

PENGARUH LATIHAN SERVIS SASARAN TETAP DAN BERUBAH TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN SERVIS ATAS ATLET BOLA VOLI PERDANA WONOSOBO

Enggal Legowo

email: engga889900@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstract

Enggal Legowo. NPM 18230147. "The Effects of Fixed and Changing Targets Serving Trainings on Improving Serving Accuracy of Wonosobo's First Volleyball Athletes". Faculty of Social Sciences and Sport Educations, PGRI University Semarang 2023.

The background of this research is that based on a survey at the Perdana Wonosobo Volleyball Club, it was started that there are still many players who serve their service ability without being directed or not on target. This research aims to find out whether there is an influence of fixed and changing target service training on improving the service accuracy of athletes. Wonosobo First Volleyball.

This type of research is quantified with a pre-experiment design research method in the form of One Groups pre-test and post-test. Samples were taken using Purposive Sampling. The population of Wonosobo Perdana Volleyball players and the sample amounted to 14 players using total sampling techniques. In this study, the research instrument used by researchers in collecting data was service accuracy from AAHPER (American Association of Health, Physical Education and Recreation).

Based on the results obtained, the value of the right target service practice with a pretest average of 22.43 and a posttest average of 27.71, there is a difference in the increase in the average value of 5.28, therefore there is a percentage increase in the results of the right target service practice of 23.54%. Meanwhile, the value of changing target practice was obtained with a pretest average of 23.29 and a posttest average of 26.29, there was a difference in the increase in the average value of 3. Therefore there was a percentage increase in the results of correct target service training of 12.82%. From the research results The research carried out shows the following: There is an influence of fixed and changing target service training on increasing the service accuracy of Wonosobo's first volleyball athletes. However, target service practice is still better than change target service practice in increasing the service accuracy of Wonosobo's first volleyball athletes. Suggestions for coaches hope that training will continue to use fixed target service training and changing target service training as a physical development model to serve as a basis for improving service accuracy of Wonosobo's premier volleyball athletes.

Keywords: Correct and changing target serving practice, top serve accuracy, volleyball.

Abstrak

Enggal Legowo. NPM 18230147. "Pengaruh Latihan Servis Sasaran Tetap Dan Berubah Terhadap Peningkatan Ketepatan Servis Atas Atlet Bola Voli Perdana Wonosobo". Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan Universitas PGRI Semarang 2023.

Penelitian ini dilatarbelakangi masih banyaknya pemain melakukan servis yang belum terarah atau tidak tepat sasaran, Tujuan penelitian untuk mengetahui apakah ada Pengaruh Latihan Servis Sasaran Tetap Dan Berubah Terhadap Peningkatan Ketepatan Servis Atas Atlet Bola Voli Perdana Wonosobo.

Penelitian ini kuantitatif memakai *Pre experimental design* dengan *One Group pre-test and post-test*. *Purposive Sampling* merupakan sampelnya. Populasi pemain Bola Voli Perdana Wonosobo dan sampel berjumlah 14 pemain memakai *total sampling*. Dalam penelitian ini instrumen penelitian yang dipakai peneliti dalam mengambil data yaitu ketepatan servis dari AAHPER (American Association of Health, Physical Education and Recreation).

Berdasarkan pada hasil yang diperoleh nilai latihan servis sasaran tepat, rata-rata *pretest* 22,43 dan rata-rata *posttest* 27,71 ada selisih peningkatan nilai rata-rata sebesar 5,28 maka dari itu terdapat *presentase* peningkatan hasil latihan servis sasaran tepat sebesar 23,54%. Sedangkan nilai latihan sasaran berubah diperoleh dengan rata-rata *pretest* 23,29 dan rata-rata *posttest* 26,29 ada selisih peningkatan nilai rata-rata sebesar 3. maka dari itu terdapat *presentase* peningkatan hasil latihan servis sasaran tepat sebesar 12,82% Hasil penelitian: Ada Pengaruh Latihan Servis Sasaran Tetap Dan Berubah Terhadap Peningkatan Ketepatan Servis Atas Atlet Bola Voli Perdana Wonosobo. Tetapi latihan servis sasaran tetap lebih baik dari latihan servis sasaran berubah terhadap peningkatan ketepatan servis atas atlet bola voli perdana wonosobo. Saran bagi pelatih mengharapkan pelatihan berkenan melanjutkan penggunaan latihan servis sasaran tetap dan latihan servis sasaran berubah sebagai model pembinaan fisik guna sebagai dasar guna meningkatkan ketepatan servis atas atlet bola voli perdana wonosobo.

Kata kunci : Latihan servis sasaran tetap dan berubah, ketepatan servis atas, Bola Voli

PENDAHULUAN

Olahraga ialah suatu kegiatan jasmani yang seluruh anggota tubuh bergerak huna menjaga kebugaran dan kesehatan. Menurut Rukmono (2019:1) olahraga ialah kegiatan penting bagi tubuh, agar tetap sehat dan kuat secara jasmani hingga berpengaruh pada proses pembentukan tubuh (Rukmono 2019:1) .

Olahraga voli merupakan permainan kategori kompleks karena membutuhkan banyak kombinasi gerakan untuk melakukannya (Nuril Ahmadi, 2007:20). Permainan voli termasuk dalam olahraga bola besar. Lebih dari itu voli juga olahraga yang sangat berkembang dan digemari masyarakat Indonesia setelah sepakbola dan badminton.

Menurut Suharno (1978: 35) ketepatan ialah kemampuan mengarahkan sesuatu ke tempat tujuann (sasarn). Suharno (1978: 32) manfaat ketepatan d Bola voli; membuat gerak latih efektif dan efisien, meningkatkan prestasi atlet, mencegah terjadinya cedera dan mempermudah menguasai taktik dan teknik. Satu diantara teknik dasar bola voli ialah servis. Servis merupakan pukulan pertama guna memulai permainan atau memulai serangan. Pukulan servis dilakukan harus dengan keras, kuat dan bertenaga serta diarahkan pada posisi yang jauh dari lawan agar mendapatkan poin atau angka Servis ada beberapa macam, dan punya kelebihan dan kekurangannya sendiri. Setiap pemain harus menguasai paling tidak

dua macamservis dasar: service underhand (tangan bawah) dan overhand float tangan atas (mengambang) Yunus (1992: 109). Pada saat servis tak hanya asal pukul melewati net, tapi dipakai juga guna mendapatkan poin/nilai disebut penyerangan, sebab pukulan servis punya peran guna mendapatkan poin, jadi servis harus dilakukan dengan ketepatan, terarah, keras, dan menyulitkan lawan (Ahmadi, 2007: 20).

Kegiatan latihan di Klub Bola Voli Perdana Wonosobo ini diawali pemanasan, kegiatan inti, dan pendinginan. Kegiatan latihan difokuskan pada fisik, taktik, teknik, dan strategi untuk bertanding. Teknik dasar voli selalu di terapkan pelatih ialah servis, passing, smesh, dan blokk. Hasil observasi masih banyak yang kurang menguasai teknik servis atas dan cenderung tak akurat serta kurang maksimal guna serangan pertama dalam voli. Servis atas sangat penting guna memulai sesuatu pertandingan karena jalannya bola begitu cepat dan terarah hingga sulit di terima lawan. Tapi sebagai atlet yang potensial baiknya menguasai teknik dasar secara opsimal supaya bisa bermain voli dengan baik serta bisa mengapai prestasi. Hal ini di buktikan pada saat berlangsung pertandingan banyak atlit yang melakukan servis atas yang kurang, misalnyaa bola tak sampai pada lawan ataupun bola melenceng keluar garis dan banyak lagi yang lainnya.

Kesalahan terjadi disebabkan kurangnya kemampuan ketepatan servis atas yang dimiliki seorang atlet. Sementara itu, melatih ketepatan servis atas ada banyak sekali metode latihannya. Jadi, peneliti akan melakukan eksperiment dengan latihan servis sasaran tetap dan berubah yang tujuannya meningkatkan kemampuan ketepatan servis atas atlet Bola Voli Putra Perdana Wonosobo.

Dari masalah diatas, peneliti bermaksud meneliti dengan judul “Pengaruh Latihan Servis Sasaran Tetap Dan Berubah Terhadap Peningkatan Ketepatan Servis Atas Atlet Bola Voli Perdana Wonosobo”.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan kuantitatif dengan metode eksperimen. Menggunakan *purposive sampling* berjumlah 14 pemain. Dengan “pretest posttest control group design” ada 2 kelompok yang dipilih untuk melakukan pretest-treatment-posttest kemudian dibandingkan mana yang lebih baik. Pemberian treatment juga berbeda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil “Ada Pengaruh Latihan Servis Sasaran Tetap Terhadap Peningkatan Ketepatan Servis Atas Atlet Bola Voli Perdana Wonosobo”. Artinya latihan servis sasaran tetap memberi pengaruh yang signifikan pada peningkatan ketepatan servis atas atlet bola voli perdana wonosobo. Dari data *pretest* mempunyai rata-rata 22,43, berikutnya saat *posttest* rata-rata 27,71. Terdapat selisih nilai rata-rata yaitu senilai 5,28.

Berdasarkan hasil “Ada Pengaruh Latihan Servis Sasaran Berubah Terhadap Peningkatan Ketepatan Servis Atas Atlet Bola Voli Perdana Wonosobo”. Artinya latihan servis sasaran berubah memberi pengaruh signifikan pada peningkatan ketepatan servis atas atlet bola voli perdana wonosobo. Dari data *pretest* mempunyai rata-rata 23,29 berikutnya saat *posttest* rata-rata 26,29. Terdapat selisih nilai rata-rata yaitu senilai 3,00.

Latihan servis sasaran tetap lebih baik dari latihan servis sasaran berubah untuk meningkatkan ketepatan servis atas. Dari hasil analisa data di simpulkan latihan servis sasaran tetap lebih baik dari latihan servis sasaran berubah pada kemampuan servis atas atlet bola voli Perdana Wonosobo ditunjukan oleh peningkatan persentase. Diketahui peningkatan latihan servis sasaran tetap sebesar 23,54% sedangkan peningkatan latihan servis sasaran berubah sebesar 12,82% dan bisa di lihat dari rata-rata selisih *posttest* latihan servis sasaran tetap sebesar 27,71 dan rata-rata *posttest* latihan servis sasaran berubah sebesar 26,29 selisih nilai posttest sebesar 1,42. Dari hasil itu, bisa ditarik kesimpulan latihan servis sasaran tetap lebih baik dari latihan servis sasaran berubah terhadap peningkatan ketepatan servis atas atlet bola voli perdana wonosobo.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan.

- 1.) “Ada Pengaruh Latihan Servis Sasaran Tetap Terhadap Peningkatan Ketepatan Servis Atas Atlet Bola Voli Perdana Wonosobo”.
- 2.) “Ada Pengaruh Latihan Servis Sasaran Tetap Terhadap Peningkatan Ketepatan Servis Atas Atlet Bola Voli Perdana Wonosobo”.
- 3.) Dari penelitian didapatkan peningkatan kemampuan servis atas dengan Latihan servis sasaran tetap diperoleh sebesar 23,54%, peningkatan kemampuan servis atas dengan Latihan servis sasaran berubah diperoleh sebesar 12,8%, dapat dilihat dari rata-rata selisih posttest latihan servis sasaran tetap sebesar 27,71 dan rata-rata posttest latihan servis sasaran berubah sebesar 12,82%, perbedaan nilai posttest sebesar 1,42. Hasil ini bisa disimpulkan bahwa pengaruh latihan servis sasaran tetap lebih baik dari latihan servis sasaran berubah terhadap peningkatan ketepatan servis atas atlet bola voli perdana wonosobo.

B. Saran

- 1.) Bagi pelatih, mengharapkan pelatihan berkenan melanjutkan penggunaan latihan servis sasaran tetap dan latihan servis sasaran berubah sebagai model pembinaan fisik guna sebagai dasar guna meningkatkan ketepatan servis atas atlet voli perdana wonosobo.
- 2.) Bagi Atlet, Atlet diharapkan untuk tetap melanjutkan menerapkan latihan latihan servis sasaran tetap dan latihan servis sasaran berubah sebagai salah satu model pembinaan fisik bagi mereka untuk menunjang kemampuan ketepatan atas.
- 3.) Bagi peneliti beikutnya bisa mengembangkan dan menambah variabel.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Yogyakarta: Era Pustaka Utama.
- Richard H. Cox. (1980). *Teaching Volleyball*. United States of America: Burgess Publishing Company
- Suharno. (1982). *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Suharno. (1978). *Ilmu coaching umum*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga Yogyakarta.