

Latihan servis bawah dengan net tetap jarak berubah dan jarak tetap net berubah terhadap servis bawah dalam permainan bola voli

Down serve practice with fixed net changing distance and changing net distance against under serve in volleyball games

Deni Nur Effendi^{1*}, Budi Indrawan², Agus Mulyadi³

^{1,2,3} SDN Cikondang, Tasikmalaya, Jawa Barat, 46471, Indonesia

deni.nureffendi89@gmail.com

*corresponding author

ABSTRAK

Abstrak Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi tentang perbandingan latihan servis bawah dengan net tetap jarak berubah dan jarak tetap net berubah terhadap servis bawah dalam permainan bola voli pada siswa kelas VIII SMP Negeri Salawu Kabupaten Tasikmalaya. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan populasi siswi kelas VIII SMP Negeri 1 Salawu Kabupaten Tasikmalayasebanyak 30 orang dengan menggunakan teknik *total sampling*. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistik, ternyata secara empirik latihan servis bawah dengan net tetap jarak berubah dan jarak tetap net berubah sama efektifnya terhadap keterampilan servis bawah dalam permainan bola voli.

Kata kunci: Latihan Servis Bawah, Net Tetap Jarak berubah, Jarak Tetap Net Berubah

Abstract This study aims to obtain information about the comparison of down serve training with a fixed net, changing distance and changing net fixed distance to the under serve in volleyball games for eighth grade students of SMP Negeri Salawu, Tasikmalaya Regency. The research method used in this study is an experimental method with a population of 30 students in class VIII of SMP Negeri 1 Salawu, Tasikmalaya Regency by using a total sampling technique. Based on the results of data processing with statistical tests, it turns out that empirically the bottom serve practice with a fixed net, the distance changes and the net fixed distance changes as effectively as the bottom serve skill in volleyball games.

Keyword : Down Serving Practice, Fixed Net Distance changed, Net Fixed Distance Changed

PENDAHULUAN

Dewasa ini dunia olahraga mengalami perkembangan yang sangat pesat baik di tingkat nasional bahkan di tingkat internasional salah satunya permainan bola voli. Menurut Ahmadi (2007:64) bola voli adalah salah satu jenis olahraga yang banyak mengandalkan fisik, maka kondisi fisik pemain sangat penting dalam menunjang efektivitas permainan. Menurut Bactiar (2001, hlm.16) permainan bola voli adalah permainan beregu dimana melibatkan lebih dari satu orang pemain misalnya bola voli pantai terdiri dari dua orang pemain tiap regu, sedangkan bola voli system internasional tiap regu terdiri dari enam pemain. Pada olahraga bola voli terdapat bagian yang sangat penting yakni servis. Menurut

Muhajir (2006:08) servis merupakan tindakan memukul bola oleh seorang pemain belakang yang dilakukan dari daerah servis, langsung ke lapangan lawan.

Dalam keterampilan individu bola voli, seperti servis, adalah bagian kecil dari aspek analisis latihan keterampilan teknik dasar bola voli, terutama untuk kaum atlet pemula (Parisi, F., Raiola, G. 2014). Tujuan utama melakukan servis adalah mempercepat laju bola dan membuat jalannya bola menitik dari atas ke bawah. Sehingga servis dalam permainan bola voli merupakan teknik dasar yang sangat menentukan bagus tidaknya suatu permainan bola voli. Oleh karena itu, siswa atau atlet harus menguasai servis dengan berbagai variasinya dengan baik. Service tangan bawah adalah usaha untuk memulai pertandingan dan mengarahkan bola ke arah lapangan lawan yang dilakukan oleh pemain yang berada di daerah service, pemain memukul bola dengan satu tangan di bawah pinggang atau kira-kira setinggi pinggang (M.E. Winarno dkk, 2013). Sedangkan menurut Faruq (2009:06) servis bawah adalah memukul bola dengan salah satu tangan terkuat bisa tangan kanan atau tangan kiri yang dimulai dari bawah dengan mengayunkan lengan tersebut dengan keras dan kuat sehingga bola bisa melewati net dan masuk ke dalam lapangan.

Dalam menyusun program, guru harus mampu memilih metode dan teknik pembelajaran/pelatihan yang tepat, sesuai dengan tujuan dan materi pembelajaran. Karakteristik siswa dan kemampuan dirinya dalam melaksanakan metode dan teknik tersebut. Faktor minat dan bakat siswa juga sangat menentukan keberhasilan dalam pembelajaran bola voli.

Pada kenyataannya, di sekolah masih banyak guru yang meniru latihan yang pernah dilakukan gurunya ketika ia masih belajar. Artinya masih banyak guru yang kurang kreatif mencari teknik latihan yang modern, yang sesuai dengan tuntutan kurikulum yang berlaku saat ini. Penelitian terdahulu Switri, E., & Yusfi, H. (2020) salah satu bentuk pengembangan pembelajaran servis atas adalah dengan jarak bertahap atau jarak berubah, selain itu bertolak dari uraian di atas, penulis merasa tertarik untuk mengujicobakan latihan yang menggunakan pendekatan modifikasi ketinggian net dan jaraknya diubah dengan tujuan agar siswa mampu melakukan teknik tersebut secara bertahap dari ketinggian net yang rendah sampai dengan ketinggian net secara konvensional. Begitu pula jaraknya, dari jarak yang dekat sampai dengan jarak yang sesuai dengan jarak secara konvensional.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode eksperimen. Menurut Arikunto (1998, hlm.4) menjelaskan bahwa metode eksperimen adalah suatu cara untuk

mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang disengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor yang bisa mengganggu. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel bebas (dan variabel terikat. Menurut Suharsimi (1998 hlm.101) menjelaskan bahwa variabel yang mempengaruhi disebut variabel penyebab variabel bebas atau *independent* variabel (X) sedangkan variabel akibat disebut variabel tak bebas, variabel tergantung, variabel terikat dari *devendent* variabel (Y). variabel bebas dalam penelitian ini yaitu servis bawah dengan net tetap jarak berubah dan jarak tetap net berubah. Sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan atau keterampilan servis bawah dalam permainan bola voli siswi kelas VIII SMPN 1 Salawu. Selanjutnya teknik pengumpulan data menggunakan *study* lapangan (*field research*) dan teknik tes Populasi dari penelitian ini yaitu siswi kelas VIII SMPN 1 Salawu di Kab. Tasikmalaya. Instrument penelitian menggunakan lapangan bola voli dan bola voli.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil Analisis Data Latihan Kelompok A (Latihan dengan Net Tetap Jarak Berubah)

Pengujian hipotesis bertujuan untuk membuktikan apakah hipotesisi yang diajukan dalam penelitian ini diterima atau ditolak. Untuk membuktikan kebenaran hipotesis yang diajukan tersebut, maka dipergunakan uji-t. hasil uji t untuk kelompok A dapat dilihat pada tabel berikut.

Variabel	Nilai t_{hitung}	Nilai t_{tabel} dengan ($\alpha = 0,05$) $dk=28$	Hasil
Kelompok A Tes Awal Tes Akhir	3,92	2,05	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ini berarti t_{hitung} berada di luar penerimaan hipotesis, jadi hipotesisi nol (H_0) ditolak dan hipotesis kerja diterima. Dengan demikian, latihan servis bawah dengan net tetap jarak berubah mempunyai pengaruh berarti terhadap peningkatan penguasaan servis bawah dapat diterima dan terbukti.

Hasil Analisis Data Latihan Kelompok B (Latihan dengan Jarak Tetap Net Berubah)

Untuk membuktikan kebenaran hipotesisi digunakan uji perbedaan dan rata-rata menggunakan uji t. dengan hasil :

Tabel 1. Uji Perbedaan

Variabel	Nilai t_{hitung}	Nilai t_{tabel} dengan ($\alpha = 0,05$) $dk=28$	Hasil
----------	--------------------	--	-------

Kelompok A	2,86	2,05	Signifikan
Tes Awal			
Tes Akhir			

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ini berarti t_{hitung} berada di luar penerimaan hipotesis, jadi hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis kerja diterima. Dengan demikian, latihan servis bawah dengan jarak tetap net berubah mempunyai pengaruh berarti terhadap peningkatan penguasaan servis bawah dapat diterima dan terbukti. Hasil Analisis Data Penguasaan Servis Bawah antara Kelompok A dan Kelompok B

Distribusi normal dan homogen, maka hipotesis diuji dengan menggunakan uji-t. uji ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan peningkatan yang berarti terhadap hipotesis yang diajukan. Hasil pengujian hipotesis perbedaan peningkatan latihan antara kelompok A dan kelompok B dapat dilihat pada tabel.

Tabel 2. Hasil Pengujian Hipotesis

Variabel	X	Nilai t_{tabel} dengan ($\alpha = 0,05$) $dk=28$	t_{hitung}
Kelompok A	3,87	2,05	0,27
Kelompok B	4,07		

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dapat dilihat bahwa t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} dan berada di dalam daerah penerimaan hipotesis, sehingga hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis kerja ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh yang berarti antara latihan kelompok A dan kelompok B dalam meningkatkan penguasaan, keterampilan servis bawah. Dengan demikian, hal ini berarti bahwa kedua kelompok tersebut sama efektifnya dalam meningkatkan penguasaan keterampilan servis bawah.

KESIMPULAN

Sesuai dengan analisis dan pembahasan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang berarti latihan servis bawah dengan net tetap jarak berubah terhadap servis bawah dalam permainan bola voli pada siswi kelas VIII SMPN 1 Salawu
2. Terdapat pengaruh yang berarti latihan servis bawah dengan jarak tetap net berubah terhadap servis bawah dalam permainan bola voli pada siswi kelas VIII SMPN 1 Salawu
3. Latihan servis bawah dengan net tetap jarak berubah dan jarak tetap net berubah sama efektifnya terhadap peningkatan keterampilan servis bawah dalam permainan bola voli pada siswi kelas VIII SMPN 1 Salawu

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Ahmadi, Nuril. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta : Era Pustaka Utama
- Ahmad Richard Victorian, Silvi Aryanti, Herri Yusfi, Soleh Solahuddin, Wahyu Indra Bayu (2021, september) Perspektif calon guru pendidikan jasmani terhadap pembelajaran online selama pandemi Covid-19. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)* 94-106
- Bactiar, dkk. (2001). *Permainan Besar II Bola Voli dan Bola Tangan*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Destriana, D., Destriani, D., & Yusfi, H. (2020). Service Techniques To Improve Volyball GameS. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 9(4), 597-607.
- Hartati, H., Destriana, D., Aryanti, S., & Destriani, D. (2018, September). Macro Flash-based Multimediafor Improvement The Learning Result of Volleyball Game. In *International Conference on Teacher Training and Education 2018 (ICTTE 2018)* (pp. 233-236). Atlantis Press.
- M.E. Winarno, dkk. 2018. *Teknik dasar Bermain BolaVoli*. Malang: Universitas Negeri Malang
- Muhajir (2008). *Pendidikan Jasamai dan Kesehatan untuk SMU*. Bandung : IKAPI
- Parisi, F., Raiola, G.2014. Video analysis in youth volleyball team, *Journal of Human Sport and Exercise*, 9, pp. S584-S587.
- Suharsimi, Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Switri, E., & Yusfi, H. (2020, February). Development of Overhand Serves Learning Techniques in Volleyball Game. In *1st South Borneo International Conference on Sport Science and Education (SBICSSE 2019)* (pp. 53-56). Atlantis Press.
- Zulhajji (2014). *Upaya Meningkatkan Kemampuan Servis Bawah Bola Voli melalui Pembelajaran Kebugaran Jasmani dengan Materi Kekuatan Otot Lengan pada Siswi Siswi Kelas VII*. Bengkulu ; FKIP Universitas Bengkulu. Skripsi tidak diterbitkan