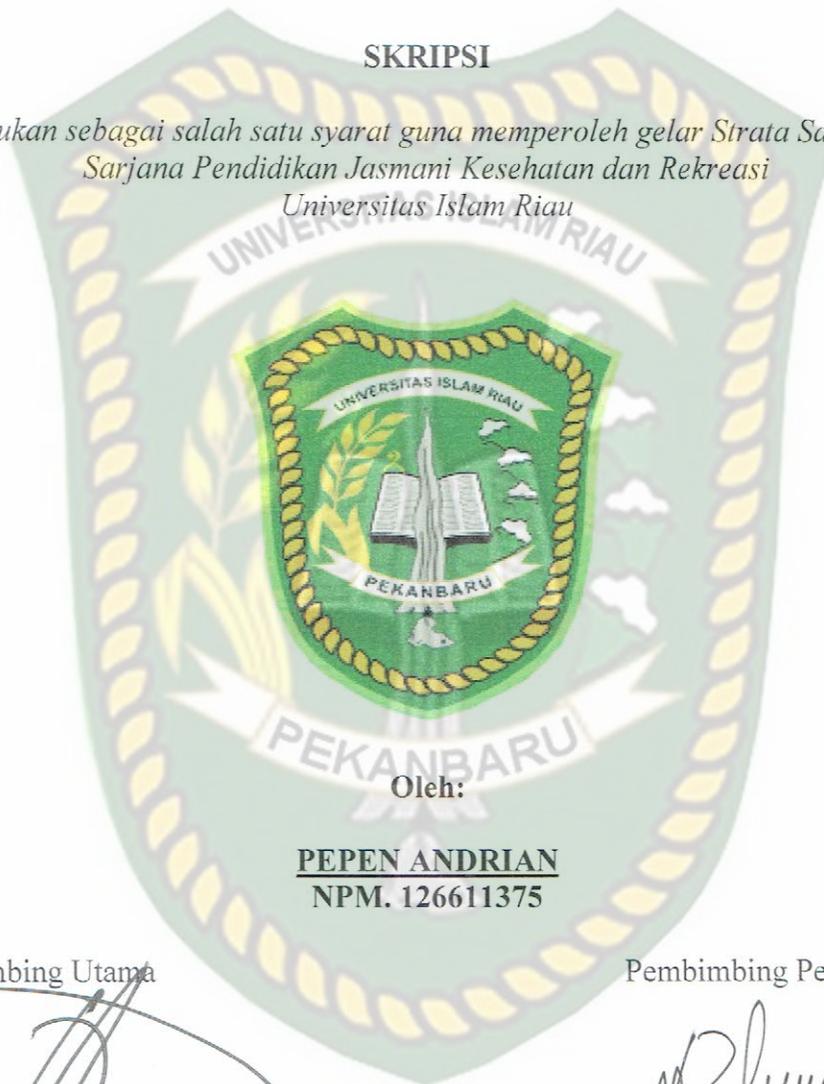


**PENGARUH LATIHAN VARIASI TERHADAP KETERAMPILAN *SERVICE* ATAS
BOLAVOLI PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER
SMP NEGERI 002 TELUK KUANTAN
KABUPATEN KUANTAN SINGINGI**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Strata Satu (S1)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Islam Riau*



Oleh:

PEPEN ANDRIAN
NPM. 126611375

Pembimbing Utama

Drs. Zulraflia, M.Pd
NPK. 890 102 132
NIDN. 1026116307

Pembimbing Pendamping

Mimi Yulianti, M.Pd
NPK. 150202029
NIDN. 1026078901

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2019**

ABSTRAK

Pepen Andrian, 2019. Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Keterampilan *Service* Atas Bolavoli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan variasi terhadap keterampilan *service* atas bolavoli pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi. Jenis penelitian ini adalah penelitian quasi eksperimen. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi yang berjumlah 16 orang siswa. Teknik *sampling* yang dipergunakan adalah *total sampling* sehingga sampel pada penelitian ini adalah 16 siswa putera ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji t. Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan variasi terhadap keterampilan *service* atas bolavoli pada siswa putera ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi dengan $t_{hitung} = 6,201 > t_{tabel} = 1,753$ dan terdapat peningkatan nilai keterampilan *service* atas sebesar 27,34%.

Kata kunci: Pengaruh, Latihan Variasi, Keterampilan *Service* Atas Bolavoli

ABSTRACT

Pepen Andrian, 2019. Effects of Exercise Variations on Service Skills over Bolavoli in Male Extracurricular Students of SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi.

The purpose of this study was to determine the effect of variation training on the service skills of volleyball in male students of SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi. This type of research was a quasi-experimental study. The population in this study were male students of extracurricular SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi, which amounted to 16 students. The sampling technique used was total sampling so that the sample in this study were 16 male students of extracurricular SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi. The data analysis technique used is the t test. Based on the results of data analysis it can be concluded that there is an effect of variation training on service skills on volleyball in male extracurricular students of SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi with $t \text{ count} = 6,201 > t \text{ table} = 1.753$ and there is an increase in the value of service skills by 27,34%.

Keywords: Influence, Variation Exercises, Up Service Skills Of Volleyball

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : Pepen Andrian
NPM : 126611375
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Pembimbing Utama : Drs. Zulrafla, M.Pd
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Keterampilan Service Atas Bolavoli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
17-04-2017	Pengajuan judul penelitian	
21-04-2017	Perbaiki latar belakang dan identifikasi masalah	
26-04-2017	Perbaiki rumusan masalah dan manfaat penelitian	
28-04-2018	Perbaiki kerangka pemikiran dan instrumen tes	
30-04-2018	Acc proposal untuk diseminarkan	
19-07-2018	Ujian seminar proposal	
25-08-2017	Perlihatkan video penelitian	
30-08-2017	Perbaiki deskripsi data dan analisa data	
5-09-2017	Perbaiki pembahasan	
25-09-2017	Lengkapi lampiran	
10-10-2017	Perbaiki berita acara bimbingan	
15-05-2019	Acc skripsi untuk diuji	



Pekanbaru, Mei 2019
Wakil Dekan Bidang Akademik

Dr. Sri Annah, S.Pd., M.Si
NIP. 19701007 199803 2 002
NIDN. 0007107005

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap :

Nama : Pepen Andrian
NPM : 126611375
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Pembimbing Pendamping : Mimi Yulianti, M.Pd
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Keterampilan *Service* Atas Bolavoli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi

Tanggal	Berita Bimbingan	Paraf
17-04-2017	Pengajuan judul penelitian	
01-05-2017	Perbaiki cara pengutipan dan rapikan penulisan	
05-05-2017	Perbaiki bab III rapikan pengetikan	
30-05-2017	Acc proposal untuk diseminarkan	
19-07-2018	Ujian seminar proposal	
30-11-2018	Perbaiki perhitungan distribusi frekuensi	
05-04-2019	Perbaiki perhitungan dilampiran	
22-04-2019	Perbaiki pembahasan	
18-05-2019	Acc skripsi untuk diuji	

Pekanbaru, Mei 2019
Wakil Dekan Bidang Akademik



Dr. Sri Amnah, S.Pd., M.Si
NIP. 19701007 199803 2 002
NIDN. 0007107005

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Pepen Andrian
NPM : 126611375
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Keterampilan
Service Atas Bolavoli Pada Siswa Putra
Ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan
Kabupaten Kuantan Singingi

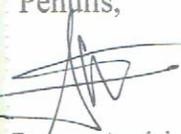
Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan di bimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, Mei 2019
Penulis,




Pepen Andrian
NPM. 126611375

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah Swt, atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul “**Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Keterampilan *Service* Atas Bolavoli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi**”. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Karena keterbatasan ilmu dan pengetahuan yang penulis miliki, maka dengan tangan terbuka dan hati yang lapang penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan dimasa yang akan datang. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi yaitu :

1. Bapak Drs. Zulraflif, M.Pd sebagai Pembimbing Utama yang telah memberikan arahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diseminarkan.
2. Ibu Mimi Yulianti, M.Pd sebagai Pembimbing Pendamping yang telah banyak memberi masukan dan saran dalam penyelesaian penulisan skripsi ini sehingga layak untuk diujikan.
3. Drs. Daharis, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
4. Ibu Merlina Sari, M.Pd sebagai Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

5. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
6. Bapak/ Ibu Dosen beserta staf tata usaha pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin Ilmu kepada penulis selama penulis belajar di Universitas Islam Riau.
7. Kedua orang tua tercinta yang telah banyak memberikan dukungan baik secara materil maupun spritual.
8. Teman-teman seperjuangan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, kerabat, teman dekat, dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin

Pekanbaru, Mei 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Landasan Teori	7
1. Hakekat Latihan Variasi	7
a. Pengertian Latihan	7
b. Komponen-Komponen Latihan	8
c. Pengertian Latihan Variasi	9
d. Tujuan dan Manfaat Variasi	10
e. Bentuk-Bentuk Latihan Variasi Servis Atas	11
2. Hakikat <i>Service</i> Atas Bolavoli	15
B. Kerangka Pemikiran	17
C. Hipotesis	18

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	19
B. Populasi dan Sampel.....	19
C. Defenisi Operasional.....	20
D. Pengembangan Instrumen.....	20
E. Teknik Pengumpulan Data.....	22
F. Teknik Analisa Data.....	23
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	25
1. Hasil <i>Pree Test Service</i> Atas Bolavoli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi.....	25
2. Hasil <i>Post Test Service</i> Atas Bolavoli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi.....	27
B. Analisa Data.....	28
C. Pembahasan.....	29
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	32
B. Saran.....	32
DAFTAR PUSTAKA.....	33
LAMPIRAN.....	35

DAFTAR TABEL

Tabel..... Halaman

1. Distribusi Frekuensi *Pre Test Service* Atas Bolavoli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi 26
2. Distribusi Frekuensi Data *Post Test Service* Atas Bolavoli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi..... 27
3. Peningkatan Hasil Latihan Variasi Terhadap Keterampilan *Service* Atas Bolavoli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi 28

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Latihan <i>service</i> atas ke dinding	11
2. Latihan menyempurnakan kemampuan mengarahkan bola	12
3. Latihan servis atas dengan mengarahkan agar mengenai kotak di lapangan seberang	12
4. Latihan servis dengan mengarahkan bola agar mengenai matras di lapangan seberang	13
5. Latihan servis atas mengarahkan agar bisa ditangkap kawan berlatih tanpa memaksanya turun dari bangku	13
6. Latihan servis atas mengarahkan bola mengenai sasaran dilapangan seberang	14
7. Melakukan <i>service</i> atas sedemikian rupa, sehingga kawan berlatih hanya bisa menjangkaunya apabila ia cepat-cepat mengejanya. Tetapi bola harus masuk dalam lapangan permainan	14
8. Latihan menyempurnakan teknik servis dan menambah ketahanan bergerak cepat	15
9. Servis atas	22

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Histogram Distribusi Frekuensi Data <i>Pre Test Service</i> Atas Bolavoli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi	26
2. Histogram Distribusi Frekuensi Data <i>Post Test Service</i> Atas Bolavoli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi	28



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan	35
2. Tabel Data Hasil <i>Pre Test</i> Keterampilan <i>Service</i> Atas Bolavoli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi	46
3. Cara Mencari Distribusi Frekuensi <i>Pre Test</i> Keterampilan <i>Service</i> Atas Bolavoli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi	47
4. Tabel Data Hasil <i>Post Test</i> Keterampilan <i>Service</i> Atas Bolavoli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi	48
5. Cara Mencari Distribusi Frekuensi <i>Post Test</i> Keterampilan <i>Service</i> Atas Bolavoli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi	49
6. Rekapitulasi Perbandingan <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> Keterampilan <i>Service</i> Atas Bolavoli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi	50
7. Perhitungan Uji T	51
8. Tabel t	52
9. Dokumentasi Penelitian	53

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Pemerintah sendiri menjadikan olahraga sebagai pendukung terwujudnya manusia Indonesia yang sehat dengan menempatkan olahraga sebagai salah satu arah kebijakan pembangunan yaitu menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup.

Sebagaimana tertuang dalam Undang-undang nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 25 ayat 4 menyebutkan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler”.

Dari undang-undang di atas kita ketahui bersama bahwa pendidikan merupakan salah satu upaya memajukan bangsa dan negara. manfaat pendidikan yang paling nyata manfaatnya yaitu meningkatkan kualitas sumber daya manusia dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh. Oleh sebab itu setiap masyarakat memiliki kesempatan yang sama untuk memperoleh pendidikan yang layak karena bangsa Indonesia telah

menyediakan tempat yang layak pula untuk pendidikan, mulai dari TK, SD, SLTP, SMA sampai Perguruan Tinggi.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah bertujuan membantu siswa dalam meningkatkan dan memperbaiki derajat kesehatan dan kebugaran jasmani melalui pengertian pengembangan, sikap positif dan keterampilan gerak dasar serta berbagai aktivitas jasmani. Salah satu bagian dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah adalah olahraga bolavoli.

Sesuai dengan kutipan di atas pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan salah satu media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang guna mencapai suatu prestasi dalam olahraga.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan merupakan wahana yang strategis bagi pemberdayaan anak terutama berkaitan dengan pertumbuhan dan perkembangannya. Kegiatan-kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani yang diajarkan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) disusun berdasarkan kurikulum kegiatan belajar di SMP khususnya mata pelajaran pendidikan jasmani yang diberikan sebanyak dua jam mata pelajaran yang kemudian ditambah dengan kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan dalam seminggu sekali dimana pada umumnya berupa aktivitas jasmani yang salah satunya cabang olahraga bolavoli.

Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang banyak penggemarnya. Bermain-main secara bebas menggunakan bolavoli dengan tangan biasa dilakukan oleh siapa saja. Sebelum dilatih dengan teknik-teknik dasar yang sebenarnya, sebaiknya harus terlebih dahulu membiasakan menggunakan bolavoli. Dengan demikian seorang sudah dapat menyesuaikan diri dengan bolavoli.

Untuk dapat melakukan permainan bolavoli maka perlu penguasaan teknik dasar yang meliputi servis, *passing*, *smash*, dan *block*. Servis merupakan teknik dasar yang penting, karena servis merupakan modal dasar dalam mengawali permainan. Salah satu teknik servis yang paling sering digunakan adalah servis atas. Untuk menunjang keterampilan servis atas tersebut dibutuhkan suatu bentuk latihan yang tepat dan terprogram dengan baik. Dimana salah satu bentuk latihan tersebut adalah latihan variasi .

Pada permainan bolavoli, agar siswa dapat terus meningkatkan kemampuan bolavoli dengan baik tentunya diperlukan suatu bentuk latihan yang tepat dan baik. Dengan bentuk latihan yang tepat dan baik serta terprogram dengan baik maka dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar bolavoli seperti servis atas. Dimana salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan hasil servis atas bolavoli adalah dengan diterapkannya suatu latihan variasi dengan tujuan agar kemampuan servis atas bolavoli siswa dapat terus meningkat dengan baik.

Berdasarkan hasil pengamatan yang penulis laksanakan di SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi ditemukan beberapa fenomena diantaranya kemampuan servis atas siswa masih kurang baik, hal tersebut dapat

terlihat pada saat siswa melakukan olahraga bolavoli seperti: servis atas yang dilakukan cenderung kurang terarah pada sasaran petak lapangan lawan. Penguasaan teknik *service* juga masih kurang baik, itu terlihat ketika melakukan *service* atas bola sering tidak melayang dengan baik ke lapangan lawan, hal tersebut juga dikarenakan selama ini siswa belum mendapatkan latihan-latihan khusus yang dapat meningkatkan keterampilan teknik servis. Disamping kurang menguasai teknik tersebut daya ledak otot lengan, kekuatan otot lengan dan koordinasi gerak siswa juga perlu dilatih untuk memaksimalkan kemampuan siswa dalam bermain bolavoli.

Berdasarkan latar belakang dan fenomena-fenomena yang terjadi di SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi maka penulis tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul **“Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Keterampilan *Service* Atas Bolavoli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti dapat menjelaskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Teknik servis atas bolavoli pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi masih kurang baik.
2. Daya ledak otot lengan masih lemah saat melakukan *service* atas bolavoli pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi.

3. Kekuatan otot lengan saat *service* atas bolavoli pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi masih kurang.
4. Belum sempurna koordinasi gerak saat melakukan *service* atas bolavoli pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi

C. Pembatasan Masalah

Mengingat terbatasnya waktu, tenaga dan biaya yang tersedia, maka penulis membuat batasan masalah, penelitian penulis fokuskan pada Apakah terdapat pengaruh latihan variasi terhadap keterampilan *service* atas bolavoli pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi?

D. Perumusan Masalah

Adapun perumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat pengaruh latihan variasi terhadap keterampilan *service* atas bolavoli pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi?

E. Tujuan Penelitian

Pada penelitian ini peneliti dapat menjelaskan tujuan dari penelitian ini adalah : Untuk mengetahui pengaruh latihan variasi terhadap keterampilan *service* atas bolavoli pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi?

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian, diharapkan penelitian ini bermanfaat untuk :

1. Bagi siswa, sebagai panduan dalam meningkatkan prestasi.
2. Bagi guru, diharapkan dengan penelitian ini dapat membantu guru dalam meningkatkan keterampilan *service* atas siswa dalam bermain bolavoli.
3. Bagi sekolah, meningkatkan prestasi siswa yang dapat dilihat dari peningkatan kemampuan hasil servis atas bolavoli.
4. Bagi peneliti, penelitian ini merupakan salah satu syarat guna mendapat gelar sarjana pendidikan pada jurusan penjas kesrek pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Pekanbaru.
5. Sebagai masukan dan ilmu pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan khususnya dan bagi Universitas Islam Riau pada umumnya.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Hakekat Latihan Variasi

a. Pengertian Latihan

Secara sederhana latihan dapat diartikan sebagai upaya untuk meningkatkan kondisi fisik secara menyeluruh, latihan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Latihan sama artinya dengan *training* dimana tujuan serta sasaran utama dalam latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Di dalam Syafruddin (2011:16) diterangkan bahwa walaupun kata "*training*" tidak selalu diartikan dengan latihan, pada prinsipnya *training* olahraga merupakan suatu proses persiapan atlet untuk mencapai prestasi puncak/terbaiknya. Dalam pengertian luas, *training* merupakan seluruh proses persiapan atlet yang direncanakan secara teratur untuk meraih prestasi terbaiknya.

Dari kutipan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa latihan merupakan aktivitas yang dilakukan seseorang untuk meningkatkan kualitas fisik atau memelihara kebugaran tubuh. Latihan dilakukan secara teratur untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan, hal itu dilakukan sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuni.

Menurut pendapat Syafruddin (2011:16) untuk mengoptimalkan proses *training* atau latihan yang dilakukan, maka seorang pelatih harus mampu:

- a. Memahami komponen-komponen kondisi fisik, teknik, taktik dan mental yang diperlukan pada cabang olahraga yang dibina.

- b. Memahami metode-metode latihan fisik, teknik, taktik dan mental yang relevan dengan kebutuhan cabang olahraganya.
- c. Merumuskan tujuan latihan, memilih metode latihan, dan bentuk-bentuk latihan yang tepat.
- d. Menggunakan media dan alat/perlengkapan latihan secara efektif dan mampu memodifikasinya sesuai dengan kebutuhan latihan.

Latihan menggambarkan suatu proses pengolahan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi. Dalam pengertian lain Syafruddin, (1992:16) juga mengatakan bahwa latihan menunjukkan pelaksanaan yang berulang-ulang dari keterampilan-keterampilan yang terautomatisasi melalui tuntutan-tuntutan yang lebih dipersulit guna memperbaiki kemampuan fisik.

Dengan kata lain, latihan merupakan realisasi atau pelaksanaan dari materi atau bentuk-bentuk latihan yang telah direncanakan sebelumnya. Realisasi materi atau bentuk-bentuk latihan yang telah dilakukan secara berulang-ulang dan dengan tuntutan yang semakin dipersulit guna memperbaiki kemampuan prestasi fisik. Kemudian Syafruddin (1992:16) menyimpulkan bahwa latihan merupakan realisasi atau pelaksanaan dari materi-materi atau bentuk-bentuk latihan yang telah direncanakan sebelumnya.

b. Komponen-Komponen Latihan

Setiap aktivitas fisik dalam suatu proses latihan selalu mengakibatkan terjadinya perubahan antar lain pada keadaan anatomi, fisiologi, biokimia dan psikologis bagi pelakunya. Komponen latihan merupakan kunci atau hal penting yang harus dipertimbangkan dalam menentukan dosis dan beban latihan. Selain itu, komponen latihan juga sebagai patokan dan tolak ukur yang menentukan tercapai atau tidaknya suatu tujuan dan sasaran latihan yang telah disusun dan dilaksanakan. Oleh karena itu dalam penyusunan latihan seorang pelatih harus

memperhatikan faktor-faktor yang disebut komponen latihan. Komponen-komponen tersebut menurut Mylsidayu (2015:65) antara lain: intensitas, volume durasi, repetisi, set dan *recovery*.

1) Intensitas

Intensitas adalah ukuran yang menunjukkan kualitas (mutu) suatu rangsang atau pembebanan. Untuk menentukan besarnya intensitas antara lain menggunakan : (1) 1 RM (*Repetition Maximum*), (2) Denyut jantung permenit, (3) *Speed* (Waktu tempuh), (4) Jarak tempuh, (5) Jumlah Repetisi (Ulangan) Per waktu tertentu (menit/detik), (6) Pemberian waktu *recovery* dan interval.

2) Volume

Volume adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas (jumlah) suatu rangsang atau pembebanan. Volume latihan adalah komponen utama dari latihan karena merupakan persyaratan untuk mencapai teknik, taktik, dan fisik yang tinggi. Adapun dalam proses latihan cara yang digunakan untuk meningkatkan volume latihan dapat dilakukan dengan cara latihan itu : (1) diperberat, (2) diperlama, (3) dipercepat, atau (4) diperbanyak. Untuk *treatment* yang akan dilakukan pada penelitian ini *volume* latihan akan ditingkatkan pada setiap sesi latihan set.

3) Durasi

Durasi adalah lamanya waktu latihan dalam satu kali tatap muka atau sesi latihan. Sebagai contoh dalam satu kali tatap muka (sesi) memerlukan waktu latihan selama 3 jam, berarti durasi latihannya selama 3 jam tersebut.

4) Repetisi

Repetisi (ulangan) adalah jumlah ulangan yang dilakukakan untuk setiap item latihan.

5) Set

Set adalah jumlah ulangan untuk satu item latihan.

6) Recovery atau istirahat

Recovery adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat antar repetisi (ulangan).

c. Pengertian Latihan Variasi

Latihan variasi merupakan usaha merubah suasana, cara, dan proses untuk memberikan hal baru untuk mencegah kebosanan. Didalam buku KONI Pusat

yang dipaparkan oleh Lutan dkk (2003:2) latihan variasi untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan, misalnya bentuk-bentuk permainan dengan bola, hiking, berlatih dipegunungan, cross country dan sebagainya.

Menurut Dinata (2005:13) pelatih juga bisa membuat latihan variasi dengan berbagai bentuk seperti pemanasan, dalam lingkungan yang berbeda melakukan pemanasan dengan atlet lainnya, seperti pemain sepak bola bisa pemanasan dengan atletik atau pemain bola basket pemanasan dengan atlet lari jarak menengah.

Selanjutnya Ambarukmi (2007:50) mengatakan bahwa menghindari kebosanan dan kejenuhan latihan, maka perlu adanya instruksi pelatih harus dapat menyiapkan latihan yang bervariasi untuk tujuan latihan yang sama.

Dari ketiga kutipan di atas dapat dipahami bahwa latihan variasi merupakan penerapan bermacam-macam bentuk latihan dengan tujuan meningkatkan keterampilan suatu teknik dalam olahraga dengan cara yang tidak membosankan peserta yang mengikuti latihan, tentunya dengan mengandalkan kemampuan pelatih dalam bervariasi bentuk latihan yang menarik.

d. Tujuan dan Manfaat Variasi

- 1) Untuk menimbulkan dan meningkatkan perhatian siswa kepada aspek belajar-mengajar yang relevan
- 2) Untuk memberikan kesempatan bagi berkembangnya bakat mengetahui dan menyelidiki pada siswa tentang hal-hal yang baru

- 3) Untuk memupuk tingkah laku yang positif terhadap guru dan sekolah dengan berbagai cara mengajar yang lebih hidup dan lingkungan belajar yang lebih baik.
- 4) Guna memberi kesempatan kepada siswa untuk memperoleh cara menerima pelajaran yang disenanginya.

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa latihan variasi dilakukan terutama untuk menimbulkan perhatian siswa dalam mempelajari teknik permainan bolavoli, agar siswa menguasai unsur-unsur dasar permainan. Perhatian siswa di arahkan pada perincian teknik permainan bolavoli dengan lebih intensif. Keterampilan mengendalikan bola sangat ditonjolkan, walaupun mungkin itu dirasakan sebagai penghambat kelancaran permainan.

e. Bentuk-Bentuk Latihan Variasi Servis Atas

Beberapa bentuk latihan variasi untuk servis atas seperti yang terlihat pada gambar berikut, Kleinmann (1990:66):

1. Latihan *service* atas ke dinding.



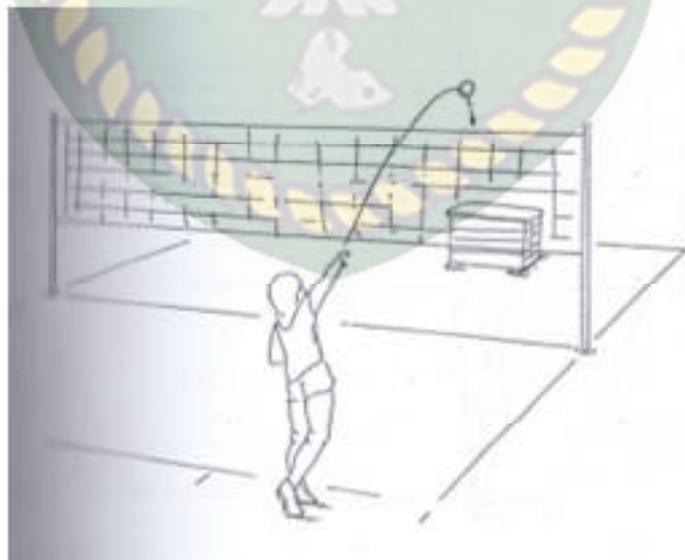
**Gambar 1. Latihan *Service* Atas Ke Dinding
(Kleinmann,1990:63)**

2. Latihan menyempurnakan kemampuan mengarahkan bola. Lakukan serve, usahakan agar kawan berlatih dapat menerima bola tanpa perlu berpindah posisi.



Gambar 2. Latihan Menyempurnakan Kemampuan Mengarahkan Bola (Kleinmann,1990:63)

3. Latihan servis atas dengan mengarahkan agar mengenai kotak dilapangan seberang.



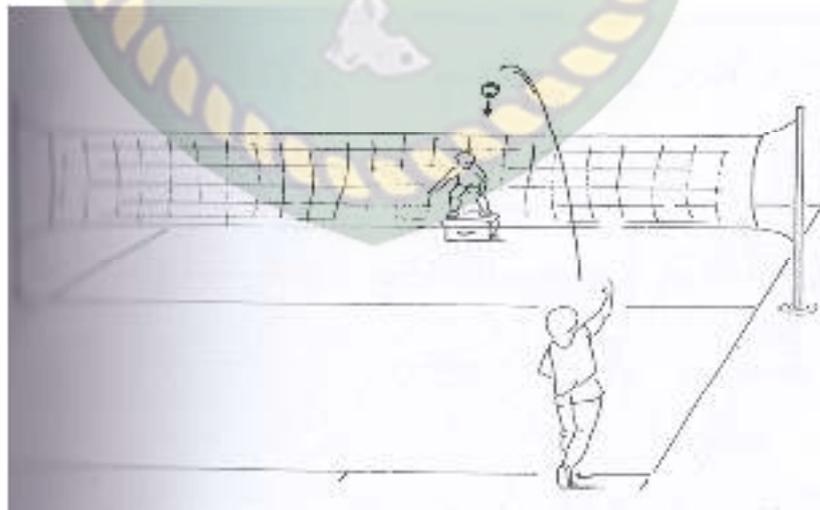
Gambar 3. Latihan Servis Atas Dengan Mengarahkan Agar Mengenai Kotak Dilapangan Seberang (Kleinmann,1990:64)

4. Latihan servis dengan mengarahkan bola agar mengenai matras di lapangan seberang.



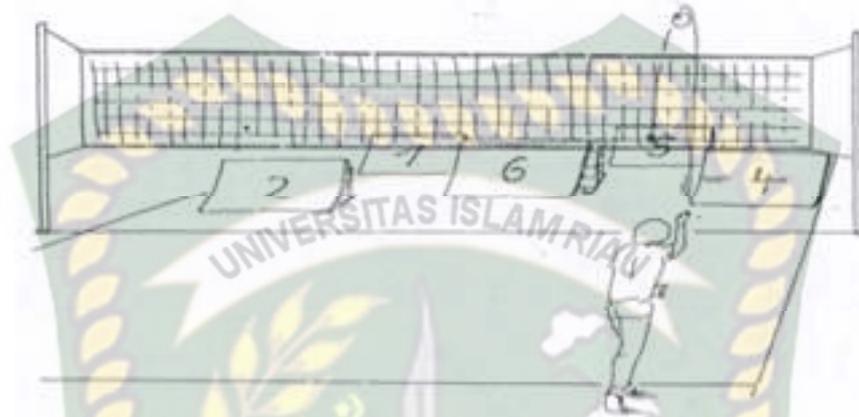
Gambar 4. Latihan Servis Dengan Mengarahkan Bola Agar Mengenai Matras Di Lapangan Seberang (Kleinmann,1990:65)

5. Latihan servis atas mengarahkan agar bisa ditangkap kawan berlatih tanpa memaksanya turun dari bangku.



Gambar 5. Latihan Servis Atas Mengarahkan Agar Bisa Ditangkap Kawan Berlatih Tanpa Memaksanya Turun Dari Bangku (Kleinmann, 1990:66)

6. Latihan servis atas mengarahkan bola mengenai sasaran dilapangan seberang.



Gambar 6. Latihan Servis Atas Mengarahkan Bola Mengenai Sasaran Dilapangan Seberang (Kleinmann, 1990:67)

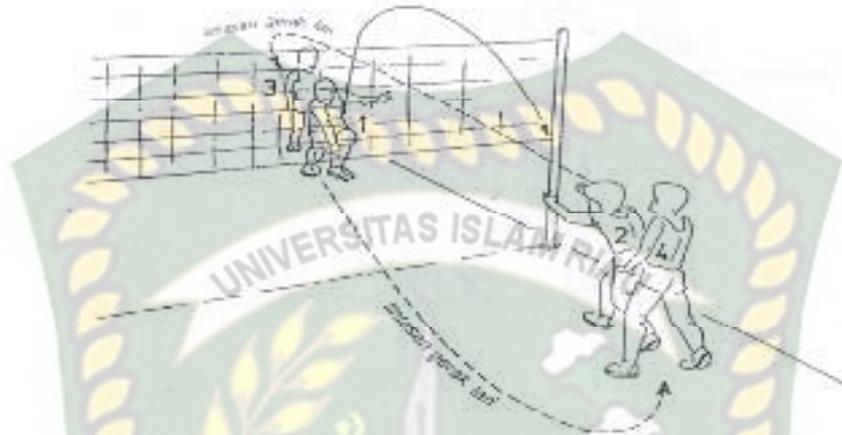
7. Melakukan *service* atas sedemikian rupa, sehingga kawan berlatih hanya bisa menjangkaunya apabila ia cepat-cepat mengejarnya. Tetapi bola harus masuk dalam lapangan permainan.



Gambar 7. Melakukan *Service* Atas Sedemikian Rupa, Sehingga Kawan Berlatih Hanya Bisa Menjangkaunya Apabila Ia Cepat-Cepat Mengejarnya. Tetapi Bola Harus Masuk Dalam Lapangan Permainan. (Kleinman, 1990:68)

8. Latihan menyempurnakan teknik servis dan menambah ketahanan bergerak cepat. Pemain 1 melakukan *service*, lalu cepat-cepat lari ke

lapangan seberang. Pemain 2 melakukan *service*, lalu lari ke seberang dst.



Gambar 8. Latihan Menyempurnakan Teknik Servis Dan Menambah Ketahanan Bergerak Cepat. (Kleinman, 1990:69)

2. Hakekat Servis Atas Bolavoli

Teknik *service* dalam olahraga bolavoli merupakan hal dasar yang perlu dikuasai oleh pemain karena akan menentukan poin dan merupakan tahap pertama untuk melakukan permainan selanjutnya. Jika gagal melakukan *service*, maka permainan akan diambil alih oleh regu lawan. Oleh sebab itu penguasaan semua teknik dasar bolavoli wajib dikuasai oleh setiap pemain agar permainan dapat berjalan sesuai keinginan. Salah satu teknik dasar bolavoli yang akan di bahas dalam penelitian ini adalah *service* atas.

Menurut Beutelstahl (2013:8) *Service* adalah sentuhan pertama dengan bola. Mula-mula servis ini hanya dianggap sebagai pukulan permulaan saja, cara melempar bola untuk memulai permainan saja. Tetapi servis ini kemudian berkembang menjadi suatu senjata yang ampuh untuk menyerang.

Dari kutipan di atas diketahui bahwa *service* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bolavoli. *Service* merupakan tindakan untuk mengawali sebuah permainan dalam bolavoli. *Service* juga merupakan serangan awal yang dilancarkan oleh sebuah tim. Jadi teknik dasar ini tidak boleh diabaikan dan harus dilatih dengan baik terus menerus.

Kemudian Lestari (2007:94) mengatakan bahwa untuk *service* tangan atas, lemparan mungkin merupakan kunci keberhasilan. Sebuah bola yang dilemparkan terlalu tinggi atau terlalu rendah, terlalu jauh ke depan, terlalu jauh ke belakang, atau terlalu jauh menyamping akan memaksa pemain “mengejar” lemparan dan bergerak keluar dari rangkaian gerakan sebelum kontak yang benar. Untuk membuat lemparan, pemain “mengangkat” bola kira-kira setinggi 30 sampai 45 cm dari tangan yang memegang bola ketika tangan direntangkan secara penuh. Lemparan harus sejajar dengan bahu yang memukul dan sedikit mengarah ke jaring. Ketika bola dilemparkan, pemain menggerakkan tangan yang memukul ke belakang dan naik ke atas sehingga siku terangkat tinggi dan tangan berada dekat dengan telinga; bahu berputar kembali ke arah sisi tangan yang memukul (siku ke arah belakang). Ketika bola mencapai titik tertinggi, sambil melihat ke arah bola, pemain mengayunkan tangan yang memukul secepat mungkin, diikuti liukan pinggul dan bahu (putaran), diikuti oleh siku yang tinggi, dan selanjutnya pergelangan tangan dan tangan.

Service merupakan pukulan atau penyajian bola sebagai serangan pertama kali ke daerah lawan dan sebagai tanda permulaan permainan. *Service* tidak hanya sebagai permulaan permainan tetapi juga sebagai serangan awal untuk

mendapatkan angka agar regunya memperoleh kemenangan. *Service* dilakukan oleh pemain belakang kanan yang berada di daerah *service* untuk memukul bola yang diarahkan ke daerah lawan.

Berdasarkan beberapa kutipan di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa diantara teknik-teknik yang terdapat dalam permainan bolavoli, *service* merupakan salah satu teknik yang sangat penting. Hal ini dikarenakan *service* merupakan salah satu teknik yang digunakan untuk mengawali sebuah pertandingan dan juga dapat dijadikan sebagai suatu serangan awal bagi tim atau regu yang melakukan *service*.

B. Kerangka Pemikiran

Latihan variasi merupakan adalah suatu kegiatan latihan dalam konteks proses interaksi belajar-mengajar yang ditunjukkan untuk mengatasi kebosanan murid sehingga, dalam situasi belajar-mengajar, murid senantiasa menunjukkan ketekunan, antusiasme, serta penuh partisipasi. Untuk itu anda sebagai calon guru perlu melatih diri agar menguasai keterampilan tersebut.

Servis adalah pukulan atau penyajian bola sebagai serangan pertama kali ke daerah lawan dan sebagai tanda permulaan permainan. Servis tidak hanya sebagai permulaan permainan tetapi juga sebagai serangan awal untuk mendapatkan angka agar regunya memperoleh kemenangan. Servis dilakukan oleh atlet belakang kanan yang berada di daerah servis untuk memukul bola yang diarahkan ke daerah lawan.

Untuk meningkatkan kemampuan servis atas tersebut maka hal yang harus dilakukan adalah memberikan latihan variasi servis atas agar siswa terbiasa dan menjadi terlatih.

Berdasarkan uraian di atas, diperoleh simpulan bahwa latihan variasi memiliki peranan yang sangat penting dalam meningkatkan kemampuan servis atas bolavoli, karena pemain voli dituntut untuk memiliki kemampuan servis atas yang baik.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas maka peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut: terdapat pengaruh latihan variasi terhadap keterampilan *service* atas bolavoli pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian quasi eksperimen yaitu suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel yang lain dalam kondisi yang terkontrol secara ketat (Sugiyono, 2010:4).

Dalam penelitian ini digunakan kuasi eksperimen. Eksperimen sesuai dengan *design* Sukardi (2003:184):

Tabel 1. Desain penelitian

<i>Pretest</i>	Latihan Variasi Servis	<i>Posttest</i>
Y ¹	X	Y ²

Sumber : Sukardi, (2003:184)

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2010:90) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Agar data penelitian lebih homogen maka populasi dalam penelitian ini adalah siswa putera ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi yang berjumlah 16 orang siswa.

2. Sampel

Menurut Arikunto dalam Riduwan (2005:11) sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti. Kemudian Sukardi (2003:54) menambahkan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah populasi yang dipilih untuk sumber data.

Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh, artinya seluruh populasi dijadikan sampel. Sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 16 orang siswa putera ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi.

C. Definisi Operasional

Untuk menghindari salah pengertian terhadap judul penelitian ini maka penulis menjelaskan sebagai berikut :

1. *Service* Atas merupakan tindakan memukul bola dengan cara melamparkan bola ke atas lalu memukulnya dengan mengayunkan tangan dari atas sambil diikuti dengan lompatan untuk memaksimalkan tenaga dan pukulan sehingga bola meluncur dengan cepat mengenai lapangan tim lawan.
2. Latihan Variasi adalah latihan yang metode-metode dan materi atau isi latihannya tidak selalu sama di setiap pertemuannya tetapi tetap untuk satu tujuan pengembangan teknik.

D. Pengembangan Instrumen

Instrumen dalam penelitian ini berupa *pree test* dan *post test* sebagai berikut: Tes kemampuan servis atas (PPKJ DIKNAS, 2003:13) :

a) Tujuan

Untuk mengukur keterampilan dalam melakukan servis atas

b) Alat dan perlengkapan.

- 1) Lapangan bolavoli ukuran normal lengkap dengan tiang dan net, dibuat garis-garis yang membatasi sasaran nilai.
- 2) Tinggi net 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri
- 3) Bolavoli

c) Petugas Tes

Petugas tes terdiri dari 2 orang yang masing-masing bertugas sebagai berikut :

1) Petugas Tes I :

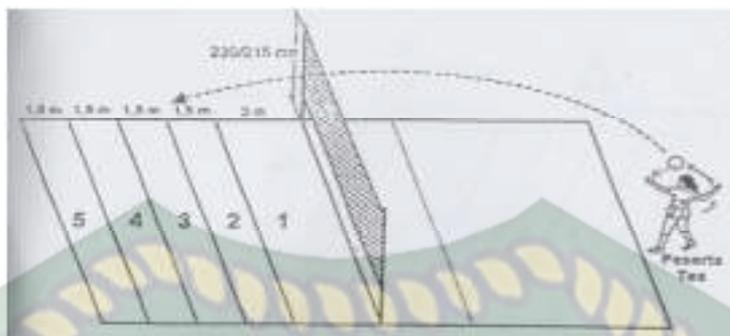
- a) Berdiri bebas di dekat area peserta tes.
- b) Mengawasi pelaksanaan tes.

2) Petugas Tes II :

- a) Berdiri tidak jauh dari area sasaran.
- b) Menghitung dan mencatat hasil tes.

c) Pelaksanaan Tes :

- 1) Peserta tes berdiri di daerah servis dan melakukan servis atas sebanyak 6 kali.
- 2) Peserta dianjurkan untuk mengarahkan bola pada area sasaran nilai tertinggi



Gambar 9. Servis atas
(PPKJ, 2003:14)

d) Pencatatan hasil

- 1) Nilai diberikan kepada pelaksanaan *service* atas yang benar
- 2) Besarnya nilai sesuai dengan jatuhnya bola pada sasaran angka 1,2,3,4 dan 5
- 3) Bila bola yang jatuh digaris batas akan diberikan nilai pada sasaran yang lebih tinggi, misalnya antara angka 2 dan 3, maka dihitung dengan nilai 3

Tabel 2 : Nilai Butir-butir Tes

No	Laki-laki	Perempuan	Nilai
1	>27	>23	5
2	21-26	18-22	4
3	15-20	11-17	3
4	8-14	7-10	2
5	<7	<6	1

(PPKJ, 2003:17)

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Teknik observasi digunakan untuk meninjau lokasi penelitian untuk mengetahui permasalahan yang berhubungan dengan judul penelitian yaitu

pengaruh latihan variasi terhadap keterampilan *service* atas bolavoli pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi.

2. Kepustakaan

Kepustakaan digunakan untuk mendapat konsep dan teori-teori yang diperlukan dalam penelitian ini.

3. Tes dan Pengukuran

Untuk mengetahui pengaruh latihan variasi terhadap keterampilan *service* atas bolavoli pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi, maka dilakukan *pree tes* dan *post test*. Adapun setelah dilakukan *pree test* maka subjek penelitian diikutsertakan dalam kegiatan latihan, lalu setelah itu diberikan kembali *post test* guna mengetahui peningkatan kemampuan servis atas bolavoli.

F. Teknik Analisa Data

Adapun untuk mengetahui pengaruh suatu latihan maka dilakukan uji “t”. Uji signifikansi “t”, yaitu untuk mengetahui tingkat signifikansi antara Variabel X dan Variabel Y yaitu antara latihan variasi terhadap ketepatan servis atas bolavoli pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi.

Teknik analisa data dalam penelitian ini digunakan uji t yang dikemukakan oleh Arikunto (2006:86) dengan rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(n-1)}}}$$

Keterangan:

Md = Mean (rata-rata) dari perbedaan pre test dengan post test

$\sum x^2 d$ = Jumlah kuadrat deviasi

N = Jumlah Sampel

Hasil ini akan diuji taraf signifikan 5 % atau taraf kepercayaan 95 %.

Dengan demikian hasil analisis yang dapat disimpulkan :

- 1) Apabila t-hitung \geq dari t-tabel, hipotesis nihil ditolak.
- 2) Apabila t-hitung $<$ dari t-tabel, hipotesis nihil diterima.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas tentang pengaruh latihan variasi terhadap keterampilan *service* atas bolavoli pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi. Setelah dilakukan tes *service* atas bolavoli sebelum dan sesudah diterapkan program latihan maka didapatkan data dengan uraian sebagai berikut.

A. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Hasil *Pre Test Service* Atas Bolavoli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi

Setelah dilakukan tes *service* atas bolavoli pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi sebelum diterapkannya program latihan variasi *service* atas didapatkan data dengan nilai pretestnya adalah: nilai tertinggi adalah 22 dan nilai terendah adalah 11. Mean atau nilai rata-rata adalah =16,69, dan standar deviasi adalah sebesar 2,89 dengan jumlah sampel sebanyak 16 orang.

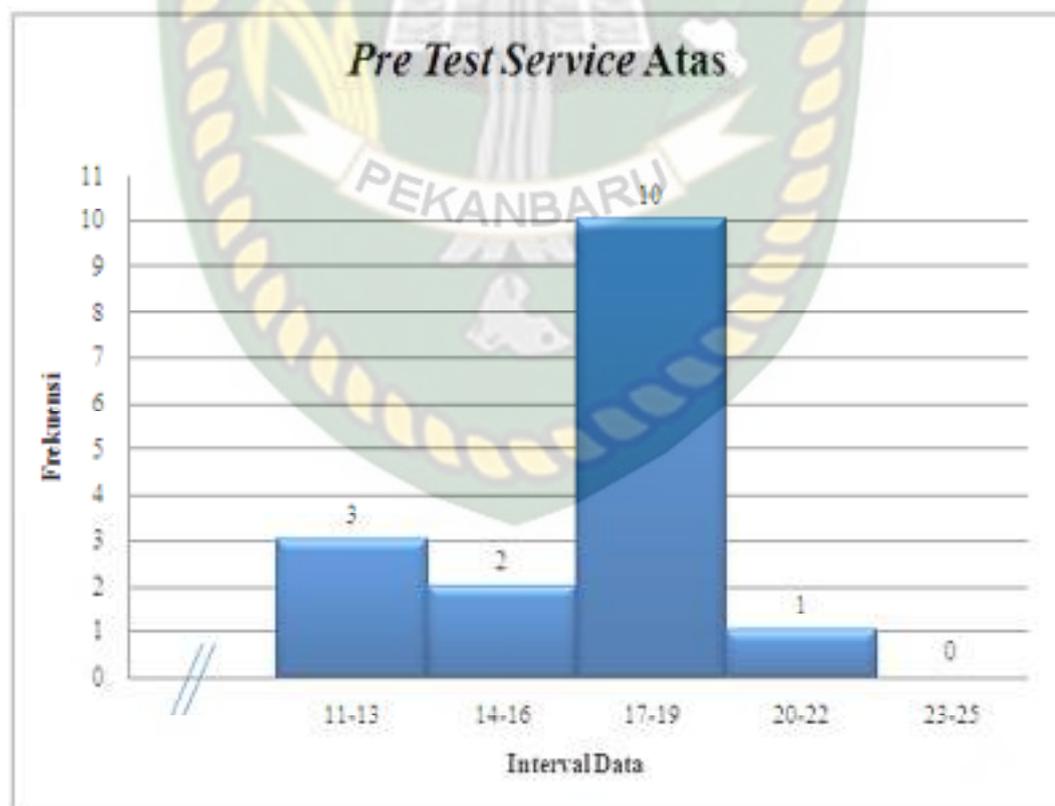
Kemudian data *pretest* tersebut didistribusikan dengan jumlah kelas sebanyak 5 kelas interval dengan panjang kelas intervalnya 3 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 11-13 terdapat 3 orang atau sebesar 18,75%, pada kelas kedua pada rentang 14-16 terdapat 2 orang atau sebesar 12,50%, pada kelas interval ketiga pada rentang 17-19 terdapat 10 orang atau sebesar 62,50%, pada kelas interval keempat pada rentang 20-22 terdapat 1 orang atau sebesar 6,25%,

pada kelas interval kelima pada rentang 23-25 tidak ada. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Pre Test Service* Atas Bolavoli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi.

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	11 - 13	3	18.75%
2	14 - 16	2	12.50%
3	17 - 19	10	62.50%
4	20 - 22	1	6.25%
5	23 - 25	0	0.00%
Jumlah		16	100%

Kemudian data hasil *pre test* yang tertuang pada tabel distribusi frekuensi pada table 3 dapat dilihat dalam bentuk grafik histogram berikut ini:



Grafik 1. Histogram Distribusi Frekuensi Data *Pre Test Service* Atas Bolavoli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi.

2. Hasil *Post Test Service* Atas Bolavoli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi

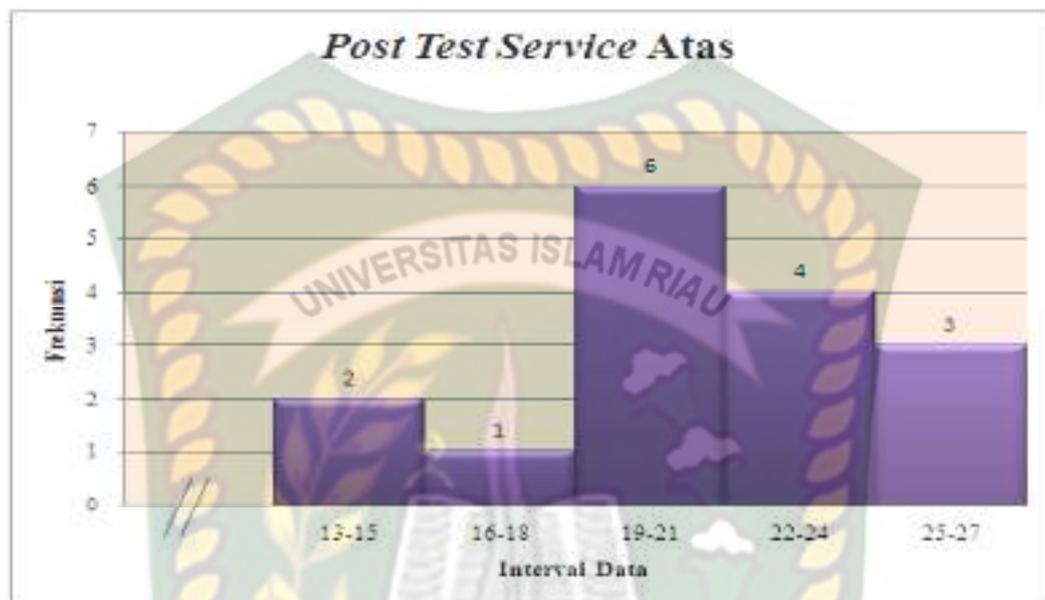
Setelah dilakukan *post test service* atas bolavoli pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi yakni setelah diterapkannya program latihan variasi *service* atas didapatkan data bahwa nilai tertinggi adalah 27 dan nilai terendah adalah 13. Mean atau nilai rata-rata adalah 21,25, dan standar deviasi atau nilai simpangan baku data sebesar 3,70 dengan jumlah sampel 16 orang.

Kemudian data *post test* tersebut didistribusikan dengan jumlah kelas sebanyak 5 kelas interval dengan panjang kelas intervalnya 3 yaitu pada kelas interval pertama pada rentang 13-15 terdapat 2 orang atau sebesar 12,50%, pada kelas kedua pada rentang 16-18 terdapat 1 orang atau sebesar 6,25%, pada kelas interval ketiga pada rentang 19-21 terdapat 6 orang atau sebesar 37,50%, pada kelas interval keempat pada rentang 22-24 terdapat 4 orang atau sebesar 25%, pada kelas interval kelima pada rentang 25-27 terdapat 3 orang atau sebesar 18,75%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Post Test Service* Atas Bolavoli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	13 - 15	2	12.50%
2	16 - 18	1	6.25%
3	19 - 21	6	37.50%
4	22 - 24	4	25.00%
5	25 - 27	3	18.75%
Jumlah		16	100%

Kemudian data hasil *post test* yang tertuang pada tabel distribusi frekuensi pada tabel di atas dapat dilihat dalam bentuk grafik histogram berikut ini:



Grafik 2. Histogram Distribusi Frekuensi Data *Post Test Service Atas* Bolavoli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi

B. Analisa Data

Berdasarkan analisis data tentang pengaruh latihan variasi terhadap keterampilan *service atas bolavoli* pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi didapatkan data sebagai berikut :

Tabel 3. Peningkatan Hasil Latihan Variasi Terhadap Keterampilan *Service Atas Bolavoli* Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi

Tes <i>Service Atas</i>	Rata-rata	t-hitung	t-tabel	Keterangan
Pretest	16.69	6.201	1.753	Signifikan
Posttest	21.25			

Peningkatan Kemampuan sebesar

27.34%

Saat *pretest* dilakukan didapat data hasil test *service atas bolavoli* pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan

Singingi dengan mean = 16,69 sedangkan setelah latihan variasi *service* atas diterapkan yang kemudian dilakukan tes lagi (*post test*) didapatkan nilai mean = 21,25. Data tersebut menunjukkan bahwa *service* atas siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi menjadi lebih baik dari waktu sebelum dilakukan latihan dengan penerapan latihan variasi *service* atas.

Hal ini juga dibuktikan dengan uji t, dimana untuk mendapatkan uji t dan didapatkan $t_{hitung} = 6,201$ sedangkan $t_{tabel} = 1,753$ dan ini berarti bahwa terdapat pengaruh latihan variasi terhadap keterampilan *service* atas bolavoli pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi.

Adanya bukti tersebut bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka dapat dikatakan bahwa adanya peningkatan nilai keterampilan *service* atas siswa, dimana peningkatan kemampuan tersebut dapat diketahui dari tingginya rata-rata nilai *post test* (21,25) dari rata-rata nilai *pre test* (16,69). Dari data tersebut diketahui adanya peningkatan nilai keterampilan *service* atas sebesar **27,34%**.

C. Pembahasan

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : terdapat pengaruh latihan variasi terhadap keterampilan *service* atas bolavoli pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi dengan nilai peningkatan sebesar 27,34%.

Dalam olahraga bolavoli *service* atas merupakan hal yang sangat penting, karena *service* tidak hanya sebagai permulaan permainan tetapi juga sebagai serangan awal untuk mendapatkan angka agar regunya memperoleh kemenangan. *Service* dilakukan oleh siswa belakang kanan yang berada di daerah *service* untuk memukul bola yang diarahkan ke daerah lawan.

Dalam penelitian ini penerapan latihan variasi terhadap keterampilan *service* atas bolavoli pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi telah memberikan dampak positif bagi kemajuan kemampuan siswa dalam melakukan *service* atas bolavoli. Terlihat dari hasil penelitian, sebelum diterapkan program latihan variasi dan sesudah diterapkan program tersebut siswa mengalami kemajuan.

Adanya pengaruh dari latihan variasi terhadap keterampilan *service* atas siswa dibuktikan melalui hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 6,201$ lebih besar dari $t_{tabel} = 1,753$ ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan variasi yang bermacam-macam sehingga dapat membiasakan siswa dalam melakukan teknik *service* atas.

Selain itu latihan variasi yang diberikan juga dapat membuat suasana latihan yang gembira sehingga membuat siswa menjadi senang dalam mengikuti latihan *service* atas sehingga latihan variasi ini dapat meningkatkan keterampilan *service* atas yang dimiliki siswa menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Sebagaimana hal tersebut di atas, sesuai penjelasan Lutan (2003:2) bahwa “variasi latihan adalah untuk mencegah kebosanan siswa dalam berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam

latihan”. Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa semakin baik latihan variasi *service* atas yang diberikan maka akan semakin baik pula kemampuan *service* atas bolavoli siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi.

Hasil penelitian ini relevan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Aditama (2014:44) bahwa terdapat peningkatan hasil belajar ketepatan *service* atas bolavoli yang signifikan pada siswa kelas XI IPS I SMA Negeri 1 Kota Madiun menggunakan model pembelajaran kooperatif tipe STAD yang dibuktikan dengan hasil uji t pada sampel yang sama (t-test dependent) pada penerimaan hipotesis daerah kanan (positif) yaitu t_{hitung} sebesar $8,631 > 2,0315 t_{tabel}$

Dalam pelaksanaan penelitian ini terdapat kendala-kendala, namun dapat peneliti atasi, kendala tersebut seperti:

1. Pada awal-awal latihan siswa kurang disiplin dalam melakukan latihan variasi *service* atas, sehingga jadwal latihan menjeri ditunda.
2. Peneliti sudah menjelaskan tata cara pelaksanaan latihan variasi, namun masih ada siswa yang tidak melakukan gerakan latihan secara sempurna.
3. Kurangnya waktu yang disediakan guru, sehingga peneliti harus merancang kembali waktu latihan dengan guru olahraga di sekolah sebagai pelatih ekstrakurikuler di SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan variasi terhadap keterampilan *service* atas bolavoli pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi dengan $t_{hitung} = 6,201 > t_{tabel} = 1,753$ dan terdapat peningkatan nilai keterampilan *service* atas sebesar **27,34%**.

B. Saran

Saran-saran yang dapat penulis berikan adalah :

- a. Kepada siswa, agar dapat terus melakukan latihan variasi *service* atas, sehingga keterampilan *service* atas yang sudah dimiliki siswa dapat terus ditingkatkan.
- b. Kepada guru pembina ekstrakurikuler bolavoli, agar dapat menerapkan latihan variasi *service* atas untuk meningkatkan keterampilan *service* atas siswa.
- c. Kepada sekolah, agar dapat menyediakan sarana dan prasarana sehingga memudahkan siswa dalam mengembangkan bakat dan minatnya, khususnya dalam olahraga bolavoli.
- d. Kepada peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam melakukan penelitian dengan topik permasalahan yang sama dengan metode yang lain

DAFTAR PUSTAKA

- Aditama, Zainal. 2014. Penerapan Model Pembelajaran STAD (Student Team Achievemem Division) Terhadap Hasil Belajar Ketepatan Service Atas Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Volume 2 Nomor 1.
- Ambarukmi, Dwi Hatmisari dkk. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Kemenegpora RI.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Beutelstahl, Dieter. 2013. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung. Pioner Jaya.
- Dinata, Marta. 2005. *Rahasia Latihan Sang Juara Menuju Prestasi*. Jakarta: Cerdas Jaya
- Kleinmenn, Theo. 1990. *Bola Volley*. Jakarta: Gramedia.
- Lestari, Novi. 2007. *Melatih Bola Voli Remaja*. Australia. Human Kinetics.
- Lutan, Rusli & Tim pengembang instrument 2003. *Sistem Monitoring Evaluasi dan Pelaporan (SMEP) Pelaksanaan dan Hasil Program Olahraga*. KONI Pusat
- Mylsidayu, Apta. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- PPKJ. 2003. *Petunjuk Tes Keterampilan Bolavoli Usia 13-15 Tahun*. Jakarta. Depdiknas
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Untuk Guru karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Prakteknya*. Yogyakarta. Bumi Aksara
- Syafruddin. 1992. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: UNP.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya dalam pembinaan olahraga*. Padang: UNP Press.

Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau