

## PENGARUH LATIHAN *JUMP* SERVIS TANPA AWALAN DAN DENGAN AWALAN TERHADAP HASIL SERVIS TIM BOLA VOLI PRIMA KECAMATAN BOGOREJO KABUPATEN BLORA

Defi Dwi Lestari

[defidwi51@gmail.com](mailto:defidwi51@gmail.com)

Universitas PGRI Semarang

### *Abstract*

*This research is motivated by differences in the influence of jump service exercises without a prefix and with a prefix on good service results or not. The purpose of this study is to find out whether or not there is a significant relationship between jump service without a prefix and with a prefix to the results of the bogorejo prime volleyball team in Blora Regency. The research methods used in this study are quantitative research using survey methods. Data retrieval techniques using "Two Group Pretest Posttest Design", so that data retrieval is carried out at the time of pretest (before the exercise program) and posttest (after being given an exercise program). The training program provided there are 2 groups, namely the service jump training program with a prefix and a service jump training program without a prefix. The population in this study was the athletes of the Prima volleyball team which numbered 20 people. The results of the data analysis were conducted data analysis with independent sample t-test, obtained  $t_{hitung}$  value (3.816) >  $t_{tabel}$  (2.02439) and Sig value. (0.000) <  $\alpha$  (0.05), which means there is a significant difference between the influence of jump service exercises without prefixes and service jump exercises with prefixes on the service results of the prime volleyball team of bogorejo district of Blora regency.*

**Keywords :** *Service jump exercise without prefix, service jump exercise with prefix, service result*

### **Abstrak**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya perbedaan pengaruh latihan jump servis tanpa awalan dan dengan awalan terhadap hasil servis yang baik atau tidak. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan yang signifikan atau tidak antara *jump* servis tanpa awalan dan dengan awalan terhadap hasil servis tim bola voli prima Bogorejo Kabupaten Blora. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Teknik pengambilan data dengan menggunakan *Two Group Pretest Posttest Design*", sehingga pengambilan data dilakukan pada saat pretest (sebelum program latihan) dan posttest (setelah diberikan program latihan). Program latihan yang diberikan terdapat 2 kelompok yaitu program latihan *jump servis* dengan awalan dan program latihan *jump servis* tanpa awalan. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet tim bola voli Prima yang berjumlah 20 orang. Hasil analisis data dilakukan analisis data dengan independent sample t-test, diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (3,816) >  $t_{tabel}$  (2,02439) dan nilai Sig. (0,000) <  $\alpha$  (0,05), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan *jump servis* tanpa awalan dan latihan *jump servis* dengan awalan terhadap hasil servis tim bola voli prima kecamatan bogorejo kabupaten blora.

**Kata kunci :** *Latihan jump servis tanpa awalan, latihan jump servis dengan awalan, hasil servis*

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Presiden & DPR, 2005). Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh manusia untuk perkembangan dan pertumbuhan fisik.(Trihadi Karyono, 2016).

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Presiden & DPR, 2005). Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Presiden & DPR, 2005).

Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan (Presiden & DPR, 2005). Untuk memajukan olahraga prestasi, Pemerintah, pemerintah daerah, dan/atau masyarakat dapat mengembangkan: (a.) perkumpulan olahraga (b.) pusat penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (c.) sentra pembinaan olahraga prestasi (d.) pendidikan dan pelatihan tenaga keolahragaan. prasarana dan sarana olahraga prestasi (f.) sistem pemanduan dan pengembangan bakat olahraga (g.) sistem informasi keolahragaan dan (h.) melakukan uji coba kemampuan prestasi olahragawan pada tingkat daerah, nasional dan internasional sesuai dengan kebutuhan (Presiden & DPR, 2005). Dalam olahraga prestasi terdapat beberapa cabang olahraga salah satunya cabang olahraga bola voli. *Jumping* servis merupakan teknik dasar dalam permainan bola voli yang sulit dilakukan, karena mempunyai gerakan yang kompleks (AKHMAD DIMYATI, 2016). *Jump* service saat ini lebih populer digunakan dalam permainan bola voli karena dinilai service ini lebih keras dan lebih menyulitkan lawan dalam menerima bola. (Singaraja et al., 2017).

Service merupakan hal penting dalam permainan bola voli karena service sebagai tanda awal mulanya permainan bola voli dimulai. Tanpa didahului servis dengan mematuhi segala peraturan yang berlaku maka permainan tidak dapat dimulai. Hal ini sesuai dengan pendapat Beutelstaht ( 1986 : 9 ) bahwa “Servis adalah sentuhan pertama dengan bola”. Dalam buku PP PBVSI ( 2005 : 36 ) “Servis adalah suatu upaya untuk menempatkan bola kedalam permainan oleh pemain belakang yang berbeda ke daerah servis”. Demikian halnya menurut pendapat M. Yunus ( 1992 : 137 ) yang menyatakan bahwa “Servis merupakan pukulan permulaan untuk memulai pertandingan”. (Sugiarto Wahyu Asep, 2011). Pemain bola voli harus benar-benar paham dan mahir dalam bermain bola voli dan harus menguasai teknik-tekniknya agar dapat bersaing dengan pemain bola voli. Penguasaan teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu di dalam suatu pertandingan disamping unsur- unsur kondisi fisik, taktik, dan mental (Suharno HP, 1982: 11),(Sugiarto Wahyu Asep, 2011).

Berdasarkan hasil observasi peneliti, pada klub bola voli prima tingkat kemampuan *jump* servis pemain masih kurang karena pemain masih kurang menguasai teknik yang benar, kecepatan lengan masih kurang, lemparan dan konsentrasi masih kurang,

## **METODE PENELITIAN**

### **Desain Penelitian**

Pada penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian eksperimen menggunakan rancangan penelitian “*Two Group Pretest Posttest Design*”, dengan pengertian yaitu eksperimen menggunakan dua kelompok yang di pilih secara total sampling lalu di beri pre test untuk mengetahui perbedaannya. Desain penelitian yang ada pretest sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian bisa diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sug Pretest bertujuan membagi 2 kelompok dan membandingkan dengan hasil post-test).

### **Populasi dan sampel**

Populasi pada penelitian ini adalah tim bola voli prima Kecamatan Bogorejo Kabupaten Blora. Teknik pengambilan data pada penelitian ini menggunakan teknik total sampling yaitu individu pada populasi dijadikan sampel. Besarnya sampel yang diambil ”untuk sekedar ancer-ancer maka apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitian merupakan penelitian populasi”(Rihatn, 2007). Sampel dari penelitian ini memakai seluruh tim klub bola voli prima Bogorejo. Populasi pada penelitian ini berjumlah 20 atlet tim bola voli prima.

## **Instrument Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 136) "Instrumen penelitian adalah fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaanya lebih mudah dan baik". Sedangkan menurut Sugiyono (2009: 348) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik fenomena ini disebut variabel penelitian. (ERFIAN DEDY SETYAWAN, 2013). Instrumen yang digunakan adalah '*the randomized pretest-posttest control group design*', dengan perlakuan *pre-test* guna mengetahui hasil servis menggunakan alat ukur hasil servis. Hasil dari *pre-test* dikelompokkan menjadi dua bagian yaitu teknik *ordinal pairing* dan yang kedua kelompok yang diberikan perlakuan Kelompok perlakuan diberikan latihan *jump* sevis dengan menggunakan awalan dan tanpa menggunakan awalan dengan mengacu pada prinsip dasar latihan, sistematika pelatihan dan komponen pelatihan, lama pelatihan 12x pertemuan dengan frekuensi 3x per minggu. Repetisi 10x dengan set dari 3x per minggu. Setelah program latihan selesai, lalu kedua kelompok diberikan *posttest* yang sama dengan test awal (*pre-test*).

## **Teknik Analisis Data**

Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat menggunakan uji Normalitas data dengan uji Lillieforsfer Kolmogorov-Smirnov menggunakan komputer program SPSS 16,0 dalam taraf signifikansi (?) 0,05. Untuk uji homogenitas diolah dengan analisis uji *Levene computer* Jurnal program SPSS 16,0 pada taraf signifikansi ( $\alpha$ ) 0,05. Sedangkan untuk uji hipotesis di uji dengan Uji T menggunakan program SPSS 16,0 pada taraf signifikansi ( $\alpha$ ) 0,05. (Kartikaningtyas, 2011)

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

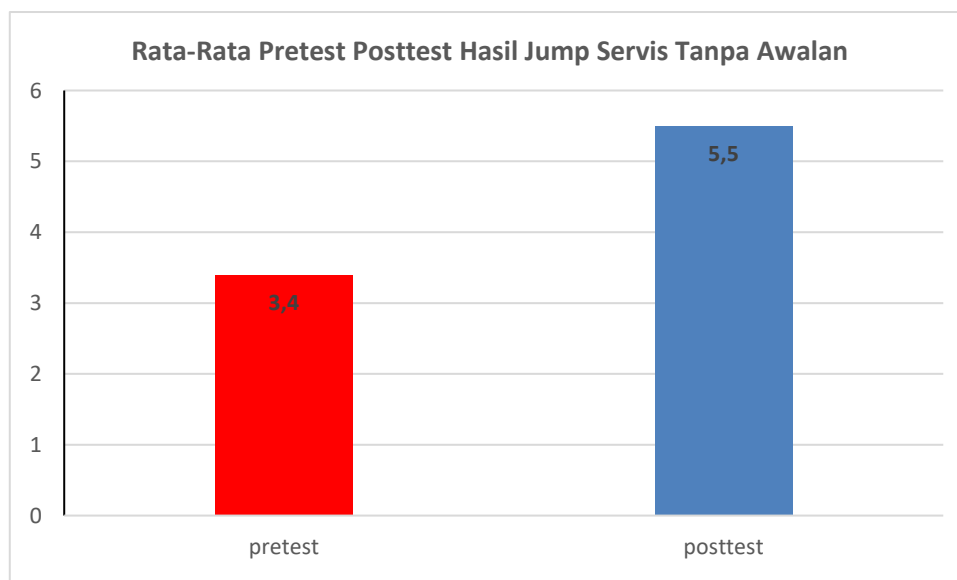
### **Data Pretest dan Posttest Hasil *Jump* Servis Tanpa Awalan Tim Bola Voli Prima**

Berikut data hasil *pretest* (sebelum diberikan program latihan *jump servis* tanpa awalan) dan *posttest* (setelah diberikan program latihan *jump servis* tanpa awalan) pada ketepatan hasil servis atlet tim bola voli Prima kecamatan Bogorejo kabupaten Blora :

<b>Statistik</b>	<b><i>Pretest</i></b>	<b><i>Posttest</i></b>
<b><i>Mean</i></b>	2,60	3,90
<b><i>Variance</i></b>	1,516	1,147
<b><i>Std.Deviation</i></b>	1,231	1,071
<b><i>Maximum</i></b>	6	6
<b><i>Minimum</i></b>	1	2

Sumber : Data primer penelitian yang diolah (2021)

Berdasarkan perhitungan pada Tabel , diperoleh rata-rata (*mean*) hasil ketepatan *jump servis* tanpa awalan saat *pretest* (tes awal) sebesar 2,60, dengan varians data (*variance*) 1,516 dan simpangan baku (*Std.deviation*) 1,231. Nilai tertinggi (*maximum*) ketepatan *jump servis* 6 dan nilai terendah (*minimum*) ketepatan *jump servis* 1. Setelah itu diberikan program latihan *jump servis* tanpa awalan, sehingga diperoleh rata-rata (*mean*) hasil ketepatan *jump servis* tanpa awalan saat *posttest* (tes akhir) sebesar 3,90, dengan varians data (*variance*) 1,147 dan simpangan baku (*Std.deviation*) 1,071. Nilai tertinggi (*maximum*) ketepatan *jump servis* 6 dan nilai terendah (*minimum*) ketepatan *jump servis* 2.



Gambar 1 Grafik Rata-Rata Pretest Posttest Hasil *Jump Servis* Tanpa Awalan

## Hasil Penelitian Pretest dan Posttest Hasil Jump Servis Dengan Awalan Tim Bola Voli Prima

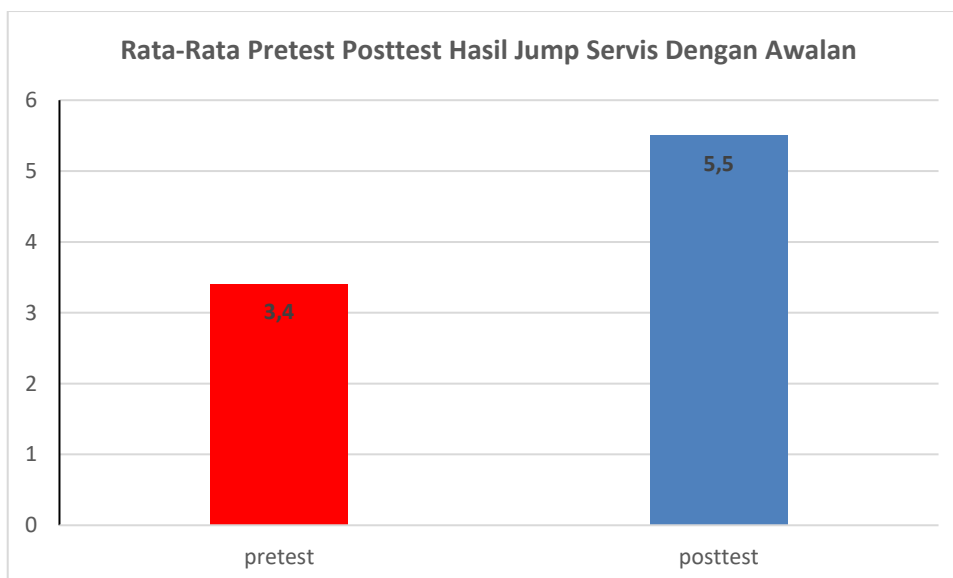
Program latihan *jump servis* dengan awalan diberikan pada atlet tim bola voli Prima kecamatan Bogorejo kabupaten Blora sebanyak 20 orang dengan melakukan lompatan setinggi-tingginya setelah itu bola dipukul . Hasil *pretest* ( sebelum diberikan program latihan *jump servis* dengan awalan) dan *posttest* ( setelah diberikan program latihan *jump servis* dengan awalan) pada ketepatan hasil servis atlet tim bola voli Prima kecamatan Bogorejo kabupaten Blora :

### Deskriptif Statistik Data *Pretest* dan *Posttest* Hasil *Jump Servis* Dengan Awalan

<b>Statistik</b>	<b><i>Pretest</i></b>	<b><i>Posttest</i></b>
<b><i>Mean</i></b>	3,40	5,50
<b><i>Variance</i></b>	2,253	2,368
<b><i>Std.Deviation</i></b>	1,501	1,539
<b><i>Maximum</i></b>	6	8
<b><i>Minimum</i></b>	1	3

Sumber : Data primer penelitian yang diolah (2021)

Berdasarkan perhitungan pada Tabel , diperoleh rata-rata (*mean*) hasil ketepatan *jump servis* dengan awalan saat *pretest* (tes awal) sebesar 3,40, dengan varians data (*variance*) 2,253 dan simpangan baku (*Std.deviation*) 1,501. Nilai tertinggi (*maximum*) ketepatan *jump servis* 6 dan nilai terendah (*minimum*) ketepatan *jump servis* 1. Setelah itu diberikan program latihan *jump servis* dengan awalan, sehingga diperoleh rata-rata (*mean*) hasil ketepatan *jump servis* dengan awalan saat *posttest* (tes akhir) sebesar 5,50, dengan varians data (*variance*) 2,368 dan simpangan baku (*Std.deviation*) 1,539. Nilai tertinggi (*maximum*) ketepatan *jump servis* 8 dan nilai terendah (*minimum*) ketepatan *jump servis* 3.



Gambar Grafik Rata-Rata Pretest Posttest Hasil Jump Servis Dengan Awalan

## Pembahasan

*Jump servis* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang sulit dilakukan karena memiliki gerakan yang kompleks. Oleh sebab itu peneliti melakukan penelitian pada atlet tim bola voli prima Kecamatan Bogorejo Kabupaten Blora dengan menerapkan program latihan *jump service* tanpa awalan dan program latihan *jump service* menggunakan awalan terhadap hasil servis serta mengetahui diantara kedua program latihan tersebut mana yang lebih efektif.

### 1. Pengaruh *jump servis* tanpa awalan terhadap hasil servis tim bola voli prima

Untuk melihat hasil program latihan *jump servis* tanpa menggunakan awalan terhadap hasil servis tim bola voli prima dilakukan analisis data dengan uji *paired sample t-test*. Hasil perhitungan diperoleh nilai  $|t_{hitung}| = |-5,207| > t_{tabel} (2,09302)$  dan nilai Sig.  $(0,000) < \alpha(0,05)$ , yang berarti pengaruh latihan *jump servis* dengan awalan terhadap hasil servis pada tim bola voli prima Kecamatan Bogorejo Kabupaten Blora. Kenaikan rata-rata hasil servis tim bola voli prima dengan program latihan *jump servis* tanpa awalan sebesar 20% yang berasal dari rata-rata *pretest* (tes awal) sebesar 2,60 naik menjadi rata-rata *posttest* (tes akhir) sebanyak 3,90. Atlet tidak banyak mengeluarkan tenaga karena sangat mudah diterapkan apalagi untuk daerah servis yang kurang memadai, namun hasil pukulan servis dengan menggunakan *jump servis* tidak

menggunakan awalan tidak terlalu kencang ini mengakibatkan pemain lawan bisa mengembalikan dan melakukan serangan balasan dengan mudah.

## **KESIMPULAN**

Untuk mengetahui perbedaan pengaruh pada program latihan , maka dilakukan analisis data menggunakan independent sample t-test, diperoleh nilai  $t_{hitung} (3,816) > t_{tabel} (2,02439)$  dan nilai Sig.  $(0,000) < \alpha (0,05)$ , yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan *jump* servis tanpa awalan dan latihan *jump* servis dengan awalan terhadap hasil servis tim bola voli prima Kecamatan Bogorejo Kabupaten Blora. Meskipun setiap program latihan memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing, Berdasarkan analisis data untuk meningkatkan hasil servis pada atlet tim bola voli prima Kecamatan Bogorejo Kabupaten Blora lebih efektif menggunakan program latihan *jump* servis dengan awalan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Dimiyati, A. (2016). *Keterampilan Jumping Service: Hubungan Antara Daya Ledak Otot Lengan, Koordinasi Mata-Tangan, dan Rasa Percaya Diri*. Judika (jurnal pendidikan unsika), 4(2).
- Kartikaningtyas, E. (2011). *Pengaruh Metode Latihan Quick Smash Dengan Awalan Dan Tanpa Awalan Terhadap Hasil Quick Smash Dalam Permainan Bola voli Pada Atlet Putra Klub Porvit*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Noerjannah, I. (2016). *Kontribusi Konsentrasi terhadap Keterampilan Ketepatan Servis Atas Bolavoli pada Pemain Putri SMK Negeri 1 Kemlagi Mojokerto*. Jurnal Kesehatan Olahraga, 4(2).