

**PENGARUH LATIHAN SERVIS ATAS JARAK DUA METER DAN EMPAT  
METER DARI GARIS BELAKANG TERHADAP KETEPATAN SERVIS ATAS  
BOLA VOLIPADA ATLET PUTRA GANEVO SC YOGYAKARTA**

*E-JOURNAL*

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar

Sarjana Pendidikan Kepelatihan (S1)



Oleh:

Febri Eka Prastawa

NIM 12602241088

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2019**

## PERSETUJUAN

Jurnal yang berjudul “Pengaruh Latihan Servis Atas Jarak Dua Meter Dan Empat Meter Dari Garis Belakang Terhadap Ketepatan Servis Atas Bola Voli Pada Atlet Putra Ganevo Sc Yogyakarta” yang di susun oleh Febri Eka Prastawa, NIM 12602241088 ini telah ditinjau oleh pembimbing dan reviewer.

Yogyakarta, 30 Agustus 2019

Pembimbing

Reviewer



Dr. Or. Mansur M. S  
NIP. 19570519198502 1 001



Sb Pranatahadi, M. Kes  
NIP. 155911031985021



# **PENGARUH LATIHAN SERVIS ATAS JARAK DUA METER DAN EMPAT METER DARI GARIS BELAKANG TERHADAP KETEPATAN SERVIS ATAS BOLA VOLI PADA ATLET PUTRA GANEVO SC YOGYAKARTA**

## ***EXERCISE SERVICE INFLUENCE OVER TWO METRES AND FOUR YARDS FROM THE BACK OF THE LINE OF THE ACCURACY OF SERVICE VOLLEYBALL ON ATHLETES PUTRA GANEVO SC YOGYAKARTA***

Oleh: Febri Eka Prastawa

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, [vebry009@gmail.com](mailto:vebry009@gmail.com)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan servis jarak dua meter dan empat meter dari belakang garis akhir terhadap ketepatan servis bola voli pada atlet putra Ganevo SC Yogyakarta.

Penelitian merupakan penelitian eksperimen. Metode yang digunakan adalah *two-group pretest-posttest Design*. Populasi penelitian ini peserta atlet senior putra Ganevo SC Yogyakarta. Sampel Penelitian adalah atlet senior putra Ganevo SC Yogyakarta yang berjumlah 20 orang Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Cirinya sebagai berikut: (1) terdaftar sebagai atlet GANEVO Sport Club (SC) Yogyakarta, (2) aktif latihan di klub GANEVO Sport Club (SC) Yogyakarta, (3) bersedia mengikuti *treatment* selama 16 kali pertemuan. Instrumen yang digunakan adalah tes ketepatan servis atas. Teknik analisis yang dilakukan adalah analisis uji-t.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada jarak 2 meter diperoleh t hitung sebesar  $1,633 < 2,09$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,119 > 0,05$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, berarti tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan servis jarak dua meter dari belakang garis akhir terhadap ketepatan servis bola voli pada atlet Putra Ganevo SC Yogyakarta. Hasil rerata pretest sebesar 8,00 dan posttest 8,40. Pada jarak 4 meter diperoleh hasil bahwa t hitung sebesar  $5,107 > 2,09$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan servis jarak empat meter terhadap ketepatan servis bola voli pada atlet Putra Ganevo SC Yogyakarta. Hasil rerata pretest sebesar 10,05 dan posttest sebesar 11,85. Sedangkan keseluruhan dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar  $0,178 < 2,20$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,861 > 0,05$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak berarti tidak memiliki pengaruh yang signifikan antara latihan servis atas jarak dua meter dan empat meter dari belakang garis terhadap ketepatan servis atas bolavoli pada atlet putra Gnevo SC Yogyakarta. Hal ini menunjukkan bahwa kedua latihan servis dengan jarak berbeda tidak memiliki perbedaan yang signifikan.

Kata Kunci : *latihan, servis atas, bolavoli*

### *Abstract*

*This Research aims to understand exercise service influence over two metres and four yards from the back of the line of the accuracy of service volleyball on athletes Putra Ganevo SC Yogyakarta.*

*The research study is an experiment. The Methods used is two-group*

*pretest-posttest design. The population this study participants senior athletes son Ganevo SC Yogyakarta. A sample of this research is a senior athlete son Ganevo SC Yogyakarta 20 which consisted of people. Technique the sample collection that is purposive sampling. An instrument used is the test the accuracy of serve over. Technique analysis executed is uji-t analysis.*

*The research result indicates that at a distance 2 meters obtained t count of 1,633 & it; 2,09 ( t-tabel ) and much value significance probabilitas 0,119 gt & 0,05; so Ho received and Ha rejected, Meant that there was no influence significant exercise serve two metres of the accuracy of serve volley ball in an athlete the son of Ganevo SC Yogyakarta. This outcome has a flat as much as the average pretest 8,00 and posttest 8,40. At a distance of 4 meters the results showed that t count as much as 5,107 & gt; 2,09 ( t-tabel ) and much value significance probability 0,000 & it is; 0,05, so Ho received and Ha received, Means there are significant influence service training range four metres to the accuracy of serving volleyball on athletes son Ganevo SC Yogyakarta. This outcome of having an average pretest 10,05 and posttest of 11,85. While a whole obtained t count of 0,178 & it; 2,09 ( t-tabel ) and much value significance probabilitas 0,861 gt & 0,05; so Ho received and Ha rejected so do not having serve between exercises significant influence over two metres and four meters from behind a line of the accuracy of serve over bolavoli on an athlete son of Gnevo SC Yogyakarta. This show that the two exercise serve to the distance different do not have a significant difference.*

*Keyword: exercise, server over, volley ball*

## **PENDAHULUAN**

Bola voli merupakan olahraga permainan yang cukup berkembang pesat dan memiliki banyak penggemar di Indonesia. Perkembangan bola voli di Indonesia ditunjukkan dengan banyaknya lapangan bolavoli disetiap lingkungan masyarakat yang digunakan sebagai sarana olahraga masyarakat. Selain itu pertandingan bola voli mulai dari turnamen antar kampung sampai yang bersifat profesional nasional, yaitu dengan diselenggarakannya PROLIGA bola voli. Menunjukkan bahwa bola voli selain olahraga rekreasi dapat dijadikan olahraga prestasi dan olahraga professional.

Menurut Soedarwo., Sunardi., & Agus Margono (2000:6) bahwa, "Dari ke empat unsur yang sudah disebutkan, unsur eknik dapat didahulukan dari unsur yang lainnya karena dengan

teknik yang bagus maka dapat mendukung unsur yang lainnya". Latihan yang sistematis, berulang ulang, stabil dan berlanjut dengan memberikan beban yang bertahap maka keterampilan teknik dasar dapat dikuasai dengan baik, hal ini sesuai dengan pendapat Soedarwo., Sunardi., & Agus Margono (2000:6) bahwa, "teknik dasar bolavoli harus betul-betul dikuasai terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi permainan bola voli". Teknik dasar bermain bola voli yang harus dikuasai pemain antara lain adalah servis, *passing*, smes dan blok.

Servis atas merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli. Menurut Soedarwao, Sunardi dan Agus Margono (2000:6) bahwa, "Servis merupakan teknik menyeberangkan bola ke daerah lawan yang dilakukan dengan memukul bola dengan salah satu tangan dari atas kepala. Servis atas

memiliki fungsi penting yaitu dapat dijadikan serangan pertama bagi regu yang melakukan servis". Sistem penilaian rally poin menuntut pukulan servis atas dilakukan seefektif mungkin agar lawan sulit mengembalikan dan bahkan mati. Untuk itu pelatih bola voli perlu melatih agar pemainnya memiliki kemampuan servis atas yang baik. Agar memiliki servis atas yang baik, maka pelatih perlu menerapkan metode atau pendekatan yang tepat, sehingga dapat mencapai hasil yang maksimal. Menurut Soedarwo, Sunardi dan Agus Margono (2000: 38) bahwa: "untuk mempersulit bola servis pada dasarnya berkaitan dengan kecepatan kurve, dan belok-belok jalannya bola dan penempatan bola diarahkan pada titik-titik kelemahan lawan"

Meningkatkan kemampuan servis atas dapat digunakan latihan servis dengan jarak bertahap, dalam latihan ini ada pentahapan dari yang mudah ke yang sukar. Latihan tersebut memiliki karakteristik latihan dengan menggunakan jarak dua meter dan empat meter dari garis belakang terhadap ketepatan servis. Latihan teknik, fisik, taktik dan mental, peran dan kemampuan pelatih/pembina, sarana dan prasarana yang digunakan dalam latihan, latihan servis atas dengan jarak dua meter dan empat meter dan hasil latihan servis atas jarak dua meter dan empat meter terhadap ketepatan servis atas dan atlet putra bola voli Ganevo Sport Club (SC) Yogyakarta. Dari masalah-masalah diatas, selanjutnya dalam penelitian ini akan dibatasi pada masalah berikut: 1) Latihan teknik, fisik, taktik dan mental. 2) sarana dan prasarana yang digunakan untuk menunjang ketepatan servis atas. 3) Latihan servis atas

dengan tinggi net bertahap. 3) Ketepatan servis atas atlet putra bola voli Ganevo SC.

Servis dalam permainan bolavoli di era perkembangan permainan bolavoli sekarang ini tidak lagi diartikan sebagai tindakan untuk menghidupkan bola kedalam permainan, melainkan suatu serangan pertama bagi tim yang melakukan servis. Berbagai bentuk variasi servis berkembang sesuai dengan kebutuhan dan tujuan server pada saat melakukan servis. Pentingnya penguasaan servis yang baik dan tehnik yang tepat akan memberikan gebrakan pertama bagi sebuah tim yang dapat menurunkan mental tim lawan. Menurut Nuril Ahmadi, 2007: 20, bahwa " servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net kedaerah lawan". Keterangan diatas maka akan dicari latihan mana yang sesuai untuk atlet senior dalam permainan bola voli, sehingga masih memiliki kondisi fisik yang kurang, mental yang kurang bagus dan koordinasi yang masih belum baik.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 11), latihan adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara "sistematis" untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, dan "berulang-ulang" waktunya. Sistematis tersebut di atas artinya proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis, berkesinambungan dari sederhana menuju yang kompleks, dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sedikit ke yang banyak, dan sebagainya.

Menurut Yunus (1992: 68) menyatakan: "teknik adalah cara

melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif". Teknik dalam bolavoli dapat diartikan sebagai cara memainkan bolavoli dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku. Teknik permainan yang baik selalu berdasarkan pada teori-teori dan hukum-hukum yang berlaku sesuai ilmu pengetahuan yang menunjang pelaksanaan teknik tersebut seperti biomekanika, anatomi, fisiologi, kinesiologi dan ilmu-ilmu penunjang lainnya serta berdasarkan peraturan permainan yang berlaku.

Penelitian ini didesain Kelompok A 2 meter dalam latihan servis tidak perlu power sebesar yang 4 meter. Kelompok 4 meter perlu ekstra keras dalam memukul bola agar dapat melewati net. Dengan latihan diatas kelompok 4 meter power akan berbentuk lebih besar dari pada kelompok 2 meter. Dengan demikian ketika melakukan post test kelompok yang 4 meter merasa tidak terlalu berat dibandingkan kelompok yang 2 meter, dengan demikian kelompok yang 4 meter akan mempunyai hasil test yang lebih baik.

Dalam latihan teknik servis atas yang coba diterapkan, peneliti ingin mengetahui dapatkah latihan teknik servis atas jarak bertahap dua meter dan empat meter dari garis belakang terhadap ketepatan servis pada atlet bola voli Ganevo Sport Club Yogyakarta. Dari penelitian ini dapat sebagai acuan apakah latihan servis atas jarak bertahap dua meter dan empat meter dari garis belakang cocok untuk meningkatkan ketepatan servis atas pada atlet bola voli Ganevo Sport Club Yogyakarta.

Berdasarkan latar belakang masalah,

identifikasi masalah, dan batasan masalah tersebut, maka dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut pengaruh latihan servis atas jarak dua meter dan empat meter dari garis belakang terhadap ketepatan servis atas bola voli pada atlet putra Ganevo Sport Club (SC) Yogyakarta.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan servis atas jarak dua meter dan empat meter dari garis belakang terhadap ketepatan servis atas bola voli pada atlet putra Ganevo Sport Club (SC) Yogyakarta.

Pelaksanaan latihan servis jarak bertahap yaitu latihan servis dilakukan atlet dari jarak yang dekat dengan net. Maka dari itu dalam penelitian ini, jarak dimulai dari jarak 11 m dari net. Dari jarak tersebut diharapkan atlet akan lebih mudah mengarahkan bola ke daerah lapangan yang sulit/daerah yang diinginkan, karena dalam latihan jarak bertahap ini belum ada teori yang mendukung, maka dari itu penambahan jarak dalam latihan dilakukan berdasarkan jadwal yang direncanakan, yaitu selama enam minggu dengan tiga kali latihan per minggu. Selanjutnya dilakukan latihan servis dengan jarak 13 m dari net yaitu selama enam minggu dengan tiga latihan per minggu.

Dalam latihan servis jarak 11 m dari net dilaksanakan latihan tiga kali dalam seminggu. Sehingga total latihannya 16 kali pertemuan. Latihan jarak 11 meter dilaksanakan 10x servis di selingi latihan passing bawah selama 20x dan dilakukan lagi servis 10x. Dalam latihan servis ini sudah mempunyai target yaitu sasaran targetnya berupa nomor, jika atlet tidak memenuhi sasaran yang ditentukan akan disuruh untuk push up tepuk selama 5x.

Latihan servis jarak 13 m dari

net dilaksanakan latihan tiga kali dalam seminggu. Total latihannya 16 kali pertemuan. Latihan jarak 11 m dilaksanakan 10x servis di selingi latihan passing bawah selama 20x dan dilakukan lagi servis 10x, dalam latihan servis ini sudah mempunyai target jika atlet tidak memenuhi sasaran yang ditentukan akan disuruh untuk push up tepuk selama 5x.

Dalam 2 minggu pertama 2 set latihan, per set 10x, pertemuan 2 minggu ke dua 3 set latihan per set 10x, pertemuan 2 minggu ke tiga 4 set latihan per set 10x, untuk pertemuan 2 minggu ke empat 5 set latihan per set 20x.

Dalam latihan servis ini menggunakan 10 bola, yang di mana atlet saling berhadap-hadapan di lapangan. Ketika atlet yang di sebelah kanan lapangan melakukan servis, atlet yang di sebelah kiri lapangan memakai bola yang sama dan setelah itu melakukan servis yang sama dan di lapangan sudah ada target yang harus di capai semua atlet. Lalu di selingi latihan dengan intensitas rendah untuk mempertahankan *training zone*.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini termasuk jenis penelitian *experiment*. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*Two Groups Pretest-Posttest Design*". Populasi dalam penelitian ini adalah peserta atlet senior (22-30 tahun) putra GANEVO Sport Club (SC) Yogyakarta yang berjumlah 40 orang. Sampel penelitian ini adalah 20 orang atlet putra.

Metode pengumpulan data menggunakan tes ketepatan servis atas Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi UNY. Teknik analisis data menggunakan analisis uji t.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian tentang pengaruh latihan servis jarak dua meter dan empat meter dari garis belakang terhadap ketepatan servis bola voli pada atlet Putra Ganevo SC Yogyakarta, maka dilakukan uji t adalah sebagai berikut:

### **1. Perbedaan Latihan Kelompok A**

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar  $1,633 < 2,09$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,119 > 0,05$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, berarti tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan servis jarak dua meter terhadap ketepatan servis bola voli pada atlet Putra Ganevo SC Yogyakarta.

Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 0,400 hal ini menunjukkan bahwa latihan dengan jarak servis 2 meter yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik untuk ketepatan servis dibandingkan sebelum diberikan latihan

### **2. Perbedaan Latihan Kelompok B**

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar  $5,107 < 2,09$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,000 > 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan servis jarak empat meter terhadap ketepatan servis bola voli pada atlet Putra Ganevo SC Yogyakarta.

Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 1,800 hal ini menunjukkan bahwa latihan dengan servis jarak 4 meter yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik untuk ketepatan servis dibandingkan sebelum diberikan

latihan.

### **3. Perbedaan Ketepatan Servis Jarak 2 mter dan Jarak 4 meter**

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar  $0,178 < 2,20$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,861 > 0,05$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan latihan servis jarak dua meter dan empat meter dari garis belakang

## **PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh latihan servis jarak dua meter dan empat meter dari garis belakang terhadap ketepatan servis bola voli pada atlet Putra Ganevo SC Yogyakarta. Dari hasil uji analisis yang telah dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut:

### **1. Pengaruh Latihan Jarak 2 Meter dari Garis Belakang Terhadap Ketepatan Servis Bola Voli pada Atlet Putra Ganevo SC Yogyakarta**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa t hitung sebesar  $1,633 < 2,09$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,119 > 0,05$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, berarti tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan servis jarak dua meter terhadap ketepatan servis bola voli pada atlet Putra Ganevo SC Yogyakarta. Hasil latihan jarak dua meter mampu memberikan kontribusi sebesar 5% untuk meningkatkan kemampuan servis. Keadaan ini menunjukkan bahwa latihan jarak dua meter kurang mampu memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan servis. Hal ini dikarenakan latihan ini masih menemui kesulitan untuk dapat melakukan servis dengan ketepatan yang maksimal.

terhadap ketepatan servis bola voli pada atlet Putra Ganevo SC Yogyakarta. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 0,300 dan rerata *posttest A* sebesar 20,20, hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik untuk ketepatan servis dibandingkan sebelum diberikan latihan. Meskipun *Mean* tetapi perbedaan tidak signifikan.

### **2. Pengaruh Latihan Jarak 4 Meter dari Garis Belakang Terhadap Ketepatan Servis Bola Voli pada Atlet Putra Ganevo SC Yogyakarta**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan t hitung sebesar  $5,107 > 2,09$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan servis jarak empat meter terhadap ketepatan servis bola voli pada atlet Putra Ganevo SC Yogyakarta. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan jarak 4 meter mampu memberikan kontribusi yang maksimal terhadap peningkatan kemampuan servis. Latihan jarak 4 meter ini mampu memberikan kontribusi sebesar 17,91%. Peningkatan yang maksimal dengan latihan jarak 4 meter ini dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan servis atlet. Hal ini dikarenakan pola jarak yang lebih jauh ini akan mempermudah atlet untuk mengatur tekanan pada saat melakukan pukulan servis. Selain itu arahnya lebih mudah untuk melakukan servis dengan tujuan yang tepat



### 3. Pengaruh Latihan jarak 4 Meter yang Lebih Baik terhadap Ketepatan Servis

Berdasarkan hasil diperoleh bahwa  $t$  hitung sebesar  $0,178 < 2,20$  ( $t$ -tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,861 > 0,05$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, berarti tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan servis jarak dua meter dan empat meter dari garis belakang terhadap ketepatan servis bola voli pada atlet Putra Ganevo SC Yogyakarta.

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa servis dengan variasi jarak belum mampu memberikan kontribusi yang maksimal untuk peningkatan ketepatan servis atas pada atlet Putra Ganevo SC Yogyakarta.

Keadaan tersebut menunjukkan bahwa latihan servis dengan variasi jarak masih perlu diperbaiki untuk dapat meningkatkan ketepatan servis atas yang baik. Servis atas dalam permainan bolavoli merupakan servis yang memiliki tingkat kesulitan yang tinggi. Di mana bola harus melambung di atas net dan kecenderungan laju bola menukik. Hal ini dimungkinkan banyak servis atas gagal karena tidak mampu melewati net.

Bentuk latihan variasi jarak ini akan melatih atlet untuk meningkatkan power pukulan dan ketepatan servis. Ketepatan servis atas yang baik akan mempersulit lawan untuk menerima dan mengembalikan bola ke daerah lawan. Latihan jarak yang bervariasi akan melatih atlet untuk mengukur seberapa kuat pukulan yang dilakukan untuk menghasilkan servis atas yang baik. Ketepatan servis semakin dekat dengan garis tepi maka semakin baik nilai ketepatannya. Akan tetapi, latihan servis atas dengan variasi jarak ini sulit

dilakukan pada jarak yang semakin jauh. Hal ini karena kuatnya servis dan sudut terbang bola akan mempengaruhi ketepatan servis. Semakin jauh jarak melakukan servis atas maka semakin besar juga kekuatan pukulan servis. Kuatnya servis terkadang akan mempengaruhi ketepatan servis, di mana semakin besar bobot pukulan maka semakin besar pula kemungkinan bola akan keluar lapangan atau justru bola akan lebih cepat jatuh di tengah lapangan.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 11), latihan adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara “sistematis” untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, dan “berulang-ulang” waktunya. Sejalan dengan pendapat tersebut, latihan servis dengan variasi jarak servis tersebut bertujuan untuk memberikan beban dan latihan yang teratur. Latihan yang diberikan memiliki tujuan yang jelas dan terarah maka akan semakin mendakati pada prestasi latihan yang maksimal. Akan tetapi, perbedaan dua latihan dengan jarak yang berbeda tidak memiliki perbedaan yang signifikan. Hal ini dikarenakan latihan yang diberikan tidak memiliki perbedaan pola latihan yang signifikan. Perbedaan terletak pada cepat dan lambatnya gerakan dalam melakukan servis. Perbedaan jarak servis menyebabkan tingkat gerakan akan memiliki perbedaan. Tingkat ketepatan servis atas juga memerlukan teknik servis atas yang benar disesuaikan dengan bobot dan arah laju bola.

Karakteristik servis atas dalam bolavoli ini menjadi tingkat kesulitan servis atas semakin meningkat. Servis atas dimaksudkan untuk memberikan serangan pertama dengan sebaik mungkin untuk mendapatkan poin

secepat mungkin. Proses latihan harus mampu mencakup seluruh komponen yang harus ditingkatkan seperti teknik, kekuatan dan ketepatan. Latihan teknik yang baik akan membantu atlet untuk melakukan teknik dasar servis atas dengan baik pula. Menurut Yunus (1992: 68) menyatakan: "teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif". Bentuk latihan yang diberikan dengan variasi jarak ini masih kurang maksimal untuk meningkatkan ketepatan servis atas. Hal ini terbukti bahwa dalam tes, masih banyak atlet yang melakukan servis atas keluar lapangan. Hal ini menunjukkan bahwa latihan teknik untuk meningkatkan ketepatan servis perlu dilakukan dengan dibarengi latihan kekuatan pukulan servis atas dengan variasi jarak.

Servis jarak 4 meter perlu power dan feeling yang lebih tinggi sehingga kemungkinan power meningkat kalau power meningkat, ketika melakukan tes intensitasnya akan menurun, sehingga ketepatan akan naik. Jika melakukan servis menggunakan power besar maka ketepatan akan turun..

## **SIMPULAN**

1. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan servis jarak dua meter dan empat meter terhadap ketepatan servis bola voli, sedangkan untuk servis jarak empat meter terdapat pengaruh yang signifikan latihan servis jarak empat meter terhadap ketepatan servis bola voli pada atlet Putra Ganevo SC Yogyakarta.
2. Pengaruh latihan servis jarak 4 meter lebih baik dari pada latihan servis jarak 2 meter dari belakang garis terhadap ketepatan servis atas bola voli pada atlet putra Ganevo Sport Club (SC) Yogyakarta

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepeatihan. Diktat. Yogyakarta: FIK UNY.*
- Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli. Solo: Era Pustaka Utama*
- Soedarwo, Sunardi dan Agus Margono. 2000. *Teori dan Praktek Bolavoli Dasar. Surakarta: UNS press*
- Yunus. (1992). *Bolavoli Olahraga Pilihan. Jakarta: Depdikbud Direktorat*