

**PENGARUH LATIHAN VARIASI JARAK SERVIS TERHADAP  
KETEPATAN SERVIS ATAS ATLET BOLA VOLI  
SELABORA FIK UNY**

*E-JOURNAL*

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan



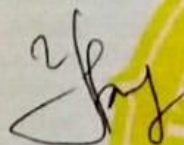
Oleh:  
Anisa Eka Sita  
NIM. 15602244016

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

## PERSETUJUAN

Jurnal yang berjudul "Pengaruh Latihan Variasi Jarak Servis terhadap Ketepatan Servis Atas Atlet Bola Voli Selabora FIK UNY" yang disusun oleh Anisa Eka Sita, NIM. 15602244016 ini telah disetujui oleh pembimbing dan *reviewer*.

Pembimbing



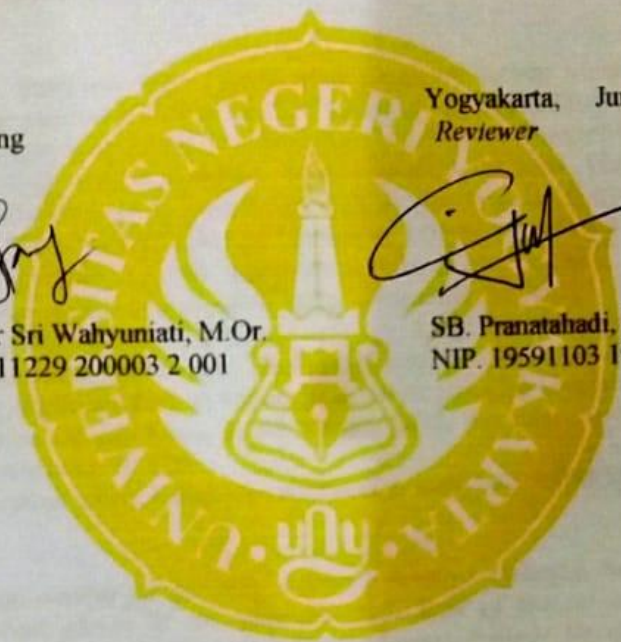
CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or.  
NIP. 19711229 200003 2 001

Yogyakarta, Juni 2019

*Reviewer*



SB. Pranatahadi, M.Kes.  
NIP. 19591103 198502 1 001



## PENGARUH LATIHAN VARIASI JARAK SERVIS TERHADAP KETEPATAN SERVIS ATAS PEMAIN BOLA VOLI SELABORA SLEMAN

### *THE EFFECT OF SERVICE DISTANCE VARIATION TRAINING ON SERVICE ACCURACY ON VOLLEY BALL PLAYERS SELABORA SLEMAN*

Oleh : Anisa Eka Sita, Pendidikan Kepelatihan FIK UNY  
Email : AnisaEkaSita@gmail.com

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan variasi jarak servis terhadap ketepatan servis atas pemain bola voli di klub Selabora. Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu dengan desain "*The One Group Pretest Posttest Design*". Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bola voli di Selabora yang berjumlah 40 atlet. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*, dengan kriteria (1) daftar hadir latihan minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan pada saat *treatment*), (2) pemain bola voli pemula usia 11-13 tahun di klub Selabora, (3) bersedia untuk mengikuti perlakuan sampai akhir, dan (4) berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 16 atlet putri. Instrumen ketepatan servis atas dari AAHPER *Service Accuracy*, dengan validitas sebesar 0,760 dan reliabilitas 0,789. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan variasi jarak servis terhadap ketepatan servis atas pemain bola voli di klub Selabora, dengan  $t_{hitung} 6,245 > t_{tabel} 2,131$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , dan kenaikan persentase sebesar 30,74%.

Kata kunci: variasi jarak servis, ketepatan servis atas, pemain bola voli di klub Selabora

#### **Abstract**

*This research aiming for knowing influence exercise variation distance service to accuracy service on volleyball player at the Selabora club. Type of the research is a research pseudo experiment with the design of "The One Group Pretest Posttest Design". The population of the research is volleyball players at Selabora club which number 40 athlete. The Sampling of the research is conducted by purposive sampling, with criteria (1) attendance training list of at least 75% (active training during treatment), (2) beginner volleyball players aged 11-13 years at Selabora club, (3) willing to take treatment until the end, and (4) female sex. Based on these criteria, there are 16 athlete daughter. Instrument top service accuracy from AAHPER Service Accuracy, with validity as big as 0.760 and reliability of 0.789. Data analysis uses t test of significance level of 5%. Results research to show that a da a significant effect exercise variation distance service to accuracy service on volleyball player at the club Selabora, with t count 6,245 > t table 2, 131, and value significance 0, 000 < 0, 05, and an increase of the percentage as numbered 30.74%.*

*Keywords: variation distance service, accuracy service above, volleyball players at the club Selabora*

#### **PENDAHULUAN**

Salah satu teknik dasar bola voli adalah servis. Pukulan servis harus dilakukan dengan kuat, keras, dan tepat pada sasaran agar lawan sulit untuk dapat mengembalikan bola, sehingga dapat memperoleh angka. Yunus (1992: 109) menyatakan bahwa servis ada beberapa jenis, yang ke semuanya memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing.

Servis antara lain, servis tangan bawah (*underhand service*), servis samping (*side arm service*), servis tangan atas (*overhand service*), dan servis loncat (*jumping service*). Setiap atlet harus menguasai setidaknya dua jenis servis dasar, yaitu *service underhand* (tangan bawah) dan *overhand float* (mengambang). Suharno (1993: 24) menyatakan prioritas dalam servis adalah

konsistensi dalam menyeberangkan bola mendekati 100% setiap kali bermain.

Servis saat ini tidak hanya asal memukul bola melewati net dengan keras. Namun digunakan juga untuk memperoleh poin atau disebut dengan penyerangan. Oleh karena pukulan servis berperan besar atas terjadinya perolehan poin, maka servis harus meyakinkan, terarah, keras, dan menyulitkan lawan (Ahmadi, 2007: 20). Pada mulanya servis merupakan pukulan awal untuk memulai suatu permainan, tetapi jika ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk memperoleh nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. Teknik servis wajib dikuasai oleh setiap atlet karena teknik ini berguna untuk memulai sebuah permainan sekaligus sebagai sebuah serangan pertama bagi sebuah tim. Hal ini sesuai dengan pendapat Clemens & McDowell (2012: 6) bahwa servis tidak hanya menjadi sebuah teknik untuk memulai permainan, melainkan senjata pertama untuk mendapatkan poin dalam permainan bola voli.

Beberapa unsur penting untuk melakukan servis salah satunya adalah kecermatan. Kecermatan melakukan servis ikut menentukan terhadap jalannya pertandingan. Saat melakukan servis, atlet harus benar-benar siap dan cermat, sehingga konsentrasi pada saat melakukan servis harus diperhatikan. Di samping itu kontrol terhadap arah bola juga sangat penting, dalam arti keras dan akurat, akan dapat mematikan pertahanan lawan. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Beutelstahl (2003: 65) bahwa servis dapat bertujuan untuk: "(1) langsung meraih angka kemenangan, dan (2) menghalang-halangi formasi penyerangan pihak lawan". Mengingat besarnya manfaat servis, teknik servis perlu dilatihkan dengan sungguh-sungguh.

Servis digunakan untuk memulai pertandingan, akan tetapi jika servis yang dilakukan akurat dan mampu mengarahkan ke tempat yang sulit dijangkau, maka servis dapat menjadi sebuah serangan awal yang menyulitkan lawan, hal ini dapat dilakukan oleh setiap atlet jika atlet tersebut memiliki kinerja teknik servis yang baik. Servis pada permainan bola voli modern dengan menggunakan sistem *rally point* berkembang menjadi sebuah kunci kesuksesan sebuah tim dalam memenangkan sebuah pertandingan. Servis mengalami perubahan sejalan dengan perkembangan permainan bola voli, servis ini tidak lagi sebagai tanda saat dimulainya permainan atau sekedar menyajikan bola, tetapi hendaknya diartikan sebagai satu serangan yang pertama kali bagi regu yang melakukan servis. Tujuan servis sekarang ini untuk menyulitkan lawan dalam menerima (*receive*) dan mematikan lawan langsung untuk mendapatkan poin. Tim yang tersusun dengan karakteristik atlet yang mempunyai *passing*, *smash*, dan *block* yang baik belum tentu dapat memenangkan pertandingan tanpa penguasaan teknik servis yang baik.

Salah satu servis yang sering digunakan yaitu servis atas *float*. Berdasarkan data dari FIVB sejak Olimpiade tahun 2004 penggunaan tipe *floating service* meningkat 15% dan pada Olimpiade 2008 meningkat 30%. *Floating service* menjadi pilihan karena hasil perkenaan pola menjadi sulit diprediksi dan arah yang mengambang (MacKanzie, et al., 2012: 579). Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa perkembangan serangan pertama dalam permainan bola voli modern populer menggunakan tipe *floating service*. Penggunaan tipe *floating service* karena hasil pukulan servis tersebut sulit untuk diprediksi arah datangnya bola dan menyulitkan lawan dalam melakukan *receive*. Hal tersebut biasa dikatakan efek magnus.

Efek magnus yaitu sebuah efek fisika di mana bola yang membelok ke suatu arah yang berlawanan dengan benda. Servis merupakan serangan pertama dan bertujuan untuk mendapatkan poin.

Selabora FIK UNYFIK UNY Yogyakarta merupakan salah satu tempat latihan bola voli yang ada di Yogyakarta. Di Selabora FIK UNY terdapat beberapa kelas atau kelompok latihan, dari kelas pemula putra-putri, dan remaja putra-putri. Observasi awal, masih terlihat khususnya pada tingkat pemula putri, dalam melakukan servis atas masih asal-asalan atau hanya sekedar bola masuk ke lapangan lawan, akurasi servis yang rendah, dan masih ada yang mengalami kegagalan dalam melakukan servis, misalnya bola menyangkut di net dan bola keluar lapangan. Dapat diamati dalam pertandingan, sangat jarang terima servis 5 orang dengan banyak area kosong. Kesalahan lain yang sering dilakukan di antaranya, lambungan bola pada saat akan melakukan servis terlalu tinggi dari kepala, atlet kurang memikirkan arah servis, dan atlet tergesa-gesa dalam melakukan servis. Jika ini tidak diatasi, maka akan merugikan bagi tim pada saat pertandingan. Terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab rendahnya akurasi servis dan gagal dalam mengeksekusi servis. Atlet dalam melakukan eksekusi gerakan terkesan tergesa-gesa, sikap awal yang salah, rangkaian gerakan yang tidak luwes, perkenaan tangan pada bola tidak tepat, konsentrasi yang buyar, target servis yang tidak tepat, tingkat akurasi rendah, dan kurang konsisten pada hasil yang diperoleh. Porsi untuk latihan servis juga dirasa kurang jika dibandingkan dengan porsi latihan teknik yang lain, bahkan pelatih tidak menentukan target dan kurang memberikan instruksi pada saat latihan servis.

Awal latihan servis tidak harus dilakukan dengan keras, artinya servis akan

lebih baik jika dilakukan dengan ketepatan yang baik, khususnya untuk diajarkan pada atlet pemula. Teknik dasar adalah suatu teknik dengan proses melakukan gerak merupakan fundamental. Gerakan dilakukan dalam kondisi sederhana dan mudah. Latihan teknik dasar biasanya dilakukan oleh seseorang yang baru mempelajari teknik suatu cabang olahraga tertentu dan mempunyai tingkat penguasaan keterampilan pemula. Bahan latihan yang diberikan tentunya dimulai dari bagian-bagian gerakan teknik dasar yang paling sederhana dan mudah. Kemudian dilanjutkan dengan gerakan teknik dasar secara keseluruhan, tetapi masih dengan tingkat kesulitan gerakan yang rendah. Gerakan teknik keseluruhan tersebut masih sangat mudah, belum banyak kombinasi dan variasi gerakan yang lebih sulit (Budiwanto, 2012: 52).

Esensi tujuan utama dari sebuah servis bola voli *modern* adalah sebagai serangan bila bola dipukul dengan keras dan terarah artinya mempunyai tingkat akurasi yang tinggi. Suharno (1993: 35) menyatakan bahwa ketepatan/akurasi adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Dengan kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Suharno (1993: 32) menyatakan bahwa latihan ketepatan mempunyai ciri-ciri, antara lain harus ada target tertentu untuk sasaran gerak, kecermatan atau ketelitian gerak sangat menonjol kelihatan dalam gerak (ketenangan), waktu, dan frekuensi gerak tertentu sesuai dengan peraturan, adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

Kenyataannya, masih terjadi kesenjangan antara instruksi pelatih terhadap target yang dituju dengan hasil eksekusi atlet di lapangan. Kesenjangan implementasi teknik servis khususnya dalam tingkat akurasi yang rendah perlu dibenahi pada sesi latihan. Pada saat latihan, masih dijumpai pelatih dalam memberikan materi servis kurang memperhatikan sasaran mana yang akan dituju. Oleh karena itu, perlu diterapkan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan servis bola voli.

Metode latihan yang sesuai sangat dibutuhkan untuk penguasaan kemampuan dasar penempatan bola servis di lapangan. Metode latihan adalah prosedur dan cara pemilihan jenis latihan serta penataannya menurut kadar kesulitan kompleksitas dan berat badan (Nossek, 1993: 15). Salah satu metode latihan servis yaitu latihan variasi jarak servis. Suharno (1993: 56) menyatakan bahwa “salah satu pengembangan ketepatan dapat dilakukan dengan jarak dimulai dari dekat kemudian semakin dijauhkan”. Semakin keras pukulan, ketepatan semakin lemah.

Ditambahkan Budiwanto (2012: 47) bahwa cara mengembangkan ketepatan ialah dengan latihan mengulang-ulang gerakan dengan frekuensi (repetisi) latihan yang banyak, meningkatkan kecepatan gerakan, menambah jauh sasaran atau memperkecil sasaran. Latihan servis atas variasi jarak adalah bentuk latihan yang dilakukan dengan cara yang lebih mudah kemudian dilanjutkan ke tahap selanjutnya. Cara yang lebih mudah di sini adalah jarak yang lebih pendek dari jarak yang sebenarnya dan secara bertahap akan memberikan dampak yang lebih baik terutama bagi atlet pemula. Dengan berbagai permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Variasi Jarak Servis terhadap

Ketepatan Servis Atas Atlet Bola Voli di Selabora FIK UNY”, perlu dilakukan.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini termasuk pra-eksperimen, dengan sampel tidak terpisah, karena tidak dapat mengontrol semua variabel yang mempengaruhi hasil eksperimen (Arikunto, 2010: 398). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*The One Group Pretest Posttest Design*” atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi, 2015: 18).

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian dilakukan di Selabora FIK UNY Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret-April 2019. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 4 kali dalam satu Minggu, yaitu hari Selasa, Kamis, Sabtu, Minggu.

### **Target/Subjek Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola voli di Selabora FIK UNY yang berjumlah 40 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Sugiyono (2007: 85) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) daftar hadir latihan minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan pada saat *treatment*), (2) atlet bola voli pemula usia 11-13 tahun Selabora, (3) bersedia untuk mengikuti perlakuan sampai akhir, dan (4) berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 16 atlet putri.

### Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang akan digunakan yaitu tes ketepatan servis atas dari AAHPER *Service Accuracy* dengan ketentuan saat servis harus di belakang posisi satu (Yunus, 1992: 202). Instrumen tersebut memiliki validitas sebesar 0,760 dan reliabilitas sebesar 0,789. Tujuan tes ini untuk mengukur kecakapan dan keterampilan melakukan servis.

#### a. Alat

Alat dan perlengkapan yang dipakai, yaitu:

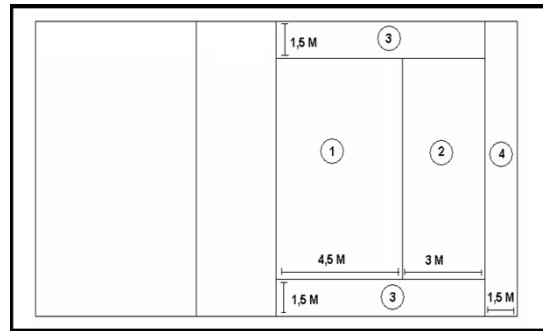
- 1) Lapangan bola voli
- 2) Bola voli
- 3) Peluit
- 4) Net
- 5) Meteran
- 6) Kapur putih
- 7) Formulir dan alat tulis

#### b. Testor

- 1) Pengawas 1 orang bertugas mengamati dan mengawasi jatuhnya bola pada petak sasaran.
- 2) Pencatat hasil 1 orang bertugas mencatat hasil yang dicapai atlet.

#### c. Pelaksanaan tes

- 1) Sampel dipanggil satu-persatu sesuai dengan daftar yang disusun.
- 2) Sampel melakukan servis sesuai dengan peraturan yang berlaku.
- 3) Setiap sampel melakukan servis sebanyak 10 repetisi.
- 4) Setiap servis mendapat nilai sesuai dengan nilai tempat jatuhnya bola, jika bola jatuh pada garis maka diberi nilai sesuai dengan garis terdekat (poin tinggi).
- 5) Nilai akhir adalah jumlah poin yang diperoleh 10 repetisi melakukan servis.



**Gambar 1. Daerah Sasaran Servis dari AAHPER**

(Sumber: Yunus, 1992: 202)

Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pre-test* yang didapat dari kemampuan atlet melakukan tes ketepatan servis atas sebelum sampel diberikan perlakuan, sedangkan data *post-test* akan didapatkan dari kemampuan atlet melakukan tes ketepatan servis atas setelah sampel diberi perlakuan.

### Bentuk Latihan Variasi Jarak Servis

#### Sesi 1-5

1. Latihan servis atas dengan jarak 3 meter dari net, dengan repetisi 12 kali di tiap setnya, dengan jumlah set 5 kali, waktu istirahat antar set 1 menit.
2. Di bagian lapangan, diberikan sasaran/target, sehingga dalam melakukan servis lebih terarah.
3. Pelatih membenarkan jika ada pemain yang salah dalam melakukan teknik servis atas *float*.

#### Sesi 6-10

1. Latihan servis atas dengan jarak 3 meter dari net, dengan repetisi 14 kali di tiap setnya, dengan jumlah set 5 kali, waktu istirahat antar set 1 menit.
2. Di bagian lapangan, diberikan

sasaran/target, sehingga dalam melakukan servis lebih terarah.

3. Pelatih membenarkan jika ada pemain yang salah dalam melakukan teknik servis atas *float*.

- Sesi 11-15**
1. Latihan servis atas dengan jarak 3 meter dari net, dengan repetisi 16 kali di tiap setnya, dengan jumlah set 5 kali, waktu istirahat antar set 1 menit.
  2. Di bagian lapangan, diberikan sasaran/target, sehingga dalam melakukan servis lebih terarah.
  3. Pelatih membenarkan jika ada pemain yang salah dalam melakukan teknik servis atas *float*.

**Teknik Analisis Data**

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data. Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 16, yaitu dengan membandingkan *mean* antara *pretest* dan *posttest*. Apabila nilai  $t_{hitung}$  lebih kecil dari  $t_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak, jika  $t_{hitung}$  lebih besar dibanding  $t_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima.

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

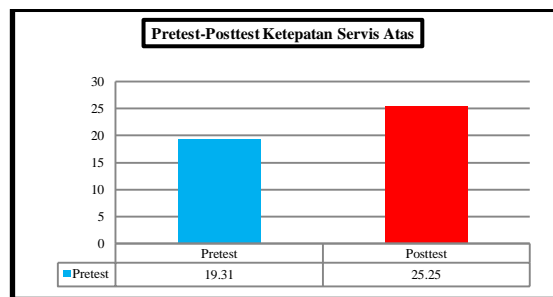
**Hasil Penelitian**

Hasil analisis deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* ketepatan servis atas atlet bola voli di Selabora FIK UNY pada tabel 1 sebagai berikut:

**Tabel 1. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan Servis Atas**

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	16	16
<i>Mean</i>	19.31	25.25
<i>Media</i>	20.00	25.00
<i>Mode</i>	21.00 <sup>a</sup>	26.00
<i>Std. Deviation</i>	3.63	2.18
<i>Minimum</i>	12.00	22.00
<i>Maximum</i>	26.00	31.00
<i>Sum</i>	309.00	404.00

Berdasarkan data pada tabel 3 tersebut di atas, *pretest* dan *posttest* ketepatan servis atas atlet bola voli Selabora FIK UNY dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



**Gambar 2. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan Servis Atas Atlet Bola Voli Selabora**

Berdasarkan diagram di atas, menunjukkan bahwa ketepatan servis atas pada saat *pretest* mempunyai rata-rata sebesar 19,31, dan meningkat sebesar 25,25 setelah diberikan latihan variasi jarak servis selama 16 kali pertemuan.

**Hasil Uji Prasyarat**

**Uji Normalitas**

Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*. Hasilnya disajikan pada tabel 2 sebagai berikut.

**Tabel 2. Uji Normalitas**

Kelompok	P	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,736	Normal
<i>Posttest</i>	0,315	Normal



Dari hasil tabel 2 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai  $p$  (Sig.)  $> 0.05$ . maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

**Uji Homogenitas**

Kaidah homogenitas jika  $p > 0.05$ . maka tes dinyatakan homogen, jika  $p < 0.05$ . maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 3 berikut:

**Tabel 3. Uji Homogenitas**

Kelompok	Sig.	Keterangan
<i>Pretest-Pottest</i>	0,123	Homogen

Dari tabel 3 di atas dapat dilihat nilai *pretest-posttest* sig.  $p > 0.05$  sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

**Hasil Uji Hipotesis**

Hipotesis dalam penelitian ini berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan variasi jarak servis terhadap ketepatan servis atas atlet bola voli Selabora”, Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 (Sig  $< 0.05$ ). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

**Tabel 4. Uji-t Hasil Pre-Test dan Post-Test Power Tungkai**

Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>				
	t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
19,31	6,245	2,131	0,000	5,9375	22,61%
25,25					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa  $t_{hitung}$  6,245 dan  $t_{table}$  (df 15) 2,131 dengan nilai signifikansi  $p$  sebesar 0,000. Oleh karena  $t$

$t_{hitung}$  6,245  $> t_{tabel}$  2,131, dan nilai signifikansi 0,000  $< 0,05$ , maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Persentase peningkatan ketepatan servis yaitu sebesar 30,74%. Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan variasi jarak servis terhadap ketepatan servis atas atlet bola voli Selabora”, diterima.

**Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis uji  $t$  yang dilakukan, maka dapat diketahui bahwa latihan variasi jarak servis memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan servis atas atlet bola voli Selabora. Persentase peningkatan ketepatan servis atas atlet bola voli Selabora FIK UNY sebelum dan sesudah diberikan latihan variasi jarak servis yaitu sebesar 22,61%. Hal tersebut dikarenakan kemampuan atlet melakukan servis dan mengarahkan bola akan meningkat sejalan dengan mempraktikkan gerakan servis atas berulang-ulang dengan jarak bertahap. Atlet juga tidak akan merasa berat karena atlet melaksanakan latihan dengan cara yang lebih mudah ke cara yang sulit.

Ketepatan menurut Suharno (1993: 32) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuan. Budiwanto (2012: 47) menyatakan ketepatan adalah melakukan gerakan tanpa membuat kesalahan. Ketepatan ditentukan oleh beberapa faktor, yaitu kemampuan koordinasi gerakan, ketajaman indera, penguasaan teknik, kecepatan dan kekuatan gerakan, ketelitian dan perasaan atlet, jauh dan besar kecilnya sasaran. Cara mengembangkan ketepatan ialah dengan latihan mengulang-ulang gerakan dengan frekuensi (repetisi) latihan yang banyak, meningkatkan kecepatan gerakan, menambah jauh sasaran atau memperkecil sasaran.

Tujuan latihan teknik adalah untuk mempertinggi keterampilan gerakan teknik dan memperoleh otomatisasi gerakan teknik dalam suatu cabang olahraga. Otomatisasi gerakan ditandai oleh hasil gerakan yang ajeg dan konsisten, sedikit sekali atau jarang melakukan kesalahan gerakan, dalam situasi dan kondisi yang berbeda-beda dan berubah-ubah selalu dapat melakukan gerakan dengan konsisten.

Hal tersebut di atas sesuai dengan pendapat dari Bompa & Haff (2009: 51), bahwa pelatihan yang diberikan secara teratur selama 6-8 minggu akan mendapatkan hasil tertentu dimana tubuh teradaptasi dengan pelatihan yang diberikan. Selanjutnya Nala (2011: 37), menyatakan bahwa pelatihan yang diberikan secara sistematis, progresif dan berulang-ulang akan memperbaiki sistem organ tubuh sehingga penampilan fisik akan optimal. Pelatihan yang dilakukan dengan frekuensi tiga kali seminggu, sesuai untuk para pemula akan menghasilkan peningkatan yang berarti. Gerakan yang dilakukan saat latihan dengan cara berulang-ulang akan menyebabkan terjadinya pembentukan refleks bersyarat, belajar bergerak, dan proses penghafalan gerak (Nala, 2011: 39).

Gerak yang terjadi dalam aktivitas olahraga, merupakan akibat adanya stimulus yang diproses di dalam otak dan selanjutnya direspon melalui kontraksi otot, setelah menerima perintah dari sistem komando syaraf, yaitu otak. Oleh karena itu keterampilan gerak selalu berhubungan dengan sistem motorik internal tubuh manusia yang hasilnya dapat diamati sebagai perubahan posisi sebagian badan atau anggota badan (Schmidt & Lee, 2008: 334). Belajar gerak merupakan suatu rangkaian asosiasi latihan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu. Sehubungan

dengan hal tersebut, perubahan keterampilan gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh seseorang. Dengan demikian, keterampilan gerak yang diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak. Selanjutnya gerak yang dilakukan secara berulang-ulang akan tersimpan dalam memori pelaku yang sewaktu-waktu akan muncul bila ada stimulus yang sama. Untuk itu, keterampilan gerak dalam olahraga harus selalu dilatihkan secara berulang-ulang agar tidak mudah hilang dari memori, sehingga individu tetap terampil dalam setiap melakukan gerakan.

Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang. Hal ini berdasarkan pada teori belajar *law of exercise* yang dikemukakan oleh Rahyubi (2012: 164) yang menyatakan bahwa “prinsip hukum latihan menunjukkan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulangi materi pelajaran akan semakin dikuasai”.

## Simpulan dan Saran

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu ada pengaruh yang signifikan latihan variasi jarak servis terhadap ketepatan servis atas atlet bola voli di Selabora FIK UNY, dengan  $t_{hitung} 6,245 > t_{tabel} 2,131$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ .

## Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada pelatih dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi para peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen.
2. Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan dapat meneliti dengan jumlah populasi serta sampel yang lebih banyak dan berbeda.
3. Bagi peneliti lain agar langsung dilatihkan servis loncat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. (2007). *Panduan olahraga bola voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik. (Edisi revisi)* Jakarta: Rineka Cipta.
- Beutelstahl, D. (2008). *Belajar bermain bola voli*. Bandung: Pionir Jaya.
- Bompa, T.O., & Haff, G.G. (2009). *Periodization training for sports: theory and methodology of training*. Fifth Edition. United State of America: Human Kinetics.
- Budiwanto, S. (2013). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Clemens, T. & McDowell, J. (2012). *The american volleyball coach (AVCA)*. Champaign: Human Kinetics.
- MacKenzie, Susho, Kortegaard, Kyle, & LeVangie, Marc. (2012). Evaluation of two methods of the jump float serve in volleyball. *Journal of Applied Biomechanics*. 2B,579-586.
- Nala, N. (2011). *Prinsip pelatihan fisik olahraga*. Denpasar: Komite Olahraga Nasional Indonesia Daerah Bali.
- Nosseck, Y. (1993). *Teori umum latihan*. (Terjemahan M. Furqon). Logos: Pan African Press Ltd. (Buku asli diterbitkan tahun 1992).
- Schmidt, R.A & Lee, T.D. (2008). *Motor learning and performance (5<sup>th</sup> ed)*. Champaign: Human Kinetics.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno. (1993). *Metodik melatih permainan bola volley*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga Yogyakarta.
- Sukardi. (2015). *Metodologi penelitian pendidikan. (kompetensi dan praktiknya)*. Yogyakarta: Bumi Aksara.
- Yunus. (1992). *Olahraga pilihan bola voli*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.