muda di Yogyakarta membentuk kelompok yang negatif atau sering disebut geng, hal ini membuat Prawoto, Kintoko, Soedjono Sutaryadi , pemuda di Surya Kencana Ngadinegaran prihatin dengan kondisi tersebut, mereka berusaha membuat geng itu menjadi kelompok pemuda yang berprestasi di bidang olahraga, salah satunya bola voli. Tahun 1959 nama geng itu di ubah menjadi GANGVO dengan singkatan Gerakan Anak Ngadinegaran Volleyball, untuk menghilangkan kesan geng maka nama tersebut di ubah menjadi GANEVO.

Pada tahun 1960-1965, GANEVO masuk PERVOMA (Persatuan Volleyball Mataram) atau PBVSI tingkat Kota Yogyakarta, setelah masuk PERVOMA kepanjangan dari PBV GANEVO Sport Club (SC) diubah menjadi Persatuan Bolavoli Galang dan Amalkan Norma Etika Via Olahraga Sport Club. Tujuan awal dari pendirian klub GANEVO ini hanya untuk mendidik anak-anak sekitar kampung, tetapi seiring berjalannya waktu mulai berkembang dan menerima anggota dari luar wilayah Ngadinegaran untuk berlatih di klub ini, baik putera maupun puteri yang di bina dan talah menghadirkan beberapa pemain bolavoli Nasional. GANEVO Sport Club (SC) yang sampai sekarang masih aktif dan berkembang memiliki pelatih berjumlah 18 pelatih yang memiliki lisensi pelatih nasional dan jumlah atlet GANEVO Sport Club (SC) sekitar 500-an dari pemula sampai atlet senior.

Saat ini pembinaan bolavoli di klub ini tidak hanya bolavoli indoor tetapi juga bolavoli pantai. Prestasi atlet GANEVO Sport Club (SC) kebanyakan diraih di bolavoli pasir, dari prestasi Koko prasetyo, Darkuncoro, Ade Candra, Gilang Ramadhan, Dian Putra dan Suratno atlet putera yang mewakili tingkat DIY bahkan tingkat Nasional.

Atlet puteri seperti Aning, Yokobet, Arum dan Tias juga mempunyai prestasi dan mewakili tingkat DIY dalam bolavoli pasir. Bulan November atlet bolavoli indoor berprestasi dan mempunyai ambisi lolos dalam livoli tahun 2019. Seperti telah dikemukakan bahwa atlet bola voli putra GANEVO Sport Club (SC) menurut penulis memiliki atlet-atlet yang berpotensi di indoor maupun di bola voli pasir.

Dalam masa sekarang ini rata-rata atlet senior ganevo sc yogyakarta yang berumur 20 tahun ke atas, walaupun ada beberapa atlet senior yang berumur lebih atau kurang dari batasan tersebut. Perbedaan bersifat kuantitatif, dalam karakteristik dari beberapa aspek perilaku dan pribadi pada tahun-tahun permulaan dan tahun-tahun terakhir masa remaja. Batasan usia 10-20 tahun sebagai batasan usia remaja dan mengadakan pembagian yang lebih khusus, antara masa remaja awal antara usia 10-14 tahun dan 15-20 tahun sebagai masa remaja akhir. Atlet Putra bola voli Ganevo SC Yogyakarta rata-rata memiliki rentangan umur antara 22-30 tahun.

Sebagian kecil atlet yang memiliki umur kurang atau lebih dari rentangan itu, tapi itu hanya sedikit. Pada remaja ini yang memiliki kondisi fisik dan psikologis yang masih kurang stabil dan masih kurang dalam

pengalaman. Begitu juga dengan atlet remaja putra bola voli Ganevo SC Yogyakarta yang kebanyakan masih memiliki kondisi fisik dan psikologis yang kurang baik karena masih muda selain itu siswa juga rekrutan pemain yang baru, jadi masih belum memiliki latar belakang kemampuan yang baik dalam permainan bola voli. Jadi dalam melatih servis atas perlu dilakukan adaptasi dari yang mudah ke sukar.

6. Prinsip Latihan

Prinsip latihan adalah pedoman yang digunakan dalam menentukan beban latihan agar tidak terjadi kerusakan fisik jika beban terlalu berat dan latihan tidak berkembang bila beban latihan kurang berat. Dalam hal ini Sudjarwo (1993: 21) berpendapat :”Prinsip-prinsip beban latihan digunakan agar pemberian dosis latihan dapat dilaksanakan secara tepat dan tidak merusak atlet”.

Mengenai prinsip latihan Sajoto (1995: 30) menyebutkan macam-macam prinsip beban latihan antara lain sebagai berikut: “1) prinsip beban lebih(*over load principles*), (2) prinsip penggunaan beban secara progresif, (3) prinsip pengaturan latihan, (4) prinsip kekhususan program latihan “ sedangkan prinsip latihan menurut Harsono (1998: 12) adalah prinsip beban lebih (*over load principles*),(2) prinsip perkembangan menyeluruh ,(3) prinsip spesialisasi ,(4) prinsip individualisasi”

a. Prinsip beban lebih

Prinsip latihan ini merupakan latihan yang mendasar yang harus di pahami oleh pelatih dan atlet. Menurut Harsono (1998: 103) ” beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat dan cukup bengis, serta harus diberikan berulang – ulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi ”. Dengan melakukan latihan secara

periodik dan sistematis, maka tubuh atlet akan mampu beradaptasi menerima beban latihan yang di berikan. Sehingga beban latihan akan ditingkatkan pada tingkat yang maksimal terhadap latihan yang lebih berat.

b. Prinsip penggunaan beban secara progresif

Peningkatan beban secara progresif merupakan peningkatan beban secara teratur dan bertahap sedikit demi sedikit. Menurut Suharno (1993: 14) ”peningkatan beban jangan dilakukan setiap kali latihan, sebaiknya dilakukan dua atau tiga kali latihan, bagi atlet masalah ini sangat penting karena ada kesempatan untuk beradaptasi terhadap beban latihan sebelumnya yang memerlukan waktu paling sedikit dua puluh empat jam agar timbul superkompensasi”. Latihan pada saat permulaan latihan dengan beban latihan yang berat, atlet akan mengalami kesulitan karena tubuh belum mampu beradaptasi.

Caranya dengan melakukan latihan yang berulang – ulang, maka beban terasa ringan maka beban latihan harus ditambah. Hal yang harus ditambah dalam ini adalah beban latihan yang berat dengan meningkatkan beban secara teratur. Dengan memberikan beban latihan yang terlalu berat mengakibatkan tubuh atlet tidak mampu beradaptasi sehingga prestasi tidak mungkin bisa diraih.

c. Prinsip pengaturan latihan

Pemberian beban latihan yang harus dilakukan secara tersusun dan terprogram sehingga latihan tersebut dapat memberikan

hasil yang nyata, supaya latihan tersebut bisa tercapai hendaknya melakukan latihan pada otot yang ingin dilatih. Sajoto (1995: 31) berpendapat ” latihan hendaknya diatur sedemikian rupa sehingga otot – otot besar dulu yang dilatih, sebelum otot yang lebih kecil. Hal ini dilakukan agar kelompok otot kecil tidak mengalami kelelahan lebih dulu”.

d. Prinsip perkembangan menyeluruh

Pada prinsip ini pelatih tidak harus membatasi atlet dengan latihan - latihan yang mengarah pada kekhususan, tetapi dengan memberikan kebebasan pada atlet untuk melakukan aktivitas yang lain, diharapkan dapat memiliki dasar-dasar yang lebih kuat dalam menunjang ketrampilan kekhususan. Dasar perkembangan menyeluruh merupakan salah satu syarat untuk tercapainya perkembangan fisik khusus dan penguasaan ketrampilan yang sempurna dari cabang olahraga.

e. Prinsip spesialisasi

Prinsip spesialisasi merupakan pemusatan kemampuan pada satu cabang olah raga tertentu. Dengan melakukan hal itu seorang atlet akan mendapatkan prestasi yang tinggi dalam olahraga yang dipilihnya. Menurut Ozolin yang dikutip Bempa (1994: 33) terdapat yang harus diperhatikan dalam spesialisasi yaitu ”1) latihan khusus sesuai dengan karakteristik cabang olahraga, 2) latihan untuk mengembangkan kemampuan biomotorik”. Supaya latihan dapat

memberikan hasil yang nyata maka latihan harus diarahkan pada latihan yang lebih khusus. dalam penerapan spesialisasi sebaiknya dilakukan dengan hati-hati dengan memegang prinsip perkembangan menyeluruh sebagai dasar dari perkembangan spesialisasi.

f. Prinsip individualisasi

Setiap individu memiliki perbedaan baik secara fisiologis maupun secara psikologis, oleh sebab itu dalam berlatih beban latihan harus disesuaikan dengan kemampuan dan karakteristik dari individu. Menurut Harsono (1998: 112) ”faktor-faktor seperti umur, jenis, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmani, ciri psikologisnya, semua harus ikut dipertimbangkan dalam mendesain program latihan bagi atlet”. Latihan harus direncanakan dan disesuaikan dengan setiap individu supaya memberikan hasil yang terbaik.

7. Latihan untuk Meningkatkan Ketepatan Servis Atas

Latihan peningkatan kemampuan ketepatan adalah suatu kegiatan untuk meningkatkan kemampuan seseorang mengenai obyek lain. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan seseorang, indera penglihatan adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi ketepatan servis atas. Selain itu yang mempengaruhi ketepatan servis atas antara lain: 1) tingkat koordinasi yang tinggi, 2) ketenangan, 3) konsentrasi. Apabila dalam servis tidak didukung hal-hal tersebut maka hasil dari servis tersebut juga tidak akan baik. Menurut Suharno (1992: 56) ada beberapa faktor penentu baik tidaknya ketepatan:

- a. Koordinasi baik akan menjamin baiknya ketepatan.
- b. Tergantung besar dan kecilnya target.
- c. Ketajaman indera.
- d. Jauh dekatnya jarak sasaran.
- e. Benar tidaknya penguasaan teknik.
- f. Cepat dan lambatny gerakan.
- g. Perasaan gerak dan ketelitian gerak atlet.
- h. Kuat lemahnya pelaksanaan gerak untuk mengarahkan ke target.

Selain faktor-faktor tersebut, latihan juga dapat mempengaruhi kemampuan ketepatan seseorang. Menurut Suharno HP (1992: 56) ciri-ciri latihan untuk ketepatan antara lain: “1) harus ada sasaran yang dituju gerakan tersebut, 2) kecermatan atau ketelitian dalam melakukan gerakan, 3) waktu pelaksanaan tertentu sesuai dengan peraturan, 4) adanya suatu evaluasi / penilaian dalam latihan”. Jadi dalam latihan untuk meningkatkan ketepatan servis harus ada sasaran yang digunakan, dan disini sasaran yang digunakan adalah lapangan yang dibagi dengan garis dan di daerah yang dibagi tersebut diberi nilai atau skor untuk menilai kemampuan servis dari siswa.

Menurut pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan ketepatan servis atas dapat dilatih dengan cara-cara yang telah diutarakan di atas. Agar baik dalam menempatkan bola ke daerah lawan yang sulit dijangkau lawan atau pemain yang memiliki kemampuan

servis yang lemah sehingga akan menghasilkan poin bagi regunya, maka perlu dilatih dengan metode yang baik secara teratur dan kontinyu..

E. Latihan Servis Atas dengan Jarak Dua Meter Dan Empat Meter

a. Penyusunan Program Latihan Servis

Agar dalam pelaksanaan latihan servis atas dapat berjalan lancar sesuai dengan yang diinginkan dan mandapat hasil yang diinginkan, maka perlu disusun program latihan yang dapat dipakai sebagai acuan dalam pelaksanaan latihan. M. Sajoto (1995: 33) berpendapat bahwa dalam latihan ada hal-hal yang harus diperhatikan, antara lain: “ 1) jumlah beban, 2) repetisi dan set, 3) frekuensi dan lama latihan.

a) Jumlah beban latihan dalam latihan servis atas ini adalah.

- (1) Beban latihan peningkatan ketepatan servis ini adalah repetisi, adalah ulangan melakukan servis atas.
- (2) Set adalah suatu rangkaian kegiatan dari satu repetisi.

Repetisi adalah jumlah ulangan dalam melakukan latihan, sedangkan set adalah suatu rangkaian kegiatan dari satu repetisi. Dalam menentukan set dan repetisi ini harus ditentukan dengan tepat. Dalam latihan peningkatan servis atas ini repetisi 8-12 kali untuk 3-4 set, seperti pendapat Sajoto (1995: 34).

Lebih lanjut Sajoto berpendapat latihan dengan set sistem ini perlu memberi kesempatan otot untuk beristirahat, maka antara satu set dan set berikutnya harus ada waktu istirahat antara 1-2 menit.

(3) Frekuensi dan lama latihan

Dalam latihan agar tubuh dapat beradaptasi dalam latihan dan keadaan tubuh tidak kembali ke keadaan sebelumnya selama jeda latihan hari pertama dan hari berikutnya maka perlu adanya pengaturan jarak hari dalam perminggu. Bompa (1994: 30) berpendapat: “*High intensity activity, such as plyometrik training, which places a high demand on the CNS, my need even more than 24 hours, and sometimes as much as 36 hours for overcompensation to occur.*”

Maka agar terjadi *overcompensasi* latihan latihan perminggu perlu diatur dan diberi jarak latihan. Masing-masing kelompok diberi perlakuan 18 kali pertemuan dengan 3 kali dalam seminggu, selama 6 minggu sesuai dengan pendapat Harsono (1988: 195). Dengan melalui rangsangan stimuli maksimal atau hampir maksimal dimana beban latihan semakin meningkat berat bebannya, maka akan terjadi perubahan positif terhadap sistem organisme tubuh secara keseluruhan. Penambahan beban latihan harus dilakukan tahap demi tahap secara teratur setelah melakukan 2-3 kali pertemuan.

Menurut Junusul Hairy (1989: 217) jumlah sesion latihan perminggu yang diperlukan untuk menghasilkan pengembangan kapasitas an-aerob yang terbesar adalah tiga atau lima sesion perminggu. Lama latihan yang sudah menampakkan hasil latihan kurang lebih adalah

enam minggu. Dalam hal ini Sajoto (1995: 35) berpendapat bahwa "Para pelatih dewasa ini umumnya setuju untuk menjalankan program latihan 3 kali seminggu, agar tidak terjadi kelelahan yang kronis. Dari pendapat diatas maka dalam penelitian ini latihan dilakukan sebanyak 3 kali seminggu dan diberi jeda 1 hari agar tidak merusak tubuh anak karena kelelahan yang berat dan kondisi anak tidak kembali ke keadaan semula (*overcompensasi*). Adapun lama latihan yang diperlukan adalah selama 6 minggu karena kemungkinan latihan akan sudah akan menampakkan hasil.

b. Latihan Servis Atas Dengan Jarak Bertahap

Latihan servis atas dengan jarak dua meter dan empat meter bertahap merupakan bentuk latihan keterampilan yang dilakukan dari cara yang lebih mudah kemudian dilanjutkan ke tahap yang selanjutnya. Cara yang lebih mudah disini adalah jarak yang lebih pendek dari jarak yang sebenarnya dan secara bertahap ditambah sampai jarak yang sebenarnya. Latihan servis jarak bertahap akan memberikan dampak yang lebih baik. Seperti diungkapkan Sugiyanto (1996: 31) menyatakan bahwa pertimbangan menentukan urutan materi belajar keterampilan didasarkan pada: 1) tingkat kesulitan gerakan, 2) tingkat kompleksitas gerakan, 3) intensitas penggunaan daya fisik dan, 4) kemungkinan menimbulkan transfer positif. Mengenai cara pengembangan ketepatan Suharno, H (1992: 56) berpendapat bahwa" salah satu cara pengembangan ketepatan

dapat dilakukan dengan jarak sasaran dimulai dari dekat kemudian semakin dijauhkan”.

Didasarkan dari pendapat diatas menunjukkan bahwa latihan keterampilan servis atas dengan sasaran bertahap merupakan cara latihan yang yang dilakukan dari cara yang mudah, kemudian latihan ditingkatkan secara bertahap ketingkat yang lebih sulit. Latihan servis dengan jarak bertahap dapat dijadikan solusi untuk melatih servis siswa dari beban jarak yang lebih mudah, karena dengan beban jarak yang sebenarnya atlet kesulitan untuk mengarahkan ke daerah yang ingin dicapai/daerah yang diinginkan. Selain itu dalam latihan ini terjadi tahapan dari yang sukar ke yang sulit.

Hal ini dimaksudkan agar atlet memiliki kemampuan awal yang memadai dan jika di tingkatkan pada keterampilan yang lebih sulit maka atlet akan lebih cepat beradaptasi. Kemampuan atlet melakukan servis dan mengarahkan bola akan meningkat sejalan dengan mempraktekkan gerakan berulang-ulang dan atlet juga tidak merasa berat karena atlet melaksanakan latihan dari tahapan yang mudah ke yang sukar.

c. Pelaksanaan Latihan Servis Atas Dengan Jarak Dua Meter Dan Empat Meter

Pelaksanaan latihan servis jarak bertahap yaitu latihan servis dilakukan atlet dari jarak yang dekat dengan net. Maka dari itu dalam penelitian ini, jarak dimulai dari jarak 11 m dari net. Dari jarak tersebut diharapkan atlet akan lebih mudah mengarahkan bola ke daerah lapangan

yang sulit/daerah yang diinginkan, karena dalam latihan jarak bertahap ini belum ada teori yang mendukung, maka dari itu penambahan jarak dalam latihan dilakukan berdasarkan jadwal yang direncanakan, yaitu selama enam minggu dengan tiga kali latihan per minggu. Selanjutnya dilakukan latihan servis dengan jarak 13 m dari net yaitu selama enam minggu dengan tiga latihan per minggu.

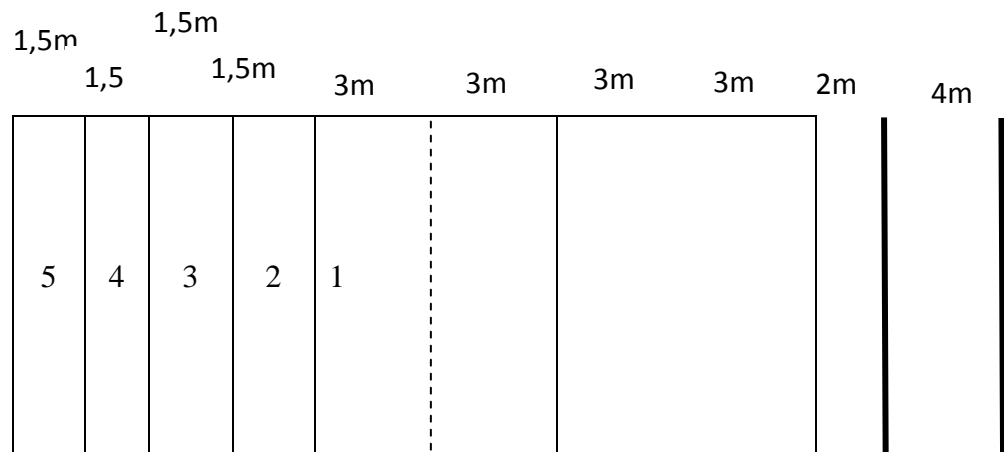
Dalam latihan servis jarak 11 m dari net dilaksanakan latihan tiga kali dalam seminggu. Sehingga total latihannya 16 kali pertemuan. Latihan jarak 11 meter dilaksanakan 10x servis di selingi latihan passing bawah selama 20x dan dilakukan lagi servis 10x. Dalam latihan servis ini sudah mempunyai target yaitu sasaran targetnya berupa nomor, jika atlet tidak memenuhi sasaran yang ditentukan akan disuruh untuk push up tepuk selama 5x.

Latihan servis jarak 13 m dari net dilaksanakan latihan tiga kali dalam seminggu. Total latihannya 16 kali pertemuan. Latihan jarak 11 m dilaksanakan 10x servis di selingi latihan passing bawah selama 20x dan dilakukan lagi servis 10x, dalam latihan servis ini sudah mempunyai target jika atlet tidak memenuhi sasaran yang ditentukan akan disuruh untuk push up tepuk selama 5x.

Dalam 2 minggu pertama 2 set latihan, per set 10x, pertemuan 2 minggu ke dua 3 set latihan per set 10x, pertemuan 2 minggu ke tiga 4 set latihan per set 10x, untuk pertemuan 2 minggu ke empat 5 set latihan per set 20x.

Dalam latihan servis ini menggunakan 10 bola, yang di mana atlet saling berhadap-hadapan di lapangan. Ketika atlet yang di sebelah kanan lapangan melakukan servis, atlet yang di sebelah kiri lapangan memaknai bola yang sama dan setelah itu melakukan servis yang sama dan di lapangan sudah ada target yang harus di capai semua atlet. Lalu di selingi latihan dengan intensitas rendah untuk mempertahankan *training zone*.

Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan ilustrasi latihan servis atas dengan menggunakan jarak bertahap:



Gambar 5. Ilustrasi latihan servis atas dengan jarak bertahap

d. Pengaruh Latihan Servis Atas Jarak Dua Meter Dan Empat Meter

Latihan servis jarak dari dua meter dan empat meter merupakan latihan yang menekankan pada prinsip-prinsip pemberian beban jarak dari yang mudah dan ditingkatkan secara bertahap pada jarak yang lebih sulit. Penambahan jarak ini secara bertahap ini didasarkan pada pertimbangan diantaranya beban jarak latihan yang lebih mudah ke

tingkat jarak yang lebih sulit. Pada umumnya kemampuan atlet usia senior, melakukan servis dengan jarak net bertahap akan membuat atlet tidak merasa terbebani dengan kemampuan yang bagus. Pemberian jarak yang lebih mudah dan secara berangsur-angsur ditingkatkan dimaksudkan agar pemain memiliki rasa dan kecermatan dahulu. Secara psikologis latihan secara bertahap akan memberikan pengaruh yang baik terhadap kemampuan atlet. Berdasarkan pelaksanaan latihan secara bertahap dapat diidentifikasi kelebihan dan kelemahan, kelebihanannya antara lain sebagai berikut :

- 1) Bentuk latihan ini untuk atlet usia senior yang masih memiliki kemampuan dan kondisi fisik yang masih rendah.
- 2) Servis dapat diarahkan ke berbagai tempat dalam lapangan lawan yang sulit dijangkau pemain lawan.
- 3) Dapat meningkatkan servis float yang lebih bagus optimal bolanya.
- 4) Pentahapan jarak servis memberikan dampak yang baik karena atlet dapat beradaptasi dari jarak yang dekat sehingga penambahan jarak yang bertahap tidak dirasakan dan servis dapat dilakukan dengan baik contohnya servis float semakin jaraknya jauh semakin bagus bola floatnya.
- 5) Dapat mengurangi kesalahan servis atas (bola melenceng/tidak sampai).

Selain kelebihan diatas, juga terdapat kelemahannya. Kelemahan latihan servis atas jarak bertahap antara lain sebagai berikut :

- 1) Atlet tidak merasakan keadaan permainan yang sebenarnya karena jarak yang dikurangi (yaitu jarak lapangan 9 meter). Jadi kesiapan atlet terhadap permainan sebenarnya kurang.
- 2) Semakin jaraknya jauh seorang atlet melakukan servis semakin lemah.

e. Servis Fload

Cara melakukan pukulan atau service floating sebenarnya tidak jauh beda dengan tennis servis, hanya saja ada beberapa cara dimana jari tangan bisa dilipat, memukul dengan pangkal telapak tangan atau dengan genggam tangan tergantung kebiasaan dan efektivitas pukulan dan masing-masing pemain tentu memiliki teknik berbeda. Cara melakukan diantaranya:

- a) Ambil posisi kaki kiri agak kedepan seperti pada tennis servis
- b) Pegang bola dengan tangan kiri sedangkan tangan kanan terangkat disamping kepala dengan posisi lengan agak terbuka.
- c) Lalu tangan kiri melambungkan bola keatas agak kekanan setinggi kepala lalu di ikuti dengan tangan memukul bola dengan telapak tangan kencang saat memukul bola fload.

F. Kerangka Berfikir

Kelompok A 2 meter dalam latihan aervis tidak perlu power sebesar yang 4 meter. Kelompok 4 meter perlu ekstra keras dalam memukul bola agar dapat melewati net.

Dengan latihan diatas kelompok 4 meter power akan berbentuk lebih besar dari pada kelompok 2 meter. Dengan demikian ketika

melakukan post test kelompok yang 4 meter merasa tidak terlalu berat dibandingkan kelompok yang 2 meter, dengan demikian kelompok yang 4 meter akan mempunyai hasil test yang lebih baik

Dalam latihan teknik servis atas yang coba diterapkan, peneliti ingin mengetahui dapatkah latihan teknik servis atas jarak bertahap dua meter dan empat meter dari garis belakang terhadap ketepatan servis pada atlet bola voli Ganevo Sport Club Yogyakarta. Dari penelitian ini dapat sebagai acuan apakah latihan servis atas jarak bertahap dua meter dan empat meter dari garis belakang cocok untuk meningkatkan ketepatan servis atas pada atlet bola voli Ganevo Sport Club Yogyakarta.

G. Hipotesis

Dari uraian tinjauan pustaka dan kerangka pemikiran diatas, maka hipotesis dapat dirumuskan sebagai berikut :

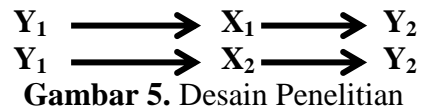
1. Ada pengaruh latihan servis atas jarak 2 meter dan 4 meter dari belakang garis terhadap ketepatan servis atas bola voli pada atlet putra Ganevo Sport Club (SC) Yogyakarta.
2. Latihan servis jarak 4 meter lebih baik dari pada servis jarak 2 meter dari belakang garis terhadap ketepatan servis atas bola voli pada atlet putra Ganevo Sport Club (SC) Yogyakarta

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk *experiment*. Menurut Suharsimi (2006:3) eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara 2 faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007:64)



Gambar 5. Desain Penelitian

(Sukardi, 2009: 18)

Keterangan:

Y_1 : Pengukuran Awal (*Pretest*)

Y_2 : Pengukuran Akhir (*Posttest*)

X_1 : Perlakuan (*Treatment*) 2 meter dari garis belakang

X_2 : Perlakuan (*Treatment*) 4 meter dari garis belaka

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Servis atas dengan jarak dua meter dari garis belakang, dan ketepatan servis adalah tindakan memukul bola dengan cara melambungkan bola ke atas lalu memukulnya dengan mengayunkan tangan dari atas sehingga bola meluncur ke daerah lawan.
2. Servis atas dengan jarak empat meter dari garis belakang, dan ketepatan servis adalah tindakan memukul bola dengan cara melambungkan bola ke atas lalu memukulnya dengan mengayunkan tangan dari atas sehingga bola meluncur ke daerah lawan.
3. Ketepatan servis atas adalah kemampuan mengarahkan bola pada servis atas ke daerah lawan yang ditentukan.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006: 115). Populasi dalam penelitian ini adalah peserta atlet senior (22-30 tahun) putra GANEVO Sport Club (SC) Yogyakarta yang berjumlah 40 orang.

D. Sampel

Menurut Sugiyono (2007 : 59) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2007:61) “*purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan atau syarat-syarat tertentu”. Syarat-syarat yang digunakan dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini meliputi : (1) terdaftar sebagai atlet GANEVO Sport Club (SC) Yogyakarta, (2) aktif latihan diklub GANEVO Sport Club (SC) Yogyakarta, (3) bersedia mengikuti *treatment* selama 16 kali pertemuan setelah itu ditentukan jumlah sampel yang berjumlah 20 orang atlet putra.

Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest* untuk menentukan kelompok *treatment* dirangking nilai *pretestnya*, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 2 atlet. Sampel dibagi menjadi dua kelompok , kelompok A diberi perlakuan servis 2 meter dari belakang garis dan kelompok B diberi perlakuan servis 4 meter dari belakang garis.

Adapun teknik pembagian kelompok yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *ordinal pairing*. *Ordinal Pairing* adalah pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan keduanya memiliki kesamaan atau kemampuan yang merata. (Sugiyono, 2007:61). Tahap ini sebelumnya melakukan *pretest* terhadap seluruh keseluruhan sampel, setelah itu hasil *pretest* disusun berdasarkan peringkat ataupun rangking. Hasil pengelompokkan berdasarkan *ordinal pairing* adalah sebagai berikut.

Tabel 1 (*Ordinal Pairing*)

Kelompok A	Kelompok B
1	2
4	3
5	6
8	7
9	10
12	11
13	14
16	15
17	Dst.

E. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di klub GANEVO Sport Club (SC) Yogyakarta daerah Ngadinegaran 1/123 MJ Yogyakarta.

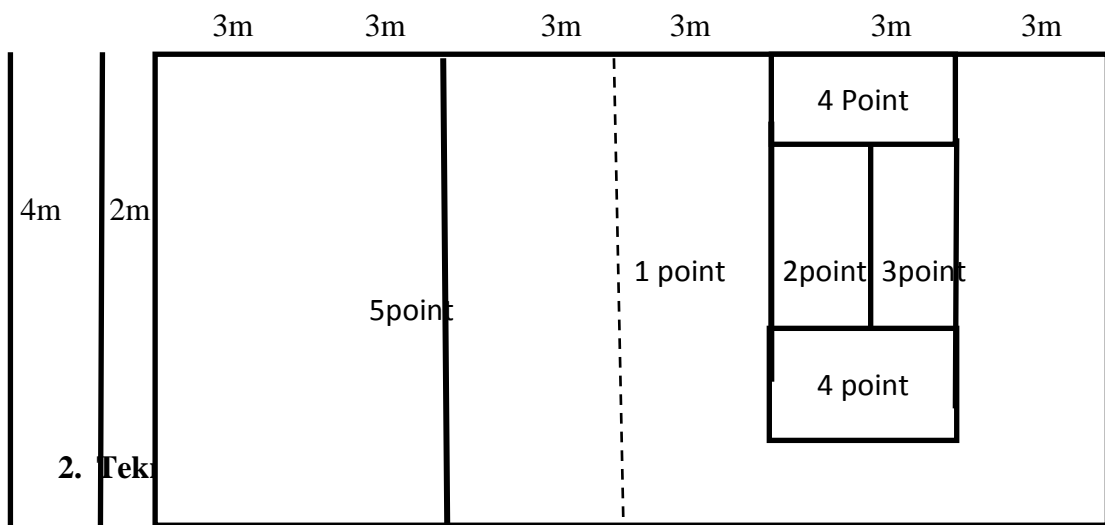
F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 134)

Instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan dan dipilih peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah sebab itu, untuk mendukung keberhasilan dalam suatu penelitian instrumen harus dirancang sedemikian rupa sehingga mampu menghasilkan data yang sesuai dengan apa yang diharapkan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes ketepatan servis atas Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi UNY (1999: 142), yang di modifikasi penelitian ini menggunakan satu instrumen penelitian yaitu: (1) Tes ketepatan servis atas dengan jarak dua meter dan empat meter dari garis belakang. Semua tes awal ini bertujuan untuk mengukur kemampuan awal, setelah mengambil data tes awal maka selanjutnya melaksanakan tindakan. Tes tersebut terdiri dari tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*)



Pengukuran tes ketepatan servis atas dengan jarak dua meter dan empat meter dari garis belakang dilakukan sebanyak dua kali yaitu pada *pretest* dan pada *posttest*. Bentuknya tes sama, yaitu servis dari belakang garis akhir. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan teknik tes. Pengumpulan data pada penelitian ini dengan cara skor, yaitu berdasarkan hasil dari ketepatan servis atas yg dilakukan atlet tersebut. Di samping itu peneliti juga memberi latihan atau uji coba kepada tenaga pelaksana dalam melakukan tugasnya, hal ini dilakukan untuk menghindari terjadi kesalahan dalam pengukuran. Demikian pula pada atlet peneliti juga

memberikan petunjuk pelaksanaan tes dan pengumpulan data berjalan sesuai yang diinginkan.

G. Teknik Analisis Data

Sebelum ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Suharsimi Arikunto, 2006: 299).

Langkah-langkah analisis data sebagai berikut:

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16. Jika nilai $p >$ dari 0,05 maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai $p <$ dari 0,05 maka data tidak normal. Menurut Sugiyono (2011: 107) dengan rumus:

$$KD : 1,36 \frac{\sqrt{n_1 + n_2}}{n_1 n_2}$$

Keterangan :

KD = jumlah *Kolmogorov-Smirnov* yang dicari

n_1 = jumlah sampel yang diperoleh

n_2 = jumlah sampel yang diharapkan

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS 16. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *anova test*, jika hasil analisis menunjukkan nilai $p >$ dari 0.05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai $p <$ dari 0.05, maka data tersebut tidak homogen. Menurut Sugiyono (2011: 125):

$$F = \frac{S_1^2}{S_2^2}$$

Keterangan:

F : Nilai f yang dicari

S_1^2 = Varians kelompok 1

S_2^2 = Varians kelompok 2

2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16 yaitu yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 (*pretest*) dan kelompok 2 (*posttest*). Apabila nilai $t_{hitung} <$ dari t_{tabel} , maka H_0 ditolak, jika $t_{hitung} >$ besar dibanding t_{tabel} maka H_0 diterima. Menurut Sugiyono (2011: 122) rumus uji-t adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

Keterangan:

\bar{X}_1 : rata-rata sampel 1

\bar{X}_2 : rata-rata sampel 2

S_1^2 : simpangan baku sampel 1

S_2^2 : simpangan baku sampel 2

N_1 : varians sampel 1

N_2 : varians sampel 2

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan servis jarak dua meter dan empat meter dari garis belakang terhadap ketepatan servis bola voli pada atlet putra GANEVO Sport Club (SC) Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan pada Minggu, 02 Juli 2017 dan memiliki responden sebanyak 20 orang. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

1. Deskripsi Hasil Tingkat Ketepatan Servis Kelompok A *Pretest*

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Deskripsi Statistik Tingkat Ketepatan Servis Kelompok A *Pretest*

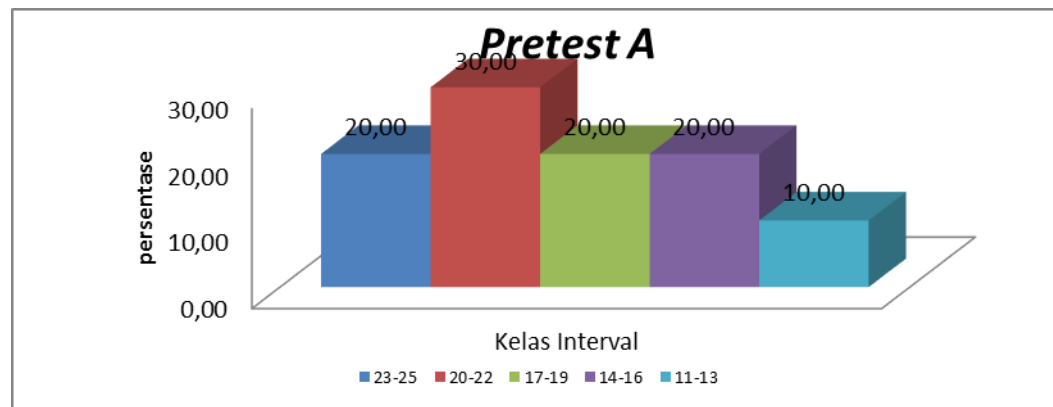
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	18,7000
<i>Median</i>	18,5000
<i>Mode</i>	17,00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	4,00139
<i>Range</i>	13,00
<i>Minimum</i>	12,00
<i>Maximum</i>	25,00

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat ketepatan servis A *pretest* dengan rerata sebesar 18,7, nilai tengah 18,50, nilai sering muncul 17 dan simpangan baku 4,001. Sedangkan skor tertinggi sebesar 25 dan skor terendah sebesar 12. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval sebagai berikut:

Tabel 5. Kelas Interval Tingkat Ketepatan Servis Kelompok A *Pretest*

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	23 – 25	2	20,00
2	20 – 22	3	30,00
3	17 – 19	2	20,00
4	14 – 16	2	20,00
5	11 – 13	1	10,00
Jumlah		10	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat ketepatan servis apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 7. Grafik Hasil Tingkat Ketepatan Servis A *Pretest*

2. Deskripsi Hasil Tingkat Ketepatan Servis B *Pretest*

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Deskripsi Statistik Tingkat Ketepatan Servis B *Pretest*

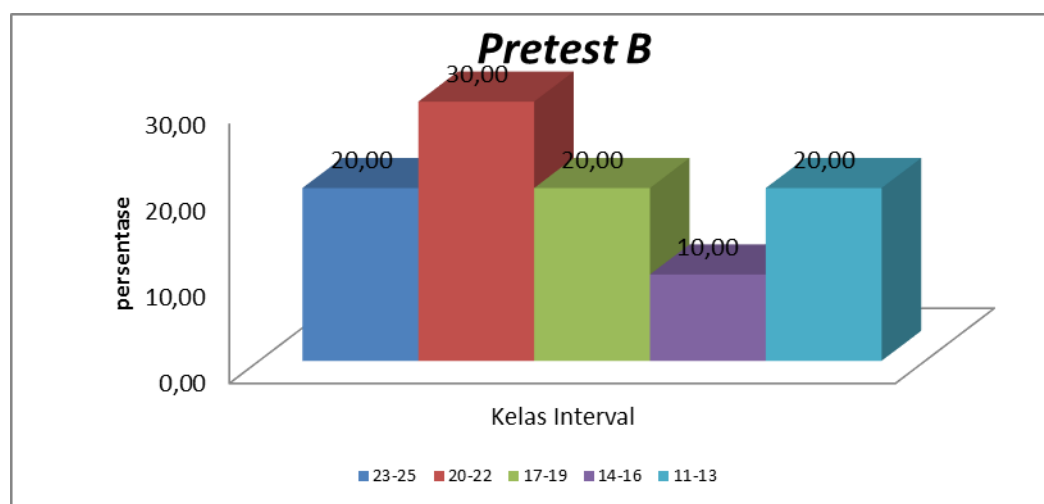
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	18,7000
<i>Median</i>	18,5000
<i>Mode</i>	17,00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	4,00139
<i>Range</i>	13,00
<i>Minimum</i>	12,00
<i>Maximum</i>	25,00

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat ketepatan servis B *pretest* dengan rerata sebesar 18,7, nilai tengah 19, nilai sering muncul 12 dan simpangan baku 4,64. Sedangkan skor tertinggi sebesar 25 dan skor terendah sebesar 12. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval sebagai berikut:

Tabel 5. Kelas Interval Tingkat Ketepatan Servis B *Pretest*

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	23 – 25	2	20,00
2	20 – 22	3	30,00
3	17 – 19	2	20,00
4	14 – 16	1	10,00
5	11 – 13	2	20,00
Jumlah		10	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat ketepatan servis apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 8. Grafik Hasil Tingkat Ketepatan Servis A *Pretest*

3. Deskripsi Hasil Tingkat Ketepatan Servis A *Posttest*

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Deskripsi Statistik Tingkat Ketepatan Servis Kelompok A *Posttest*

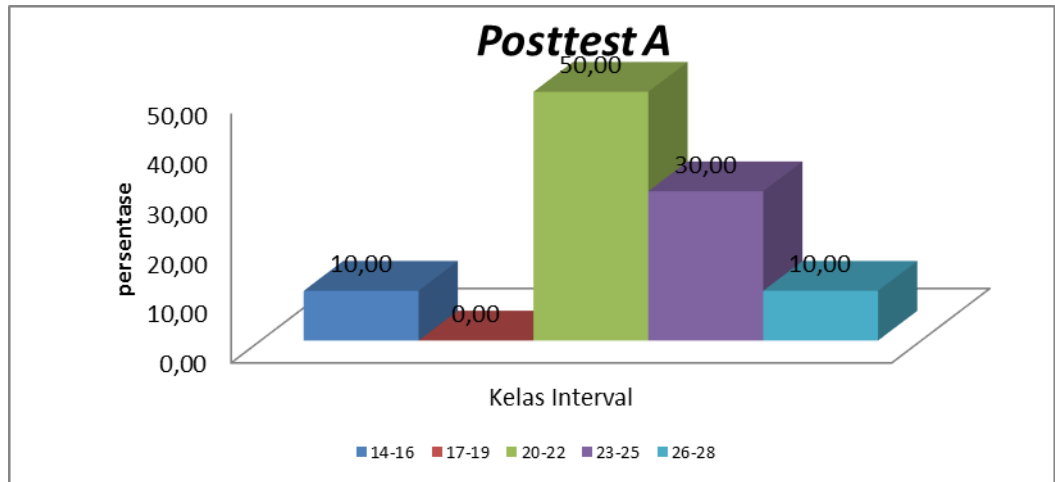
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	20,5000
<i>Median</i>	20,5000
<i>Mode</i>	19,00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	2,95334
<i>Range</i>	11,00
<i>Minimum</i>	16,00
<i>Maximum</i>	27,00

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat ketepatan servis A *posttest* dengan rerata sebesar 20,5, nilai tengah 20,5, nilai sering muncul 19 dan simpangan baku 2,95. Sedangkan skor tertinggi sebesar 27 dan skor terendah sebesar 16. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval sebagai berikut:

Tabel 5. Kelas Interval Tingkat Ketepatan Servis Kelompok A *Posttest*

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	26 - 28	1	10,00
2	23 - 25	0	0,00
3	20 - 22	5	50,00
4	17 - 19	3	30,00
5	14 - 16	1	10,00
Jumlah		10	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat ketepatan servis apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 9. Grafik Hasil Tingkat Ketepatan Servis A *Posttest*

4. Deskripsi Hasil Tingkat Ketepatan Servis Kelompok B *Posttest*

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Deskripsi Statistik Tingkat Ketepatan Servis Kelompok B *Posttest*

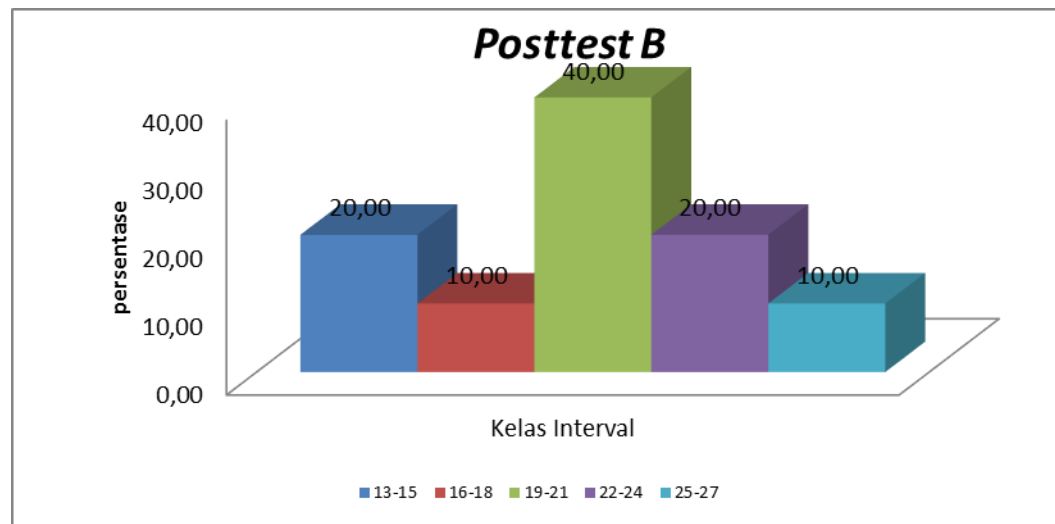
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	20,2000
<i>Median</i>	20,0000
<i>Mode</i>	20,00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	4,44222
<i>Range</i>	14,00
<i>Minimum</i>	13,00
<i>Maximum</i>	27,00

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat ketepatan servis B *posttest* dengan rerata sebesar 20,2, nilai tengah 20, nilai sering muncul 20 dan simpangan baku 4,44. Sedangkan skor tertinggi sebesar 27 dan skor terendah sebesar 13. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval sebagai berikut:

Tabel 5. Kelas Interval Tingkat Ketepatan Servis Kelompok B *Posttest*

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	25 - 27	2	20,00
2	22 - 24	1	10,00
3	19 - 21	4	40,00
4	16 - 18	2	20,00
5	13 - 15	1	10,00
Jumlah		10	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat ketepatan servis apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 10. Grafik Hasil Tingkat Ketepatan Servis A *Posttest*

B. Hasil Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, sedangkan penggunaan uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang bersifat homogen.

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov Z*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp. Sig* dengan 0,05. Kriterianya Menerima hipotesis apabila *Asymp. Sig* lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

Tabel 8. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

No	Variabel	<i>Asymp.Sig</i>	Kesimpulan
1	<i>Pretest A</i>	0,949	Normal
2	<i>Pretest B</i>	0,998	Normal
3	<i>Posttest A</i>	0,791	Normal
4	<i>Posttest B</i>	0,987	Normal

Dari tabel di atas harga *Asymp. Sig* dari variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima. Dari keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametrik.

2. Uji Homogenitas

Dalam uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai signifikan lebih dari 0,05. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 9. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Variabel	Nilai Signifikansi	Kesimpulan
Ketepatan Servis	0,310	Homogen

Dari perhitungan diperoleh signifikansi $> 0,05$, berarti varian sampel tersebut homogen, maka hipotesis yang menyatakan varians dari variabel yang ada sama atau diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varians populasi homogen.

C. Analisa Data dengan Uji t

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya ada pengaruh latihan servis jarak dua meter dan empat meter dari garis belakang terhadap ketepatan servis bola voli pada atlet Putra Ganevo SC Yogyakarta sebagai berikut:

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh latihan servis jarak dua meter dan empat meter dari garis belakang terhadap ketepatan servis bola voli pada atlet Putra Ganevo SC Yogyakarta, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

1. Perbedaan Latihan Kelompok A

Tabel 10. Uji T Pengaruh Latihan Servis Kelompok A

<i>t-test for equality of Means</i>			
T hitung	T-tabel	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
1,633	2,09	0,119	0,400

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $1,633 < 2,09$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,119 > 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, berarti tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan servis jarak dua meter terhadap ketepatan servis bola voli pada atlet Putra Ganevo SC Yogyakarta.

Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 0,400 hal ini menunjukkan bahwa latihan dengan jarak servis 2 meter yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik untuk ketepatan servis dibandingkan sebelum diberikan latihan.

2. Perbedaan Latihan Kelompok B

Tabel 11. Uji T Pengaruh Latihan Servis Kelompok B

<i>t-test for equality of Means</i>			
T hitung	T-tabel	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
5,107	2,09	0,000	1,800

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $5,107 < 2,09$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 > 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan servis jarak empat meter terhadap ketepatan servis bola voli pada atlet Putra Ganevo SC Yogyakarta.

Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 1,800 hal ini menunjukkan bahwa latihan dengan servis jarak 4 meter yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik untuk ketepatan servis dibandingkan sebelum diberikan latihan.

3. Perbedaan Ketepatan Servis Jarak 2 meter dan Jarak 4 Meter

Tabel 12. Uji T Pengaruh Latihan Servis Jarak 2 Meter dan 4 Meter

<i>t-test for equality of Means</i>			
T hitung	T-tabel	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
0,178	2,10	0,861	0,300

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $0,178 < 2,20$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,861 > 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan latihan servis jarak dua meter dan empat meter dari garis belakang terhadap ketepatan servis bola voli pada atlet Putra Ganevo SC Yogyakarta.

Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 0,300 dan rerata *posttest A* sebesar 20,20, hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik untuk ketepatan servis dibandingkan sebelum diberikan latihan. Meskipun *Mean* tetapi perbedaan tidak signifikan.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh latihan servis jarak dua meter dan empat meter dari garis belakang terhadap ketepatan servis bola voli pada atlet Putra Ganevo SC Yogyakarta. Dari hasil uji analisis yang telah dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut:

1. a. Pengaruh Latihan Jarak 2 Meter dari Garis Belakang Terhadap Ketepatan Servis Bola Voli pada Atlet Putra Ganevo SC Yogyakarta

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa t hitung sebesar $1,633 < 2,09$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,119 > 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, berarti tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan servis jarak dua meter terhadap ketepatan servis bola voli pada atlet Putra Ganevo SC Yogyakarta. Hasil latihan jarak dua meter mampu memberikan kontribusi sebesar 5% untuk meningkatkan kemampuan

servis. Keadaan ini menunjukkan bahwa latihan jarak dua meter kurang mampu memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan servis. Hal ini dikarenakan latihan ini masih menemui kesulitan untuk dapat melakukan servis dengan ketetapan yang maksimal.

b. Pengaruh Latihan Jarak 4 Meter dari Garis Belakang Terhadap Ketepatan Servis Bola Voli pada Atlet Putra Ganevo SC Yogyakarta

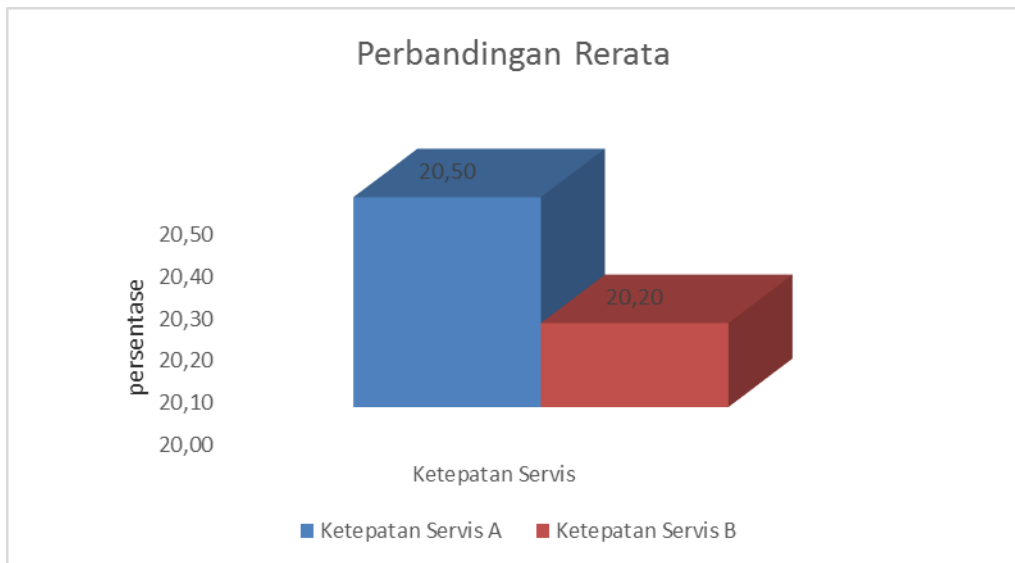
Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan t hitung sebesar $5,107 > 2,09$ (t -tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan servis jarak empat meter terhadap ketepatan servis bola voli pada atlet Putra Ganevo SC Yogyakarta. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan jarak 4 meter mampu memberikan kontribusi yang maksimal terhadap peningkatan kemampuan servis. Latihan jarak 4 meter ini mampu memberikan kontribusi sebesar 17,91%. Peningkatan yang maksimal dengan latihan jarak 4 meter ini dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan servis atlet. Hal ini dikarenakan pola jarak yang lebih jauh ini akan mempermudah atlet untuk mengatur tekanan pada saat melakukan pukulan servis. Selain itu arahnya lebih mudah untuk melakukan servis dengan tujuan yang tepat.

2. Pengaruh Latihan jarak 4 Meter yang Lebih Baik terhadap Ketepatan Servis

Berdasarkan hasil diperoleh bahwa t hitung sebesar $0,178 < 2,20$ (t -tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,861 > 0,05$, maka H_0

diterima dan H_a ditolak, berarti tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan servis jarak dua meter dan empat meter dari garis belakang terhadap ketepatan servis bola voli pada atlet Putra Ganevo SC Yogyakarta.

Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* dan perbandingan hasil *posttest A* dan *posttest B* dilihat dari nilai rata-rata maka dapat dijabarkan perbandingannya dalam grafik berikut ini:



Gambar 11. Grafik Perbandingan Rata-Rata *posttest A* dan *Posttest B*

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa servis dengan variasi jarak belum mampu memberikan kontribusi yang maksimal untuk peningkatan ketepatan servis atas pada atlet Putra Ganevo SC Yogyakarta..

Keadaan tersebut menunjukkan bahwa latihan servis dengan variasi jarak masih perlu diperbaiki untuk dapat meningkatkan ketepatan servis atas yang baik. Servis atas dalam permainan bolavoli merupakan servis yang memiliki tingkat kesulitan yang tinggi. Di mana bola harus melambung di atas net dan

kecenderungan laju bola menukik. Hal ini dimungkinkan banyak servis atas gagal karena tidak mampu melewati net.

Bentuk latihan variasi jarak ini akan melatih atlet untuk meningkatkan power pukulan dan ketepatan servis. Ketepatan servis atas yang baik akan mempersulit lawan untuk menerima dan mengembalikan bola ke daerah lawan. Latihan jarak yang bervariasi akan melatih atlet untuk mengukur seberapa kuat pukulan yang dilakukan untuk menghasilkan servis atas yang baik. Ketepatan servis semakin dekat dengan garis tepi maka semakin baik nilai ketepatannya. Akan tetapi, latihan servis atas dengan variasi jarak ini sulit dilakukan pada jarak yang semakin jauh. Hal ini karena kuatnya servis dan sudut terbang bola akan mempengaruhi ketepatan servis. Semakin jauh jarak melakukan servis atas maka semakin besar juga kekuatan pukulan servis. Kuatnya servis terkadang akan mempengaruhi ketepatan servis, di mana semakin besar bobot pukulan maka semakin besar pula kemungkinan bola akan keluar lapangan atau justru bola akan lebih cepat jatuh di tengah lapangan.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 11), latihan adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara “sistematis” untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, dan “berulang-ulang” waktunya. Sejalan dengan pendapat tersebut, latihan servis dengan variasi jarak servis tersebut bertujuan untuk memberikan beban dan latihan yang teratur. Latihan yang diberikan memiliki tujuan yang jelas dan terarah maka akan semakin mendakati pada prestasi latihan yang maksimal. Akan tetapi, perbedaan dua latihan dengan jarak yang berbeda tidak

memiliki perbedaan yang signifikan. Hal ini dikarenakan latihan yang diberikan tidak memiliki perbedaan pola latihan yang signifikan. Perbedaan terletak pada cepat dan lambatnya gerakan dalam melakukan servis. Perbedaan jarak servis menyebabkan tingkat gerakan akan memiliki perbedaan. Tingkat ketepatan servis atas juga memerlukan teknik servis atas yang benar disesuaikan dengan bobot dan arah laju bola.

Karakteristik servis atas dalam bolavoli ini menjadi tingkat kesulitan servis atas semakin meningkat. Servis atas dimaksudkan untuk memberikan serangan pertama dengan sebaik mungkin untuk mendapatkan poin secepat mungkin. Proses latihan harus mampu mencakup seluruh komponen yang harus ditingkatkan seperti teknik, kekuatan dan ketepatan. Latihan teknik yang baik akan membantu atlet untuk melakukan teknik dasar servis atas dengan baik pula. Menurut Yunus (1992: 68) menyatakan: "teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif". Bentuk latihan yang diberikan dengan variasi jarak ini masih kurang maksimal untuk meningkatkan ketepatan servis atas. Hal ini terbukti bahwa dalam tes, masih banyak atlet yang melakukan servis atas keluar lapangan. Hal ini menunjukkan bahwa latihan teknik untuk meningkatkan ketepatan servis perlu dilakukan dengan dibarengi latihan kekuatan pukulan servis atas dengan variasi jarak.

Servis jarak 4 meter perlu power dan feeling yang lebih tinggi sehingga kemungkinan power meningkat kalau power meningkat, ketika melakukan tes

intensitasnya akan menurun, sehingga ketepatan akan naik. Jika melakukan servis menggunakan power besar maka ketepatan akan turun.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan servis jarak dua meter dan empat meter terhadap ketepatan servis bola voli, sedangkan untuk servis jarak empat meter terdapat pengaruh yang signifikan latihan servis jarak empat meter terhadap ketepatan servis bola voli pada atlet Putra Ganevo SC Yogyakarta.
2. Pengaruh latihan servis jarak 4 meter lebih baik dari pada latihan servis jarak 2 meter dari belakang garis terhadap ketepatan servis atas bola voli pada atlet putra Ganevo Sport Club (SC) Yogyakarta.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Dengan diketahuinya pengaruh yang signifikan latihan servis jarak dua meter dan empat meter dari garis belakang terhadap ketepatan servis bola voli pada atlet Putra Ganevo SC Yogyakarta, hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku olahraga bola voli, yaitu pelatih dan atlet.

1. Bagi pelatih, sebagai sarana evaluasi kualitas latihan yang telah dilakukan.
2. Bagi atlet, hasil penelitian ini dapat menjadikan acuan untuk atlet agar mau meningkatkan kegiatan latihannya untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilannya dengan baik.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan disini antara lain:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor - faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
2. Peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap siswa dalam berlatih namun masih ada siswa yang tidak serius.
3. Instrumen penelitian tidak melalui ujicoba terlebih dahulu karena memodifikasi instrumen penelitiann yang sudah pernah dipakai.
4. Saat treatment teknik tidak diperhatikan.
5. Peneliti kurang expert program treatment kepada ahli bola voli.

D. Saran-saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi pelatih, harus mampu menjadi fasilitator bagi atlet agar dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan secara kompleks.
2. Bagi klub, harus mampu memberikan fasilitas dan mendukung kegiatan latihan agar atlet dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan bermain secara maksimal.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi latihan dan proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama
- Agus Mukholid. (2004). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Yudistira
- Amung Ma'mum dan Toto Subroto. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Permainan Bolavoli Konsep Dan Metode Pembelajaran*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah
- Anas Sudijono. (2007). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Barbara & Bonnie. (1994). *Permainan Bola Voli..* Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Barbara V. MS. & Bonnie Jill Ferguson. (1996). *Bola Voli untuk Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo
- Bompa T.O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Canada: Kendal/Hunt Publisher Company.
- Derek Boosey. (1980). *The Jumps Conditioning and Technica Training. Victoria Australia. Beatrice Publishing PTY. LTD.*
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Keplatihan. Diktat. Yogyakarta: FIK UNY.*
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Junusul, Hairy. (1989). *Fisiologi Olahraga*. Jakarta: P2LPTK.
- M, Furqon & M, Dowes. (2002). *Pliometrik untuk Meningkatkan Power* (Radcife, J.C. dan Farentinos. Terjemahan). Surakarta.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Yudhistira: Bandung
- Ngurah Nala. (1998). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Program Pasca Sarjana Studi Fisiologi Olahraga Universitas Udayana Denpasar.
- Nossek, Yosef. (1982). *Teori Umum Latihan*. (M. Furqon: Terjemahan). Surakarta: Sebelas Maret Univversity. Buku asli diterbitkan tahun 1992. General Theory of Training. Logos: Pan African Press Ltd.
- PBVSU. 1995. *Jenis-Jenis Permainan Bolavoli*. Jakarta: Sekretariat Umum PP. PBVSU.

- Rusli Lutan. (2001). *Sistem Monitoring Evaluasi dan Pelaporan (SMEP)*. Jakarta: KONI Pusat.
- Saifuddin Azwar. (2001). *Tes Prestasi: Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Sajoto. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- (2002). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Yogyakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Sudjarwo. (1993). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.
- Sugiyanto. (1996). *Belajar Gerak I*. Surakarta: UNS Press
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugianto, dkk. (1994). *Ekologi Kuantitatif: Metode Analisis Populasi dan Komunitas*. Usaha Nasional.
- Suharno, H. P. (1981). *Metodik Melatih Permainan Bola Voli*. Yogyakarta: IKIP
- Suharno. (1982). *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharno. HP. (1992). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPKO IKIP
- Suharno, HP. (1993). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Bandung: PT Karya Ilmu
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukardi. (2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Sutrisno Hadi. (1980). *Metodologi Research I*. Yogyakarta: Andi Offset.
- _____. (1991). *Statistik II*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.
- Soedarwo, Sunardi dan Agus Margono. 2000. *Teori dan Praktek Bolavoli Dasar*. Surakarta: UNS press

Suharno HP. 1992. *Metode Pelatihan*. Gresik: PBVSI

Yunus. (1992). *Bolavoli Olahraga Pilihan*. Jakarta: Depdikbud Direktorat.

Yusuf Adisasmita & Aip Syaifudin. 1996. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Jakarta. Depdikbud. Dirjen Dikti. Proyek Pendidikan Tingkat Akademik

Anonim. 1999/2000. *Petunjuk Tes Keterampilan Bolavoli Usia 13-15 Tahun*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541
Email : humas_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor : 307/UN.34.16/PP/2017.

22 Juni 2017.

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Kepada Yth.
Pengelola Klub PBV Ganevo SC
Ngadinegaran Mj 1/123 Yogyakarta.**

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Febri Eka Prastawa.
NIM : 12602241088.
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO).
Dosen Pembimbing : Dr. Or. Mansur M.S.
NIP : 195705191985021001.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 1 Juli s.d 28 Agustus 2017.
Tempat/Objek : Klub Ganevo SC.
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Servis Atas Jarak Dua Meter dan Empat Meter Dari Garis Belakang Terhadap Ketepatan Servis Atas Bola Voli pada Atlet Putra Klub Ganevo.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PKO.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.



PBV GANEVO SC YOGYAKARTA

"Galang dan Amalkan Norma Etika Via Olah Raga"

Sekretariat : Ngadinegaran MJ III / 123 Yogyakarta 55143
Telp/Fax. (0274) 7196961, 08156896951

SURAT KETERANGAN

Nomor: 198/PBV.GANEVO.SC/V/2019

Yang bertanda tangan dibawah ini Sekretaris Umum PBV GANEVO SC, menerangkan bahwa :

Nama : Febri Eka Prastawa
NIM : 12602241088
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Mahasiswa tersebut telah mengadakan penelitian dan pengumpulan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi di PBV GANEVO SC Yogyakarta selama 1 Juli s/d 28 Agustus 2017 dengan judul dengan judul :

"PENGARUH LATIHAN SERVIS ATAS JARAK DUA METER DAN EMPAT METER DARI GARIS BELAKANG TERHADAP KETEPATAN SERVIS ATAS BOLAVOLI PADA ATLET PUTRA KLUB GANEVO"

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya, semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Sekretaris Umum

DANANG AGUS YUNIARTO, M.Or.



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

Nomor : 054/PKL/V/2016
Lamp. : 1 Ekemplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth :

Bapak Dr. Or. Mansur, M.S
PKL FIK UNY
Di Yogyakarta

Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir,
dimohon kesediaan Bapak untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :

Nama : Febri Eka Prastawa
NIM : 12602241088

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

"PENGARUH LATIHAN SERVIS ATAS JARAK DUA METER DAN EMPAT
METER DARI GARIS BELAKANG TERHADAP KETEPATAN SERVIS ATAS
BOLA VOLI PADA ATLET PUTRA KLUB BOLAVOLI GANEVO SC "

Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 9 Mei 2016
Kajur PKL,

Ch. Fajar Sriwahyunmiati, M.Or
NIP 19711229 200003 2 001

Tembusan:
Mahasiswa yang bersangkutan
Arsip PKL



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Febri Eka Prastawa
NIM : 12602241088
Pembimbing : Dr. Or. Mansur, M.S

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1	Rabu 7/9	Tengantar & prosedur bimbingan	fu
2	Rabu 30/11	Pembuatan skedul/matrik skripsi	fu
3	Kamis 1/12	Latar belakang / Tata tulis	fu
4	Rabu 7/12	Latar belakang masalah, identifi	fu
5	Rabu 12/12	BAB I	fu
6	Kamis 4/10	BAB II	fu
7	Jumat 3/3	BAB III	fu
8	Senin 14/3	BAB III	fu
9	Rabu 9/5	Pertemuan pre test	fu
10	Senin 11/6	Analisis data	fu
11	Rabu 11/10	Kesimpulan analisis	fu
12	Senin 24/6	Pemeriksaan skripsi	fu
13	Kamis 27/6	Pertemuan ujian	fu

Kajur PKL,

*) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL
Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali

Ch. Fajar Sriwahyunmiati, M.Or
NIP 19711229 200003 2 001

NO	SKRIPSI	TAHUN 2017-2018																											
		JULI				AGUSTUS				SEPTEMBER				OKTOBER				NOVEMBER				DESEMBE R				JANUARI			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	BAB 1																												
	a. Latar belakang																												
	b. Identifikasi masalah																												
	c. Batasan masalah																												
	d. Rumusan masalah																												
	e. Tujuan masalah																												
2	f. Manfaat masalah																												
	BAB 2																												
2	a. Kajian teori	X	x	x																									
	b. Kerangka berfikir			x																									
3	BAB 3																												
	a. Desain Penelitian				X																								
	c. Instrumen Penelitian				X																								
4	BAB 4																												
	a. Pelaksanaan Penelitian				X	x	x	x	x	x																			
4	b. Olah Data										x	x	x	x	x	x													
	BAB 5																												
5	a. Kesimpulan															X	x	X											
	UJIAN SKRIPSI																												
6																													

PROGRAM PENYELESAIAN SKRIPSI

085713277502

Yang bertanda tangan di bawah ini saya: Febri Eka Prastawa, NIM: 12602241088 akan menyelesaikan skripsi sesuai yang tercantum di matrik penyelesaian skripsi.

Mengetahui

Yogyakarta, Januari 2018

Dr. Or. Mansur, MS
NIP: 195705191985021001

Febri Eka Prastawa
NIM: 12602241088

Lampiran 6. Petunjuk Tes

A. Petunjuk Melakukan Tes Servis Atas Jarak 2 m dan 4m

1. Atlet di kumpulkan di sisi lapangan.
2. Atlet di panggil satu persatu secara urut
3. Atlet melakukan servis atas dengan jarak 2 meter dari garis belakang setelah itu di lihat jatuhnya bola voli di titik skor 1/2/3/4/5 dan untuk yang jarak 4 meter juga dilakukan sama dengan jarak yang 2 meter.
4. Setiap atlet di berikan kesempatan 3 kali servis atas.
5. Setelah itu hasilnya di catat, di jumlah lalu di peringkatkan.

B. Alat dan Perlengkapan

Alat-alat yang di Gunakan dalam Penelitian ini antara lain:

1. Lapangan
2. Net
3. Bola voli standar
4. Batu gamping
5. Meteran
6. Pluit

Lampiran 7. Data Penelitian

DATA UJI PRETEST

No	Nama	Skor						Jumlah
		2 cm			4 cm			
1	Riyan	0	0	5	5	5	0	15
2	Bagas	3	3	5	5	0	3	25
3	Diki	4	0	5	5	0	5	23
4	Bayu	0	5	5	5	3	3	22
5	Satrio	3	1	3	3	4	3	17
6	Dimas	5	5	0	3	4	5	22
7	Beni	5	4	5	3	4	4	25
8	Heru	0	3	0	3	3	3	12
9	Reno	0	0	3	5	4	0	12
10	Brendan	0	3	5	5	5	0	18
11	Dandi	3	4	3	0	1	4	16
12	Dimas	3	0	4	0	5	5	17
13	Rohman	3	0	4	5	0	4	16
14	Aryan	0	4	1	5	5	5	20
15	Adi	1	0	4	3	0	4	12
16	Afandi	5	1	3	3	3	5	20
17	Agus	3	3	0	4	5	3	20
18	Jalu	5	4	4	5	5	3	25
19	Bagus	3	3	4	4	3	3	20
20	Ricko	3	5	0	0	4	5	17

DATA UJI POSTTEST

No	Nama	Skor						Jumlah
		2 cm			4 cm			
1	Riyan	2	3	3	5	5	3	21
2	Bagas	3	3	4	5	5	2	22
3	Diki	4	0	5	5	3	4	21
4	Bayu	3	5	4	5	5	5	27
5	Satrio	1	3	4	4	3	3	18
6	Dimas	5	0	5	4	4	2	20
7	Beni	5	3	4	5	5	5	27
8	Heru	3	0	0	4	3	3	13
9	Reno	2	2	1	3	4	5	17
10	Brendan	5	3	0	5	4	2	19
11	Dandi	3	3	4	0	2	4	16
12	Dimas	3	1	3	5	5	1	18
13	Rohman	4	3	0	4	3	5	19
14	Aryan	4	1	1	5	5	5	21
15	Adi	1	0	5	4	3	3	16
16	Afandi	5	1	3	4	4	5	22
17	Agus	3	3	0	5	4	4	19
18	Jalu	5	4	4	5	5	4	27
19	Bagus	3	4	4	4	2	5	22
20	Ricko	4	4	0	5	4	3	20

PEMBAGIAN RANGKING

No	Nama	Hasil <i>Pretest</i>	No Tes
1	Bagas	25	2
2	Beni	25	7
3	Jalu	25	18
4	Diki	23	3
5	Bayu	22	4
6	Dimas Santoso	22	6
7	Afandi	20	16
8	Agus	20	17
9	Bagus	20	19
10	Arya	20	14
11	Brendan	18	10
12	Satrio	17	5
13	Dimas	17	12
14	Ricko	17	20
15	Dandi	16	11
16	Rohman	16	13
17	Riyan	15	1
18	Heru	12	8
19	Reno	12	9
20	Adi	12	15

No	Nama	Hasil <i>Posttest</i>	No Tes
1	Bayu Santoso	27	4
2	Beni Hariyono	27	7
3	Jalu Hernandi	27	18
4	Afandi Nur Cahyo	22	16
5	Bagas	22	2
6	Bagus Wibowo	22	19
7	Arya subekti	21	14
8	Diki	21	3
9	Riyan Suseno	21	1
10	Dimas	20	12
11	Dimas Santoso	20	6
12	Ricko	20	20
13	Agus	19	17
14	Brendan	19	10
15	Rohman Wicaksono	19	13
16	Satrio	18	5
17	Reno	17	9
18	Adi	16	15
19	Dandi	16	11
20	Heru	13	8

DATA PENGELOMPOKAN SAMPEL

No	Nama	Hasil <i>Pretest</i>	Kelompok
1	Bagas	25	A
2	Beni	25	B
3	Jalu	25	B
4	Diki	23	A
5	Bayu	22	A
6	Dimas Santoso	22	B

7	Afandi	20	B
8	Agus	20	A
9	Bagus	20	A
10	Arya	20	B
11	Brendan	18	B
12	Satrio	17	A
13	Dimas	17	A
14	Ricko	17	B
15	Dandi	16	B
16	Rohman	16	A
17	Riyan	15	A
18	Heru	12	B
19	Reno	12	B
20	Adi	12	A

No	Nama	Hasil <i>Posttest</i>	Kelompok
1	Bagas	22	A
2	Beni	27	B
3	Jalu	27	B
4	Diki	21	A
5	Bayu	27	A
6	Dimas Santoso	20	B
7	Afandi	22	B
8	Agus	19	A
9	Bagus	22	A
10	Arya	21	B
11	Brendan	19	B
12	Satrio	18	A
13	Dimas	20	A
14	Ricko	20	B
15	Dandi	16	B
16	Rohman	19	A
17	Riyan	21	A
18	Heru	13	B
19	Reno	17	B
20	Adi	16	A

DAFTAR KELOMPOK

No	Kelompok A	No	Kelompok B
1	Bagas	1	Beni
2	Diki	2	Jalu
3	Bayu	3	Dimas Santoso
4	Agus	4	Afandi
5	Bagus	5	Arya
6	Satrio	6	Brendan
7	Dimas	7	Ricko
8	Rohman	8	Dandi
9	Riyan	9	Heru
10	Adi	10	Reno

Lampiran 8. Deskriptif Statistik

Statistics

		PRETEST A	PRETEST B	POSTTEST A	POSTTEST B
N	Valid	10	10	10	10
	Missing	0	0	0	0
Mean		18,7000	18,7000	20,5000	20,2000
Median		18,5000	19,0000	20,5000	20,0000
Mode		17,00 ^a	12,00 ^a	19,00 ^a	20,00 ^a
Std. Deviation		4,00139	4,64399	2,95334	4,44222
Range		13,00	13,00	11,00	14,00
Minimum		12,00	12,00	16,00	13,00
Maximum		25,00	25,00	27,00	27,00

a, Multiple modes exist, The smallest value is shown

PRETEST A

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12	1	10,0	10,0	10,0
	15	1	10,0	10,0	20,0
	16	1	10,0	10,0	30,0
	17	2	20,0	20,0	50,0
	20	2	20,0	20,0	70,0
	22	1	10,0	10,0	80,0
	23	1	10,0	10,0	90,0
	25	1	10,0	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

PRETEST B

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12	2	20,0	20,0	20,0
	16	1	10,0	10,0	30,0
	17	1	10,0	10,0	40,0
	18	1	10,0	10,0	50,0
	20	2	20,0	20,0	70,0
	22	1	10,0	10,0	80,0
	25	2	20,0	20,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

POSTTEST A

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16	1	10,0	10,0	10,0
	18	1	10,0	10,0	20,0
	19	2	20,0	20,0	40,0
	20	1	10,0	10,0	50,0
	21	2	20,0	20,0	70,0
	22	2	20,0	20,0	90,0
	27	1	10,0	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

POSTTEST B

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	1	10,0	10,0	10,0
	16	1	10,0	10,0	20,0
	17	1	10,0	10,0	30,0
	19	1	10,0	10,0	40,0
	20	2	20,0	20,0	60,0
	21	1	10,0	10,0	70,0
	22	1	10,0	10,0	80,0
	27	2	20,0	20,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Statistics

		PRETEST_2M	PRETEST_4M	POSTTEST_2M	POSTTEST_4M
N	Valid	20	20	20	20
	Missing	0	0	0	0
Mean		8.0000	10.0500	8.4000	11.8500
Median		8.0000	10.0000	8.0000	12.0000
Mode		10.00	10.00	8.00	12.00
Std. Deviation		3.00876	2.13923	2.56289	2.15883
Range		11.00	10.00	10.00	9.00
Minimum		3.00	5.00	3.00	6.00
Maximum		14.00	15.00	13.00	15.00

PRETEST_2M

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	2	10.0	10.0	10.0
	5	3	15.0	15.0	25.0
	6	1	5.0	5.0	30.0
	7	3	15.0	15.0	45.0
	8	2	10.0	10.0	55.0
	9	2	10.0	10.0	65.0
	10	4	20.0	20.0	85.0
	11	1	5.0	5.0	90.0
	13	1	5.0	5.0	95.0
	14	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

PRETEST_4M

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	1	5.0	5.0	5.0
	7	1	5.0	5.0	10.0
	8	1	5.0	5.0	15.0
	9	4	20.0	20.0	35.0
	10	6	30.0	30.0	65.0
	11	3	15.0	15.0	80.0
	12	2	10.0	10.0	90.0
	13	1	5.0	5.0	95.0
	15	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

POSTTEST_2M					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	1	5.0	5.0	5.0
	5	1	5.0	5.0	10.0
	6	3	15.0	15.0	25.0
	7	2	10.0	10.0	35.0
	8	4	20.0	20.0	55.0
	9	2	10.0	10.0	65.0
	10	3	15.0	15.0	80.0
	11	1	5.0	5.0	85.0
	12	2	10.0	10.0	95.0
	13	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

POSTTEST_4M					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6	1	5.0	5.0	5.0
	10	4	20.0	20.0	25.0
	11	3	15.0	15.0	40.0
	12	5	25.0	25.0	65.0
	13	3	15.0	15.0	80.0
	14	1	5.0	5.0	85.0
	15	3	15.0	15.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Lampiran 9. Uji Normalitas dan Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

VAR00005

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		PRETEST A	PRETEST B	POSTTEST A	POSTTEST B
N		10	10	10	10
Normal Parameters ^a	Mean	18,7000	18,7000	20,5000	20,2000
	Std, Deviation	4,00139	4,64399	2,95334	4,44222
Most Extreme Differences	Absolute	,165	,125	,206	,143
	Positive	,165	,125	,206	,143
	Negative	-,127	-,113	-,106	-,137
Kolmogorov-Smirnov Z		,520	,397	,651	,451
Asymp, Sig, (2-tailed)		,949	,998	,791	,987
a, Test distribution is Normal,					

Levene Statistic	df1	df2	Sig,
1,093	1	18	,310

Lampiran 10. Uji t

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
VAR00005	Equal variances assumed	1,093	,310	,178	18	,861	,30000	1,68688	-3,24400	3,84400
	Equal variances not assumed			,178	15,656	,861	,30000	1,68688	-3,28242	3,88242

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest_2m - posttest_2m	-.40000	1.09545	.24495	-.91268	.11268	-1.633	19	.119

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest_4m - posttest_4m	-1.80000	1.57614	.35244	-2.53766	-1.06234	-5.107	19	.000

Lampiran 11. Jadwal Latihan

NO	HARI	TANGGAL	BULAN	KETERANGAN
1	Minggu	02	Juli	Pretest
2	Rabu	05	Juli	Treatment
3	Jumat	07	Juli	Treatment
4	Rabu	12	Juli	Treatment
5	Jumat	14	Juli	Treatment
6	Rabu	19	Juli	Treatment
7	Jumat	21	Juli	Treatment
8	Rabu	26	Juli	Treatment
9	Jumat	28	Juli	Treatment
10	Rabu	02	Agustus	Treatment
11	Jumat	04	Agustus	Treatment
12	Rabu	09	Agustus	Treatment
13	Jumat	11	Agustus	Treatment
14	Rabu	16	Agustus	Treatment
15	Jumat	18	Agustus	Treatment
16	Senin	28	Agustus	Posttest

Lampiran 12. Daftar Hadir

No	Kelompok A	JUNI 2017									AGUSTUS 2017						
		02	05	07	12	14	19	21	26	28	02	04	09	11	16	18	28
1	Bagas	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√
2	Diki	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	-	-	√	√
3	Bayu	√	-	√	-	-	√	√	√	√	√	-	√	√	√	-	√
4	Agus	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	-	-	√	√	√
5	Bagus	√	√	√	√	-	√	-	√	√	√	√	√	√	√	-	√
6	Satrio	√	√	-	-	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√
7	Dimas	√	√	-	-	√	√	√	√	√	√	√	-	-	√	√	√
8	Rohman	√	√	√	√	-	-	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√
9	Riyan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
10	Adi	√	√	√	-	-	-	-	√	√	√	√	√	√	√	-	√

No	Kelompok B	JUNI 2019									AGUSTUS 2019						
		02	05	07	12	14	19	21	26	28	02	04	09	11	16	18	28
1	Beni	√	√	√	-	√	-	√	√	-	√	√	-	-	√	√	√
2	Jalu	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√
3	Dimas Santoso	√	√	-	-	√	√	√	√	√	√	√	-	-	√	√	√
4	Afandi	√	√	√	-	√	√	-	-	√	√	√	√	√	√	-	√
5	Arya	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
6	Brendan	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	-	√	-	√
7	Ricko	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	-	√	√	-	√	√
8	Dandi	√	√	√	√	-	-	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√
9	Heru	√	√	√	√	-	-	-	-	√	√	√	-	-	-	√	√
10	Reno	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	-	√

Dari hasil daftar hadir kelompok A yang ada, yang 100% hadir dalam sesi latihan ialah sdr. Riyan sedangkan yang jarang hadir dalam sesi latihan adalah sdr. Edi. Sedangkan dalam kelompok B yang rajin hadir 100% ialah sdr. Arya, yang jarang hadir ialah sdr. Heru.

Lampiran 13. Rencana Program Latihan
Rencana Program Latihan Pertemuan 1-3

Waktu	Minggu, 2 Juli 2017	Rabu, 5 Juli 2017	Jumat, 7 Juli 2017
15.30 – 17.30 WIB	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Warm up lari keliling lapangan, stretching ➤ <i>Posttest</i> ➤ Melakukan servis 2 meter ➤ Melakukan servis 4 meter ➤ Game ➤ <i>Couling down</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Warm Up lari keliling lapangan ➤ Melakukan servis 2 meter ➤ Melakukan servis 4 meter ➤ <i>Drill service</i> ➤ <i>Couling down</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Warm Up lari keliling lapangan ➤ Melakukan servis 2 meter ➤ Melakukan servis 4 meter ➤ <i>Drill service</i> ➤ <i>Couling down</i>

Rencana Program Latihan Pertemuan 4-6

Waktu	Rabu, 12 Juli 2017	Jumat, 14 Juli 2017	Rabu, 19 Juli 2017
15.30 – 17.30 WIB	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Warm up lari keliling lapangan, stretching ➤ Melakukan servis 2 meter ➤ Melakukan servis 4 meter ➤ Game ➤ <i>Couling down</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Warm Up lari keliling lapangan ➤ Melakukan servis 2 meter ➤ Melakukan servis 4 meter ➤ <i>Drill service</i> ➤ <i>Couling down</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Warm Up lari keliling lapangan ➤ Melakukan servis 2 meter ➤ Melakukan servis 4 meter ➤ <i>Drill service</i> ➤ <i>Couling down</i>

Rencana Program Latihan Pertemuan 7-9

Waktu	Jumat, 21 Juli 2017	Rabu, 26 Juli 2017	Jumat, 28 Juli 2017
15.30 – 17.30 WIB	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Warm up lari keliling lapangan, stretching ➤ <i>Agelity</i> ➤ Melakukan servis 2 meter ➤ Melakukan servis 4 meter ➤ Game ➤ <i>Couling down</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Warm Up lari keliling lapangan ➤ <i>Agelity Salterun</i> ➤ Melakukan servis 2 meter ➤ Melakukan servis 4 meter ➤ <i>Drill service</i> ➤ <i>Couling down</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Warm Up lari keliling lapangan ➤ Melakukan servis 2 meter ➤ Melakukan servis 4 meter ➤ <i>Drill service</i> ➤ <i>Couling down</i>

Rencana Program Latihan Pertemuan 10-12

Waktu	Rabu, 02 Agustus 2017	Jumat, 04 Agustus 2017	Rabu, 09 Agustus 2017

15.30 – 17.30 WIB	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Warm up lari keliling lapangan, stretching ➤ Melakukan servis 2 meter ➤ Melakukan servis 4 meter ➤ Game ➤ <i>Couling down</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Warm Up lari keliling lapangan ➤ Melakukan servis 2 meter ➤ Melakukan servis 4 meter ➤ <i>Drill service</i> ➤ <i>Couling down</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Warm Up lari keliling lapangan ➤ Melakukan servis 2 meter ➤ Melakukan servis 4 meter ➤ <i>Drill service</i> ➤ <i>Couling down</i>
-------------------	---	---	---

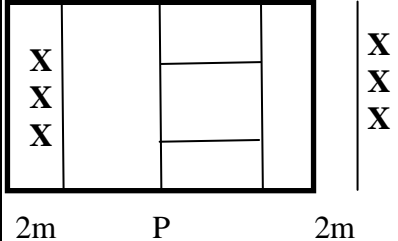
Rencana Program Latihan Pertemuan 13-16

Waktu	Jumat, 11 Agustus 2017	Rabu, 16 Agustus 2017	Jumat, 18 Agustus 2017	Senin, 28 Agustus 2017
15.30 – 17.30 WIB	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Warm up lari keliling lapangan, stretching ➤ Melakukan servis 2 meter ➤ Melakukan servis 4 meter ➤ Game ➤ <i>Couling down</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Warm Up lari keliling lapangan ➤ Melakukan servis 2 meter ➤ Melakukan servis 4 meter ➤ <i>Drill service</i> ➤ <i>Couling down</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Warm Up lari keliling lapangan ➤ Melakukan servis 2 meter ➤ Melakukan servis 4 meter ➤ <i>Drill service</i> ➤ <i>Couling down</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Warm Up lari keliling lapangan ➤ Melakukan servis 2 meter ➤ Melakukan servis 4 meter ➤ <i>Posttest</i> ➤ <i>Couling down</i>

	c. Blok			c. Melakukan blok 2x 2set dengan intensitas rendah
	PENUTUP a. Pendinginan b. Berdoa	10 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b. Pendinginan berpasangan c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

**SESI LATIHAN SERVIS ATAS JARAK 2 METER
PERTEMUAN 3 – 4**

Sasaran Latihan	: <i>Servis Atas 2m</i>	Perlengkapan :
	Keterangan :	
Waktu Latihan	: 60 menit	1. Bola P :
Pelatih		
Intensitas Latihan siswa	: Sedang	2. Kapur Gamping X :
Kelompok umur	: Atlet senior	3. Pluit
		4. Net dan meteran

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	PENDAHULUAN a. Pengantar - Berdoa - Penjelasan dari materi latihan b. Pemanasan	10 menit	P XXXXXXXX XXXXXXXX	a. (<i>jogging</i>) mengelilingi lapangan bola voli 5x putaran b. Pemanasan dilakukan secara berurutan c. <i>Stretching</i> statis dan dinamis
2	LATIHAN INTI a. <i>Servis atas jarak 2 meter</i> b. Game	40 menit Rep: 3 Set:5 Intensitas: sedang		1. 1 bola untuk 2 orang. Melakukan servis atas jarak 2 meter dengan servis float. Servis dilakukan berulang-ulang selama 3 kali secara bergantian. 1 orang atlet melakukan 1 kali servis ke lapangan lawan dan bola

				kembali lagi ke atlet, di sebut 1 repitisi. 1.2 Permainan Bola voli
	PENUTUP c. Pendinginan d. Berdoa	10 menit	P XXXXXXXX XXXXXXXX	a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b. Pendinginan berpasangan c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

SESI LATIHAN *SERVIS ATAS JARAK 2 METER*
PERTEMUAN 5 – 6

Sasaran Latihan : *Servis atas jarak 2 m* Perlengkapan :

Keterangan :

Waktu Latihan : 60 menit 1. Bola P :

Pelatih

Intensitas Latihan : Sedang 2. Kapur gamping X :

siswa

Kelompok umur : Atlet Senior 3. Pluit

4. Net dan meteran

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	PENDAHULUAN a. Pengantar - Berdoa - Penjelasan dari materi latihan b. Pemanasan	10 menit	P XXXXXXXX XXXXXXXXXX	a. (<i>jogging</i>) mengelilingi lapangan bola voli 5x putaran b. Pemanasan dilakukan secara berurutan c. <i>Stretching</i> statis dan dinamis
2	LATIHAN INTI a. <i>Servis atas jarak 2 meter</i>	40 menit 3:rep	X X	a. Setiap atlet melakukan servis fload dengan jarak

	<p>b. <i>Passing bawah</i></p>	<p>5:set Int:sedang</p>	<p style="text-align: center;"> X X P X 2m </p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 150px; text-align: center;"> <p>1</p> <table border="1" style="margin: 0 auto;"> <tr> <td style="width: 20px; text-align: center;">4</td> <td style="width: 40px; text-align: center;">2</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">3</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">5</td> <td></td> </tr> </table> <p>X X X X X</p> </div>	4	2	4		3			5		<p>2 meter dan harus memiliki target skor yang tertinggi secara bergantian. Setiap atlet yang telah melakukan latihan servis target yang pertama bola jatuh ke skor sudah maka latihan servis target selanjutnya bola harus jatuh ke skor yang di atasnya. 1 orang atlet melakukan 1 kali servis ke lapangan lawan dan bola kembali lagi ke atlet, di sebut 1 repitisi.</p> <p>b. Melakukan latihan passing bawah 25x 2set.</p>
4	2	4											
	3												
	5												
	<p>PENUTUP a. Pendinginan b. Berdoa</p>	<p>10 menit</p>	<p style="text-align: center;"> P XXXXXXXXX XXXXXXXXXX </p>	<p>a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b. Pendinginan berpasangan</p>									

				c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya
--	--	--	--	--

**SESI LATIHAN *SERVIS ATAS JARAK 2 METER*
PERTEMUAN 7– 8**

Sasaran Latihan	: <i>Servis atas jarak 2 m</i>	Perlengkapan :
	Keterangan :	
Waktu Latihan	: 60 menit	1. Bola P :
Pelatih		2. Kapur Gamping X :
Intensitas Latihan	: Sedang	3. Pluit
siswa		4. Net dan meteran
Kelompok umur	: Atlet Senior	


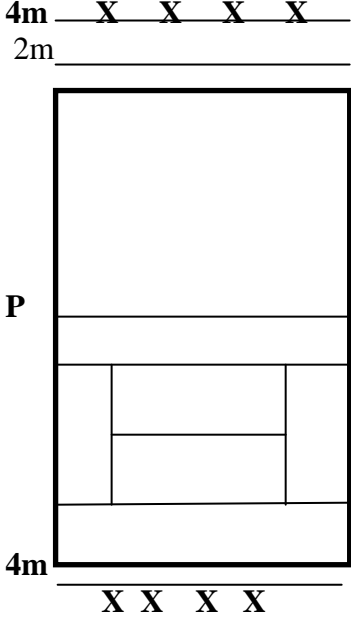
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	PENDAHULUAN a. Pengantar <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa - Penjelasan dari materi latihan 	10 menit	P XXXXXXXX XXXXXXXXXX	a. (<i>jogging</i>) mengelilingi lapangan bola voli 5x putaran

	b. Pemanasan c. Agelity Salterun	8 detik		b. Pemanasan dilakukan secara berurutan c. <i>Stretching</i> statis dan dinamis
2	LATIHAN INTI a. Servis 2 meter dan 4 meter b. Game	40 Menit Rep:3 Set:5 Intensitas: Sedang	X X X X P <hr/> 2m 	a. Setiap atlet melakukan servis fload dengan jarak 2 meter dari samping kanan pelatih dan harus memiliki target skor 4 secara bergantian. 1 orang atlet melakukan 1 kali servis ke lapangan lawan dan bola kembali lagi ke atlet, di sebut 1 repitisi. b. Permainan Bola voli dan mengasah servis atas
	PENUTUP a. Pendinginan b. Berdoa	10 menit	P XXXXXXXX XXXXXXXXXX	a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b. Pendinginan berpasangan c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

SESI LATIHAN *SERVIS ATAS JARAK 4 METER*
PERTEMUAN 9– 10

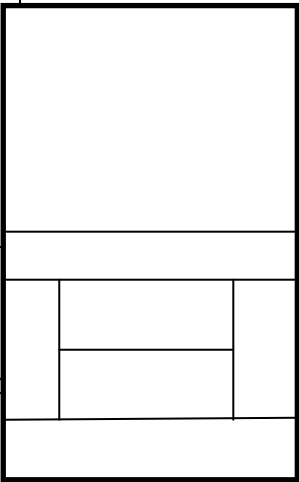
Sasaran Latihan	: <i>Servis atas jarak 4 m</i>	Perlengkapan :
	Keterangan :	
Waktu Latihan	: 60 menit	1. Bola P :
Pelatih		
Intensitas Latihan	: Sedang	2. Kapur gamping X :
siswa		
Kelompok umur	: Atlet senior	3. Pluit
		4. Net dan meteran

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	PENDAHULUAN a. Pengantar - Berdoa - Penjelasan dari materi latihan b. Pemanasan c. Agelity	10 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	a. (<i>jogging</i>) mengelilingi lapangan bola voli 5x putaran b. Pemanasan dilakukan secara berurutan
		8 detik	XXXXXXXXXX	

	Sekterun			c. <i>Stretching</i> statis dan dinamis
2	LATIHAN INTI a. <i>Servis atas jarak 4 meter</i> b. <i>Passing bawah</i>	40 menit Rep: 3 Set:5 Intensitas: sedang		a. 1 bola untuk 2 orang. Melakukan servis atas jarak 4 meter dengan servis fload. Servis dilakukan berulang-ulang selama 3 kali secara bergantian. 1 orang atlet melakukan 1 kali servis ke lapangan lawan dan bola kembali lagi ke atlet, di sebut 1 repitisi. b. Melakukan passing bawah 25x 2 set
	PENUTUP e. Pendinginan f. Berdoa	10 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b. Pendinginan berpasangan c. Beri motivasi

SESI LATIHAN *SERVIS ATAS JARAK 4 METER*
PERTEMUAN 11 – 13

Sasaran Latihan	: <i>Servis atas jarak 4 m</i>	Perlengkapan :
	Keterangan :	
Waktu Latihan	: 60 menit	1. Bola P :
Pelatih		
Intensitas Latihan	: Sedang	2. Kapur gamping X :
siswa		
Kelompok umur	: Atlet Senior	3. Pluit
		4. Net dan meteran

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	PENDAHULUAN c. Pengantar - Berdoa - Penjelasan dari materi latihan d. Pemanasan	10 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	a. (<i>jogging</i>) mengelilingi lapangan bola voli 5x putaran b. Pemanasan dilakukan secara berurutan c. <i>Stretching</i> statis dan dinamis
2	LATIHAN INTI a. <i>Servis atas jarak 4 meter</i> b. <i>Game</i>	40 menit 3:rep 5:set Int:sedang		a. Setiap atlet melakukan servis fload dengan jarak 4 meter dan harus memiliki target skor yang tertinggi secara bergantian. b. Setiap atlet yang telah melakukan latihan servis target yang pertama bola jatuh ke skor rendah maka latihan servis target

			X X	
	<p style="text-align: center;">PENUTUP</p> <p>d. Pendinginan e. Berdoa</p>	10 menit	<p style="text-align: center;">P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p>	<p>a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan</p> <p>b. Pendinginan berpasangan</p> <p>c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</p>

**SESI LATIHAN SERVIS ATAS JARAK 2 DAN 4 METER
PERTEMUAN 14– 16**

Sasaran Latihan	: <i>Servis Atas 2 dan 4m</i>	Perlengkapan :
	Keterangan :	
Waktu Latihan	: 60 menit	1. Bola P :
Pelatih		2. Kapur Gamping X :
Intensitas Latihan siswa	: Sedang	3. Pluit
Kelompok umur	: Atlet senior	4. Net dan meteran

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan									
1	PENDAHULUAN a. Pengantar - Berdoa - Penjelasan dari materi latihan b. Pemanasan	10 menit	P XXXXXXXX XXXXXXXX	a. (<i>jogging</i>) mengelilingi lapangan bola voli 5x putaran b. Pemanasan dilakukan secara berurutan c. <i>Stretching</i> statis dan dinamis									
2	LATIHAN INTI a. <i>Servis atas jarak 2 meter</i> b. <i>Servis atas jarak 4 meter</i>	40 menit Rep: 3 Set:5 Intensitas: sedang Rep: 3 Set:5 Intensitas: sedang	X <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> X X X </div> <div style="text-align: center;"> P </div> </div> <hr style="width: 100%;"/> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> 4m </div> <div style="text-align: center;"> X </div> </div> <hr style="width: 100%;"/> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> 2m </div> <div style="border: 2px solid black; padding: 10px; width: 150px; height: 150px; margin: 0 auto;"> <div style="text-align: center; border-bottom: 1px solid black; padding: 5px;">1</div> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin: 0 auto;"> <tr> <td style="width: 33%; text-align: center; border-right: 1px solid black;">4</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 33%;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; border-right: 1px solid black;">4</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="border-right: 1px solid black;"></td> <td style="text-align: center; border-bottom: 1px solid black;">5</td> <td></td> </tr> </table> </div> </div>	4	2		4	3			5		a. Melakukan servis atas dengan jarak dua meter dari garis belakang dengan ketepatan b. Melakukan servis empat meter dari garis belakang dengan ketepatan
4	2												
4	3												
	5												

			X X X X X	
	PENUTUP g. Pendinginan h. Berdoa	10 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b. Pendinginan berpasangan c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

Lampiran 16. Dokumentasi



Gambar 1. Peneliti saat memberikan pengarahan



Gambar 2. Saat Atlet bersiap untuk melakukan servis atas



Gambar 3. Saat atlet melakukan servis atas jarak 4 meter





Gambar 4. Atlet saat melakukan servis atas jarak 2 meter

