

---

## **PENGARUH VARIASI LATIHAN TERHADAP KETERAMPILAN SERVIS ATAS BOLA VOLI DI SMP NEGERI 8 KOTA BENGKULU**

---

**R. T. Hidayat<sup>1,a)</sup>, Mesterjon<sup>1)</sup>, F. E. Perdima<sup>1)</sup>**

---

**Affiliation:**

*Pendidikan Jasmani FKIP*

*UNIVED Bengkulu*

**Corresponding Author:**

*Rahmattrihidayat2@gmail.com*

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan terhadap keterampilan servis atas bola voli di SMP Negeri 8 Kota Bengkulu. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (Quasi Experimen). Populasi dalam penelitian ini adalah peserta dari kelas VII SMP Negeri 8 Kota Bengkulu sebanyak 222 orang. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan variasi terhadap keterampilan servis atas bola voli pada siswa SMP Negeri 8 Kota Bengkulu dengan  $t_{hitung} = 3,380 > t_{tabel} = 2,045$  dan terdapat peningkatan nilai keterampilan servis atas sebesar 70,5%. Oleh karena itu, dengan adanya variasi servis atas bola voli dapat menyelesaikan masalah siswa pada saat berlatih servis kurang berkonsentrasi dengan baik terhadap rangkaian gerak dan tujuan servis dan juga masalah gagalnya menerapkan teknik servis atas yang benar. Selain itu latihan variasi diberikan juga dapat membuat semua latihan yang gembira sehingga membuat siswa menjadi senang dalam mengikuti latihan servis atas sehingga latihan variasi ini dapat meningkatkan keterampilan servis atas yang dimiliki siswa menjadi lebih baik dari sebelumnya.



**Kata Kunci:** Variasi Latihan Terhadap Keterampilan Servis Atas Bola Voli

---

## Pendahuluan

Secara umum pembinaan olahraga di Indonesia diarahkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan seluruh masyarakat. Namun, secara khusus pembinaan olahraga diarahkan untuk mencapai prestasi nasional maupun internasional. Cabang olahraga prestasi tersebut dapat diterapkan di dalam lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah. Salah satu cabang olahraga yang diterapkan di pendidikan formal sebagai olahraga prestasi adalah permainan bola voli.

Bola voli merupakan suatu permainan beregu yang dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan dan masing-masing terdiri dari enam pemain. Bentuk permainan bola voli yang mengandalkan kerja sama sehingga menarik dan banyak digemari oleh masyarakat dunia, khususnya masyarakat Indonesia. Tidak heran bila permainan yang menggunakan tangan ini dimainkan hampir oleh semua kalangan anak didik sehingga pertandingan bola voli sering diikuti sertakan dalam meramaikan kegiatan pada hari-hari besar, baik antar sekolah maupun antar kelas. Dalam permainan bola voli terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain, yaitu servis, passing bawah, passing atas, smash, dan blocking. Hal tersebut perlu diperhatikan mengingat teknik dasar merupakan faktor penting dan berpengaruh serta dibutuhkan dalam permainan bola voli (Lardika dan Salam, 2019: 1).

Pardijono dan Hidayat (2012: 13) menyatakan bahwa servis adalah suatu upaya memasukkan bola kearah daerah lawan dengan cara memukul bola menggunakan satu tangan atau lengan, oleh pemain baris belakang yang dilakukan di daerah servis. Di dalam permainan bola voli terdapat 2 macam jenis servis atas yaitu, servis float dan jump servis.

Salah satu teknik servis yang sering digunakan adalah teknik servis atas mengambang. Menurut Septiyanto dan Suharjana (2016: 3), data Federasi Bola Voli Internasional sejak Olimpiade 2004 penggunaan tipe servis mengambang yang meningkat menjadi 15% dan pada Olimpiade 2008 menjadi 30%. Berdasarkan data di atas, berarti teknik servis atas yang banyak digunakan, yaitu teknik servis atas mengambang.

Variasi latihan terhadap keterampilan servis atas bola voli sangatlah penting bagi para siswa, terutama siswa-siswa di SMP Negeri 8 Kota Bengkulu. Didasarkan pada asumsi bahwa seorang siswa akan dapat mengembangkan komponen-komponen dari semua unsur fisik,

antara lain kekuatan, daya tahan, kelincahan, kelenturan, dan sebagainya. Siswa SMP Negeri 8 Kota Bengkulu dalam melaksanakan program latihan variasi servis atas bola voli karena dengan adanya variasi latihan yang lebih banyak maka dapat membantu pada saat bertanding.

SMP Negeri 8 Kota Bengkulu merupakan sekolah menengah pertama yang berada di Jalan Sadang II, Lingkar Barat, Kec. Gading Cempaka, Kota Bengkulu Provinsi Bengkulu. Berdasarkan observasi awal terlihat bahwa kebanyakan siswa di SMP Negeri 8 Kota Bengkulu saat permainan bola voli masih memiliki fundamental atau teknik dasar permainan bola voli yang kurang baik, salah satunya adalah keterampilan servis atas. Servis atas yang dilakukan masih asal-asalan sekedar bola masuk ke lapangan lawan saja, masih ada yang mengalami kegagalan dalam melakukan servis atas, misalkan bola masih menyangkut di net atau bola keluar dari lapangan, dan akurasi servis yang masih rendah. Jika ini tidak ditangani, takutnya akan membuat kegagalan siswa tim bola voli saat melakukan pertandingan bola voli antar kelas atau antar sekolah dan pertandingan yang lainnya. Untuk mendapatkan kemampuan servis atas yang baik tentunya banyak faktor yang mempengaruhinya, seperti ayunan tangan pada saat melakukan servis atas yang mengakibatkan tidak memberikan dorongan yang kuat saat melakukan servis atas, sikap awal yang salah, target servis yang tidak tepat, kurang konsentrasi, eksekusi gerakan terkesan tergesa-gesa, dan porsi latihan juga dirasa masih kurang.

Beberapa penelitian mengenai variasi latihan terhadap keterampilan servis atas bola voli telah banyak dilakukan, diantaranya Risma dan Jatra (2020) membahas tentang pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan servis atas bola voli pada mahasiswi unit kegiatan mahasiswa penjaskesrek. Priyandana dan Indahwati (2018) membahas tentang pengaruh variasi latihan servis atas dengan metode tutor sebaya terhadap hasil keterampilan servis atas pada peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 3 Mojokerto. Andrian (2019) membahas tentang pengaruh latihan variasi terhadap keterampilan service atas bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan. Kemudian, Wahyudi dan Indahwati (2019) membahas tentang pengaruh variasi latihan dengan menggunakan media hulahoop dan tali terhadap ketepatan servis atas bola voli. Terakhir, Sita (2019) membahas

tentang pengaruh latihan variasi jarak servis terhadap ketepatan servis atas atlet bola voli.

Berdasarkan uraian sebelumnya maka rumusan masalah pada penelitian ini, yaitu bagaimana Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Keterampilan Servis Atas Bola Voli di SMP Negeri 8 Kota Bengkulu.

### Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*Quasi Experimen*), yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya pengaruh perlakuan antara sebab dengan akibat antara variabel-variabel yang diteliti. Metode eksperimen didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (*Causal-effect relationship*) (Sukardi, 2015: 178). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*The One Group Pretest Posttest Design*” atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi, 2015: 184). Adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

**Tabel 1. Desain Eskperimen**

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
$Y_1$	$X$	$Y_2$

Keterangan:

$Y_1$  : *Pretest* ketepatan servis atas

$X$  : *Treatment* variasi servis

$Y_2$  : *Posttest* ketepatan servis atas

### Hasil dan Pembahasan

#### 1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di kelas VII SMP Negeri 8 Kota Bengkulu. Yang menjadi, sampel dari penelitian ini adalah peserta dari kelas VII B SMP Negeri 8 Kota Bengkulu yang bersedia untuk mengikuti perlakuan sampai selesai dengan siswa sebanyak 32 orang.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa hasil observasi dan hasil penilaian belajar siswa atau kemampuan siswa. Hasil observasi merupakan pengamatan yang dilakukan terhadap kemampuan siswa dalam proses belajar teknik servis atas bola voli. Dari uraian diatas akan dilakukan tes servis atas bola voli sesudah dan sebelum diterapkan program latihan, maka didapatkan data dengan uraian sebagai berikut:

#### 1) Hasil *pretest* servis atas bola voli pada siswa SMP Negeri 8 Kota Bengkulu

Setelah dilakukan tes servis atas bola voli pada siswa SMP Negeri 8 Kota Bengkulu sebelum diterapkannya program latihan variasi servis atas di dapatkan data dengan nilai *pretest*nya sebagai berikut:

**Tabel 2. Data Pretest**

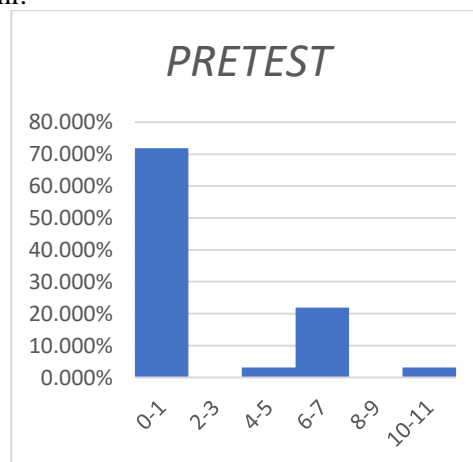
Data	<i>Pretest</i>
Nilai Tertinggi	10
Nilai Terendah	0
<i>Mean</i>	1,78
Setandar Deviasi	2,981
Sampel	32 orang

Kemudian data *pretest* tersebut didistribusikan dengan jumlah kelas sebanyak 6 kelas interval dengan panjang kelas intervalnya 2 yaitu sebagai berikut:

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pretest Servis Atas Bola Voli Pada SMP Negeri 8 Kota Bengkulu**

Kelas	Frekuensi	Frekuensi Relatif
0-1	23	71,875%
2-3	0	0%
4-5	1	3,125%
6-7	7	21,875%
8-9	0	0%
10-11	1	3,125%
Total	32	100%

Kemudian data hasil *pretest* yang tertuang pada tabel distribusi frekuensi pada tabel di atas dapat dilihat dalam bentuk diagram batang berikut ini:



**Gambar 5. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Data *Pretest* Servis Atas Bola Voli Pada Siswa SMP Negeri 8 Kota Bengkulu**

**2) Hasil *posttest* servis atas bola voli pada siswa SMP Negeri 8 Kota Bengkulu**

Setelah dilakukan *posttest* servis atas bola voli pada siswa SMP Negeri 8 Kota Bengkulu setelah diterapkannya program latihan variasi servis atas di dapatkan data dengan nilai *posttest*nya sebagai berikut:

**Tabel 4. Data *Posttest***

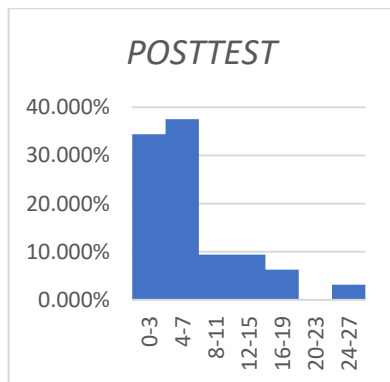
Data	<i>Posttest</i>
Nilai Tertinggi	25
Nilai Terendah	0
Mean	6,03
Standar Deviasi	6,458
Sampel	32 Orang

Kemudian data *posttest* tersebut didistribusikan dengan jumlah kelas sebanyak 7 kelas interval dengan panjang kelas intervalnya 4 yaitu sebagai berikut:

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi *Posttest* Servis Atas Bola Voli Pada Siswa SMP Negeri 8 Kota Bengkulu**

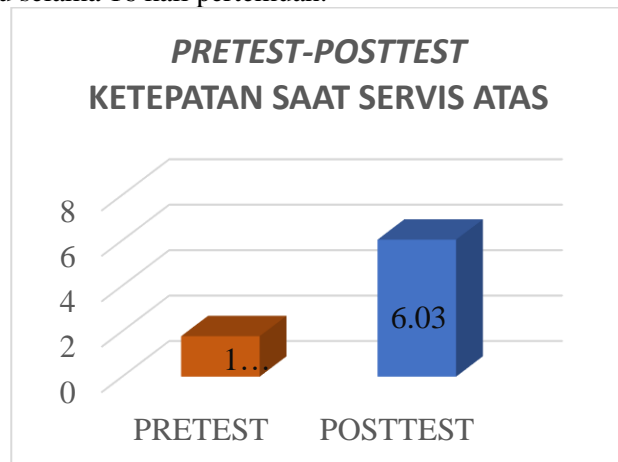
Kelas	Frekuensi	Frekuensi Relatif
0-3	11	34,375%
4-7	12	37,5%
8-11	3	9,375%
12-15	3	9,375%
16-19	2	6,25%
20-23	0	0%
24-27	1	3,125%
Total	32	100%

Kemudian data hasil *posttest* yang tertuang pada tabel distribusi frekuensi pada tabel di atas dapat dilihat dalam bentuk diagram batang berikut ini:



**Gambar 6. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Data *Posttest* Servis Atas Bola Voli Pada Siswa SMP Negeri 8 Kota Bengkulu**

Berdasarkan diagram batang pada Gambar 1 dan 2, menunjukkan bahwa servis atas bola voli pada saat *pretest* mempunyai rata-rata sebesar 1,78 dan pada saat *posttest* meningkat sebesar 6,03 setelah diberikan latihan variasi servis atas bola voli pada siswa SMP Negeri 8 Kota Bengkulu selama 16 kali pertemuan.



**Gambar 7. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Variasi Servis Atas Bola Voli Pada Siswa SMP Negeri 8 Kota Bengkulu**

**2. Analisis Data**

Pengujian persyaratan analisis dalam penelitian ini yaitu uji normalitas dan uji homogenitas sebagai berikut:

**1) Uji Normalitas**

Uji normalitas data penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian ini mempunyai distribusi normal atau tidak. Perhitungan uji normalitas ini menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan menggunakan bantuan program SPSS *Statistics* 24. Hasil uji normalitas data yang dilakukan terhadap hasil *pretest* dan *posttest* servis atas bola voli pada siswa SMP Negeri 8 Kota Bengkulu adalah sebagai berikut:

**Tabel 6. Hasil Uji Normalitas**

Kelompok	<i>p</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
<i>Pretest-Posttest</i>	0,20	0,005	Normal

Pada tabel 6 terlihat bahwa semua data memiliki nilai  $p > 0,005$  maka variabel berdistribusi normal. Akibatnya, semua data juga berdistribusi normal dapat dilihat pada Lampiran 3. Oleh karena itu, analisis dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

## 2) Uji Homogenitas

Uji homogenitas penelitian ini untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Uji homogenitas dicari dengan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS *Statistics* 24. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *ANOVA test*, jika hasil analisis menunjukkan nilai  $p > 0,05$  maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai  $p < 0,05$  maka data tersebut tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
Pretest-Posttest	1	62	0,105	Homogen

Dari Tabel 7 diatas dapat dilihat nilai *pretest-posttest sig.*  $p > 0,05$  sehingga data bersifat homogen. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada Lampiran 4.

## 3. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS *Statistics* 24. Penelitian ini dinyatakan signifikan apabila nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dan nilai *Sig*  $< 0,05$ . Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 8. Uji-t Hasil Pretest dan Posttest Servis Atas Bola Voli Pada Siswa Negeri 8 Kota Bengkulu

Kelompok	Mean	t-test for equality of means		
		$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Sig.
Pretest	1,78	3,380	2,045	0,001
Posttest	6,03			

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa  $t_{hitung} = 3,380$  dan  $t_{tabel} = 2,045$  dengan nilai signifikansi  $p$  sebesar 0,001. Oleh karena itu  $t_{hitung} = 3,380 > t_{tabel} = 2,045$  dan nilai signifikansi = 0,001  $< 0,05$ , maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikansi dapat dilihat pada Lampiran 5. Presentase peningkatan servis atas yaitu sebesar 70,5%.

Berikut ini rincian saat mencari  $t_{tabel}$  dan presentase peningkatan:

$$\begin{aligned}
 t_{tabel} &= t\left(\frac{\alpha}{2}; n - k - 1\right) \\
 &= t\left(0,05/2; 32 - 2 - 1\right) \\
 &= t(0,025; 29) \\
 &= 2,045
 \end{aligned}$$

## Persentase peningkatan

$$\begin{aligned}
 &= \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\% \\
 &= \frac{4,25}{1,78} \times 100\% \\
 &= 70,5\%
 \end{aligned}$$

## 4. Pembahasan

Dalam penelitian ini penerapan latihan variasi terhadap keterampilan servis atas bola voli pada siswa SMP Negeri 8 Kota Bengkulu telah memberikan dampak positif bagi kemajuan kemampuan siswa dalam melakukan servis atas bola voli. Terlihat dari hasil penelitian sebelumnya diterapkan program latihan variasi dan sesudah diterapkan program tersebut siswa mengalami kemajuan.

Adanya pengaruh dari latihan variasi terhadap keterampilan servis atas siswa dibuktikan melalui hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa  $t_{hitung} = 3,380 > t_{tabel} = 2,045$  ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan variasi yang bermacam-macam sehingga dapat membiasakan siswa dalam melakukan teknik servis atas.

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

Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa semakin baik latihan servis atas yang diberikan maka semakin baik pula kemampuan servis bola voli siswa SMP Negeri 8 Kota Bengkulu.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### 1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan variasi terhadap keterampilan servis atas bola voli pada siswa SMP Negeri 8 Kota Bengkulu dengan  $t_{hitung} = 3,380 > t_{tabel} = 2,045$  dan terdapat peningkatan nilai keterampilan servis atas sebesar 70,5%. Oleh karena itu, dengan adanya variasi servis atas bola voli dapat menyelesaikan masalah siswa pada saat berlatih servis kurang berkonsentrasi dengan baik terhadap rangkaian

gerak dan tujuan servis dan juga masalah gagalnya menerapkan teknik servis atas yang benar.

## 2. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan saran-saran yang dapat penulis berikan adalah sebagai berikut:

1. Kepada siswa, agar dapat terus melakukan latihan variasi servis atas, sehingga keterampilan servis atas yang sudah dimiliki siswa dapat terus digunakan.
2. Kepada guru olahraga SMP Negeri 8 Kota Bengkulu, agar dapat melakukan latihan variasi servis atas untuk meningkatkan keterampilan servis atas siswa.
3. Kepada sekolah, agar dapat menyediakan sarana dan prasarana sehingga memudahkan siswa dalam mengembangkan bakat dan minatnya, khususnya dalam olahraga bola voli.
4. Kepada peneliti selanjutnya hasil peneliti ini dapat dijadikan referensi dalam melakukan penelitian dan topik permasalahan yang sama dengan metode yang lain.

## Daftar Pustaka

- Andrian, P. (2019). Pengaruh Latihan Variasi terhadap Keterampilan Service Atas Bola Voli pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 002 Teluk Kuantan Kabupaten Kuantan Singingi. *Skripsi*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam Riau.
- Lardika, R. A., & Salam, S. (2019). Tinjauan Kemampuan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Sman 1 Bunut. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 2(1), 24–33. <https://doi.org/10.31258/jope.2.1.24-33>
- Pardijono dan Hidayat. (2012). *Buku Ajar Bolavoli*. Surabaya: Unesa University Press.
- Priyandana, R., & Indahwati, N. (2018). Pengaruh Variasi Latihan Serve Atas dengan Metode Tutor Sebaya terhadap Hasil Keterampilan Serve Atas pada Peserta Ekstrakurikuler di SMA Negeri 3 Mojokerto. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 6(1), 135-139. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Risma, N., & Jatra, R. (2020). Pengaruh Latihan Variasi terhadap Kemampuan Servis atas Bolavoli pada Mahasiswi Putri Unit Kegiatan Mahasiswa Penjaskesrek. *Journal Of Sport*

- Education (JOPE)*, 2(2), 55-60. <http://jope.ejournal.unri.ac.id/php.index/jope>
- Septiyanto, A., & Suharjana, S. (2016). Pengaruh Metode Latihan Imagery dan Konsentrasi terhadap Ketepatan Floating Service Atlet Bola voli DIY. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 35(3).
- Sita, A. E. (2019). Pengaruh Latihan Variasi Jarak Servis terhadap Ketepatan Servis Atas Atlet Bola Voli Selabora FIK UNY. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukardi. (2015). *Metodologi Penelitian Pendidikan. (kompetensi dan praktiknya)*. Yogyakarta: Bumi Aksara.
- Wahyudi, A. K., & Indahwati, N. (2019). Pengaruh Variasi Latihan dengan Menggunakan Media Hula hoop dan Tali Terhadap Ketepatan Servis Atas Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(2), 293-296. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnalpendidikanjasmani/issue/archive>