

**PENGARUH LATIHAN *DRILL* SERVIS ATAS DENGAN
SASARAN TERHADAP KETEPATAN SERVIS ATAS PADA
PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMK
NEGERI 8 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Ade Vina Mardila

NIM : 06061082025082

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2023

**PENGARUH LATIHAN *DRILL* SERVIS ATAS DENGAN
SASARAN TERHADAP KETEPATAN SERVIS ATAS PADA
PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMK
NEGERI 8 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

ADE VINA MARDILA

NIM : 06061082025082

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,

Pembimbing,



Destriani, M. Pd
NIP. 198912012019032018



Ahmad Richard Victorian, M.Pd
NIP. 198905062023211023

**PENGARUH LATIHAN *DRILL* SERVIS ATAS DENGAN
SASARAN TERHADAP KETEPATAN SERVIS ATAS PADA
PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMK
NEGERI 8 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

ADE VINA MARDILA

NIM : 06061082025082

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Jumat

Tanggal : 03 November 2023

TIM PENGUJI

1. Ketua : Ahmad Richard Victorian, M.Pd



2. Anggota : Destriana, M.Pd



Palembang, 03 November 2023

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,




Destriana, M. Pd

NIP. 198912012019032018

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ade Vina Mardila

NIM : 06061082025082

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Drill* Servis Atas dengan Sasaran terhadap Ketepatan Servis Atas pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMK Negeri 8 Palembang” ini adalah benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau pengaduan pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, 03 November 2023

Yang Membuat Pernyataan


Ade Vina Mardila

NIM. 06061082025082

PRAKATA

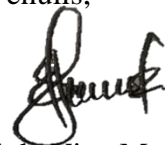
Segala puja dan puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Drill* Servis Atas dengan Sasaran terhadap Ketepatan Servis Atas pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMK Negeri 8 Palembang”, sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan penyelesaian skripsi ini tidak akan tercapai tanpa dukungan, bantuan, bimbingan, serta nasehat dari berbagai pihak yang turut membantu selama proses penyusunan skripsi. Oleh karena itu, dengan tulus dan ikhlas penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada Prof. Dr. Taufik Marwa, S.E, M.Si selaku Rektor Universitas Sriwijaya, Dr. Hartono M.A selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, Destriani, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya, penulis juga menyampaikan terima kasih kepada Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 8 Palembang atas izin, dukungan, dan bantuan yang diberikan selama penulis melakukan penelitian ini sebagai bagian dari penyelesaian skripsi. Akhir kata, penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembelajaran di bidang studi pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi, serta berkontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni. Semoga karya ini menjadi sumbangan positif bagi perkembangan ilmu dan pendidikan.

Palembang, 03 November 2023

Penulis,



Ade Vina Mardila

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Rasa syukur tak terhingga penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas berkah, rahmat, dan petunjuk-Nya yang telah membimbing penulis menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Karya ini penulis dedikasikan untuk orang-orang yang memiliki peranan sangat istimewa dalam kehidupan penulis, yaitu:

- Kedua orang tua penulis, Bapak Sudiyo dan Ibu Komariah, yang selalu memberikan kasih sayang, do'a, nasehat, serta atas kesabaran yang luar biasa dalam setiap langkah hidup penulis, yang merupakan anugerah terbesar dalam hidup. Penulis berharap dapat menjadi anak yang dapat dibanggakan.
- Diri sendiri, yang telah mampu kooperatif dalam mengerjakan tugas akhir skripsi ini, yang selalu berpikir positif ketika keadaan sempat tidak berpihak. Terima kasih untuk tetap teguh berdiri di tengah badai, meski terkadang terhuyung dan terjatuh. Terima kasih untuk tidak pernah menyerah saat kegagalan datang menghampiri, dan bangkit kembali dengan semangat yang tinggi.
- Bapak Ahmad Richard Victorian, M.Pd, selaku dosen pembimbing skripsi atas segala bimbingan, arahan, serta saran yang diberikan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
- Ibu Destriana, M.Pd, selaku dosen penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.
- Rekan-rekan Penjas Jakabaring, yang merupakan bagian berharga dari perjalanan ini. Terima kasih untuk tetap bertahan dan saling menguatkan.
- Teman sejawat yang rencananya akan menjadi teman hidup.
- Bangtan, yang secara tidak langsung telah menjadi sinar dalam kegelapan dan menginspirasi dengan karya-karya yang luar biasa. Terima kasih telah menjadi penyemangat yang tak tergantikan selama perjalanan penyelesaian skripsi ini. Semoga karya ini menjadi bentuk penghargaan atas pengaruh positif yang telah kalian berikan dalam kehidupan penulis.

MOTTO

*When life gives you a hundred reasons to break down and cry, show life that you
have a thousand reasons to smile and laugh.*

– Stephenie Meyer –

Kamu dilahirkan untuk menjadi nyata, bukan untuk menjadi sempurna.

– Min Yoongi –

Terlepas bagaimana nanti hasilnya, tapi yang paling melegakan adalah fakta
bahwa kita sedang berproses. Fakta bahwa kita sedang berjuang melakukan yang
terbaik.

– Devin –

DAFTAR ISI

JUDUL SKRIPSI	i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
PRAKATA	v
PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	1
ABSTRACT	2
BAB I PENDAHULUAN.....	3
1.1 Latar Belakang Masalah	3
1.2 Permasalahan Penelitian.....	6
1.2.1 Identifikasi Masalah.....	6
1.2.2 Batasan Masalah	7
1.2.3 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Secara teoritis.....	7
1.4.2 Secara praktis	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Deskripsi Teori	9
2.1.1 Permainan Bola Voli.....	9
2.1.1.1 Pengertian Bola Voli.....	9

2.1.1.2	Sarana dan Prasarana Permainan Bola Voli.....	11
2.1.1.3	Teknik Dasar Permainan Bola Voli	14
2.1.2	Teknik Servis Bola Voli	17
2.1.2.1	Pengertian Teknik Servis Bola Voli.....	17
2.1.2.2	Macam-Macam Teknik Servis Bola Voli	19
2.1.2.3	Tahap-Tahap Pelaksanaan Teknik Servis Atas Bola Voli ...	22
2.1.3	Latihan	24
2.1.3.1	Pengertian Latihan	24
2.1.3.2	Prinsip Latihan	26
2.1.3.3	Tujuan Latihan	31
2.1.4	Metode Latihan <i>Drill</i>	33
2.1.4.1	Pengertian <i>Drill</i>	33
2.1.4.2	Latihan <i>Drill</i> Melempar Bola dengan Satu Tangan	36
2.1.4.3	Latihan <i>Drill</i> Servis Atas dengan Sasaran	37
2.1.5	Ketepatan Servis Bola Voli.....	41
2.1.6	Ekstrakurikuler.....	43
2.1.6.1	Pengertian Ekstrakurikuler.....	43
2.1.6.2	Ekstrakurikuler Bola Voli di SMK Negeri 8 Palembang.....	45
2.2	Kajian Penelitian yang Relevan	45
2.3	Kerangka Berpikir	46
2.4	Hipotesis Penelitian.....	47
BAB III	METODE PENELITIAN	49
3.1	Jenis Penelitian.....	49
3.2	Tempat dan Waktu Penelitian	50
3.3	Populasi dan Sampel	50
3.3.1	Populasi.....	50
3.3.2	Sampel	50
3.4	Definisi Operasional Variabel.....	51
3.5	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	52
3.5.1	Teknik Pengumpulan Data.....	52

3.5.2 Instrumen Pengumpulan Data.....	52
3.6 Teknik Analisis Data	56
3.6.1 Statistik Deskriptif	56
3.6.2 Statistik Inferensial	57
3.6.2.1 Uji Prasyarat.....	57
3.6.2.2 Uji Hipotesis	57
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	59
4.1 Hasil Penelitian	59
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	59
4.1.2 Karakteristik Sampel.....	59
4.1.3 Deskripsi Data Hasil Penelitian	60
4.1.3.1 Deskripsi Statistik Hasil <i>Pretest</i> Ketepatan Servis Atas.....	60
4.1.3.2 Deskripsi Statistik Hasil <i>Posttest</i> Ketepatan Servis Atas.....	62
4.1.3.3 Deskripsi Statistik Hasil Perbandingan Sebelum dan Sesudah Latihan	64
4.1.4 Statistik Inferensial	66
4.1.4.1 Hasil Uji Prasyarat	66
4.1.4.2 Uji Hipotesis	67
4.2 Pembahasan	68
4.2.1 Pembahasan Hasil Data Pengaruh Latihan <i>Drill</i> Servis Atas dengan Sasaran terhadap Ketepatan Servis Atas pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMK Negeri 8 Palembang	68
4.2.2 Kelemahan Penelitian	71
4.2.3 Keterbatasan Penelitian.....	72
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	73
5.1 Kesimpulan.....	73
5.2 Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN.....	84

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rancangan <i>One Group Pretest Posttest Design</i>	50
Tabel 3.2 Tabel Acuan 5 Batas Norma	56
Tabel 4.1 Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> Ketepatan Servis Atas	60
Tabel 4.2 Distribusi Hasil <i>Pretest</i> Ketepatan Servis Atas.....	60
Tabel 4.3 Distribusi Pengkategorian <i>Pretest</i> Ketepatan Servis Atas	62
Tabel 4.4 Deskriptif Statistik <i>Posttest</i> Ketepatan Servis Atas	62
Tabel 4.5 Distribusi Hasil <i>Posttest</i> Ketepatan Servis Atas	63
Tabel 4.6 Distribusi Pengkategorian <i>Posttest</i> Ketepatan Servis Atas.....	64
Tabel 4.7 Deskripsi Statistik Hasil Perbandingan Sebelum dan Sesudah Latihan	65
Tabel 4.8 Uji Normalitas.....	66
Tabel 4.9 Uji Homogenitas	67
Tabel 4.8 Uji-t <i>Pretest dan Posttest</i> Ketepatan Servis Atas.....	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Bola Voli	12
Gambar 2.2 Bola Voli	13
Gambar 2.3 <i>Net</i> bola voli	13
Gambar 2.4 <i>Rod Antenna</i>	14
Gambar 2.5 Papan Skor.....	14
Gambar 2.6 Rangkaian Gerakan Servis Atas	24
Gambar 2.7 Latihan <i>Drill</i> Lemparan Satu Tangan.....	37
Gambar 2.8 Daerah Latihan Servis Atas Sasaran Statis	39
Gambar 2.9 Daerah Latihan Servis Atas Sasaran Dinamis.....	40
Gambar 2.9 Bagan Kerangka Berpikir.....	47
Gambar 3.1 Ukuran Sasaran Tes Servis Atas	54
Gambar 4.1 Histogram Hasil <i>Pretest</i> Ketepatan Servis Atas.....	61
Gambar 4.2 Histogram Hasil <i>Posttest</i> Ketepatan Servis Atas	63
Gambar 4.3 Grafik perbandingan <i>mean pretest-posttest</i> ketepatan servis atas.....	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup.....	84
Lampiran 2. Lembar Usulan Judul Skripsi	86
Lampiran 3. SK Pembimbing.....	87
Lampiran 4. Persetujuan Seminar Proposal Penelitian	89
Lampiran 5. Bukti Perbaikan Proposal Penelitian	90
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	91
Lampiran 7. Surat Keterangan Penelitian Dinas Pendidikan Provinsi Sumsel.....	92
Lampiran 8. Daftar Nama Peserta Ekstrakurikuler	93
Lampiran 9. Data <i>Pretest</i>	94
Lampiran 10. Program Latihan	95
Lampiran 11. Daftar Presensi Kehadiran	102
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian.....	104
Lampiran 13. Data <i>Posttest</i>	108
Lampiran 14. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	109
Lampiran 15. Data Hasil Perbandingan Selisih <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	110
Lampiran 16. Deskriptif Statistik.....	111
Lampiran 17. Uji Normalitas dan Homogenitas	112
Lampiran 18. Hasil Analisis Uji t	113
Lampiran 19. Tabel t.....	114
Lampiran 20. Persetujuan Seminar Hasil Penelitian.....	115
Lampiran 21. Bukti Perbaikan Seminar Hasil Penelitian.....	116
Lampiran 22. Persetujuan Ujian Skripsi	117
Lampiran 23. Bukti Perbaikan Skripsi	118
Lampiran 24. Kartu Pembimbingan Skripsi.....	119

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *drill* servis atas dengan sasaran terhadap ketepatan servis atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 8 Palembang. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuasi eksperimen dengan desain “*The One Group Pretest Posttest Design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 8 Palembang yang berjumlah 30 peserta. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *total sampling*. Instrumen ketepatan servis atas dari *AAHPER Serving Accuracy*, dengan validitas sebesar 0,92 dan reliabilitas 0,69. Analisis data menggunakan uji-t taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *drill* servis atas dengan sasaran memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan servis atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 8 Palembang, hasil ini berdasarkan nilai $t_{hitung} 13,216 > t_{tabel} 2,045$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dengan kenaikan persentase sebesar 30,25%. Implikasi dari hasil penelitian yaitu hasil penelitian dapat digunakan sebagai salah satu metode latihan dan menjadi acuan dalam merancang program latihan dalam meningkatkan ketepatan servis atas bola voli.

Kata kunci: *drill, ketepatan servis atas, bola voli*

ABSTRACT

This research aims to determine the effect of targeted overhead service drill exercises on the accuracy of overhead service among participants in the volleyball extracurricular activity at SMK Negeri 8 Palembang. This type of research is a quasi-experimental study with “The One Group Pretest Posttest design”. The population for this study consists of 30 participants. The sampling technique employed in this research is total sampling, meaning all 30 participants were included. The instrument used to measure overhead service accuracy is the AAHPER Serving Accuracy, which has a validity score of 0.92 and a reliability score of 0.69. Data analysis was performed using a significance level of 5%. The results indicate that targeted overhead service drill exercises have a significant effect on improving the accuracy of overhead service among participants in the volleyball extracurricular activity at SMK Negeri 8 Palembang. This conclusion is supported by the calculated t -value of $13.216 > t$ -table of 2.045, and a significance value of $0.000 < 0.05$, with a percentage increase of 30.25%. The implication of the research results is that the results of the study can be used as a training method and become a reference in designing training programs in improving the accuracy of volleyball service.

Keyword: *drill, accuracy of overhead service, volleyball*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga saat ini menjadi gaya hidup bahkan hingga menjadi sebuah kebutuhan mendasar bagi masyarakat umum dalam membentuk jiwa dan raga yang kuat. Orang yang sering berolahraga memiliki kesehatan mental dan fisik yang lebih baik daripada orang yang jarang atau tidak pernah berolahraga. Olahraga sendiri pada dasarnya adalah serangkaian latihan teratur dan terencana guna memelihara dan mempertahankan mobilitas dan memenuhi kebutuhan gerak, serta bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup (Turang et al., 2021).

Salah satu aktivitas olahraga dalam ranah pendidikan adalah kegiatan ekstrakurikuler di lingkungan sekolah. Pendapat Inriyani et al., (2020) menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler melibatkan serangkaian program pendidikan yang diadakan di luar jam pelajaran reguler. Program ini dimaksudkan untuk menggali potensi dan minat siswa guna meluaskan pengetahuan, meningkatkan keterampilan, serta menerapkan nilai-nilai dalam beragam bidang, misalnya seni dan olahraga. Partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu strategi yang diimplementasikan oleh lembaga pendidikan guna mengembangkan dan meningkatkan kemampuan serta keterampilan para siswa dengan memberikan kegiatan pelatihan khusus sesuai dengan kecabangan olahraga yang disukai sehingga pembinaan olahraga siswa dapat ditingkatkan dengan optimal (Susanto et al., 2021).

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 8 Palembang telah menerapkan beragam kegiatan ekstrakurikuler, termasuk di dalamnya kegiatan olahraga dan juga kegiatan non-olahraga. Dalam kategori ekstrakurikuler non-olahraga, terdapat beberapa pilihan seperti pengembangan rohaniah siswa, kegiatan pramuka, pasukan pengibar bendera, klub bahasa Inggris, seni tari, dan lain sebagainya. Sedangkan, dalam kategori ekstrakurikuler olahraga, tersedia berbagai opsi seperti taekwondo, basket, voli, futsal dan lain sebagainya. Dari

berbagai pilihan tersebut, salah satu ekstrakurikuler olahraga yang menjadi favorit bagi peserta didik di SMK Negeri 8 Palembang adalah ekstrakurikuler bola voli.

Bola voli termasuk salah satu jenis permainan yang merupakan bagian penting dari pendidikan jasmani (Rizal & Kasrman, 2020). Bola voli memiliki sejumlah manfaat yang salah satunya adalah kemampuan untuk membentuk postur tubuh yang optimal, mencakup aspek anatomi, fisiologi, kesehatan, dan keterampilan fisik. Selain itu, manfaatnya juga meluas ke dimensi spiritual, kepribadian, dan karakter, yang berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup. Permainan bola voli dianggap sebagai permainan yang kompleks dan tidak semua orang mampu menguasainya sebab diperlukan koordinasi gerakan untuk menguasai setiap aspek pergerakan yang terlibat dalam permainan ini (Dharma et al., 2021). Beberapa teknik permainan bola voli yang patut dikuasai yaitu teknik dasar servis, *passing*, *smash*, umpan dan *blocking* (Keswando et al., 2022).

Servis memiliki peranan penting sebagai pertanda bahwa permainan bola voli telah dimulai. Terdapat beberapa metode untuk melakukan servis, yaitu servis bawah (*underhand serve*), servis atas (*overhead serve*), dan servis lompat (*jump serve*) (Bela et al., 2017). Pendapat Saptiani et al., (2019) awalnya, servis hanya digunakan sebagai tindakan awalan untuk membuka laga. Namun, seiring dengan perkembangan permainan, servis kini telah berkembang menjadi serangan untuk memperoleh poin. Oleh karena itu, teknik dan variasi servis dalam permainan bola voli telah sangat berkembang. Pendapat Destriana et al., (2020) servis *overhand* dalam bola voli merupakan teknik penting yang harus dikuasai pemain. Teknik servis bola voli yang baik mempengaruhi keberhasilan ofensif dan defensif permainan bola voli. Sehingga, latihan yang tepat penting dalam meningkatkan kemahiran teknik servis *overhand* bola voli.

Pemilihan metode latihan yang sesuai untuk atlet yang tengah melatih servis akan mempermudah proses pembelajaran dengan tujuan pencapaian yang sudah direncanakan (Ruslan, 2021). Cara yang efektif untuk meningkatkan keahlian servis atas dalam permainan bola voli adalah dengan latihan *drill*. Pendekatan ini dipilih karena latihan *drill* melibatkan praktik berulang dan intensif dari gerakan yang sama, dengan tujuan untuk menguatkan dan

menyempurnakan keterampilan secara berkelanjutan sehingga menjadi permanen (Susanto et al., 2021). Hal ini selaras dengan pendapat Fahmi Firdaus et al., (2021) yang menyatakan penggunaan metode *drill* terbukti bisa meningkatkan teknik pukulan servis atas bola voli. Selanjutnya, penelitian oleh Irwanto, (2017) menunjukkan efektivitas metode *drill* dalam memberikan hasil yang lebih berarti dibandingkan dengan metode resiprokal. Tambahan lagi, penelitian oleh Ramdani, (2022) juga mengindikasikan bahwa setelah menerapkan metode *drill*, terjadi peningkatan dalam performa uji servis bawah serta servis atas dalam permainan bola voli, yang diukur dengan tes *AAHPER* sebelum dan sesudah pelaksanaan latihan *drill*.

Latihan *drill* ini dapat dilakukan dengan berbagai variasi dan intensitas latihan yang berbeda. Salah satunya dengan melatih servis atas dengan sasaran. Pembinaan servis atas menggunakan pendekatan sasaran mengacu pada latihan yang berfokus pada pengulangan gerakan servis dengan tujuan yang telah ditetapkan. Beberapa studi dari Saputro & Falahudin., (2021) penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan presisi pukulan servis bola voli yang diasah melalui modifikasi *target* dan menunjukkan peningkatan yang signifikan. Selanjutnya penelitian oleh Ruslan et al., (2021) mengungkapkan bahwa adanya dampak yang penting dari pelatihan servis dengan pendekatan *drill* dan pendekatan *target* dengan peningkatan kecakapan servis dalam permainan bola voli.

Hasil pengamatan di SMK Negeri 8 Palembang, menunjukkan bahwa pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bola voli yang sudah dilaksanakan belum mencapai tingkat optimal. Hal ini dapat dilihat dari adanya peserta yang belum sepenuhnya menguasai keterampilan bermain bola voli dengan baik, khususnya servis atas. Siswa jarang menggunakan servis atas sebagai strategi serangan saat bermain bola voli, meskipun servis atas dianggap sebagai langkah awal dalam serangan, di mana pemain perlu mengirim bola dengan tenaga maksimal dan mengarahkannya ke posisi yang sulit dijangkau oleh lawan. Akurasi servis atas siswa yang belum sempurna atau masih meleset saat melakukan servis atas. Hal ini terbukti dengan ketidakakuratan dalam mengarahkan bola ke lapangan lawan,

servis yang keluar lapangan, atau bola yang mudah ditangkap oleh lawan karena servis dilakukan secara langsung tanpa adanya gerakan perpindahan arah dari lawan. Serta kurangnya variasi latihan untuk meningkatkan ketepatan servis atas pada peserta ekstrakurikuler.

Dalam pemecahan masalah tersebut, dibutuhkan inovasi dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Salah satu cara inovatif yang dapat diimplementasikan adalah dengan memperkenalkan metode pelatihan yang lebih fokus pada ketepatan servis atas sehingga siswa dapat mengembangkan kemampuan dalam melakukan servis atas dengan lebih baik dan sesuai sasaran serta memberikan variasi latihan yang menantang dan menggugah minat yang mana bisa membantu siswa dalam meningkatkan akurasi servis atas dengan cara yang lebih menyenangkan.

Merujuk pada permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian guna mengetahui efektifitas latihan *drill* servis atas dengan sasaran dalam meningkatkan ketepatan servis atas pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 8 Palembang dengan judul “Pengaruh Latihan *Drill* Servis Atas dengan Sasaran terhadap Ketepatan Servis Atas pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMK Negeri 8 Palembang”.

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Mengacu pada latar belakang diatas, beberapa identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Kemampuan bermain bola voli peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 8 perlu ditingkatkan, khususnya servis atas.
- 2) Tingkat ketepatan servis atas yang rendah pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 8 Palembang.
- 3) Belum diketahui pengaruh latihan *drill* servis atas dengan sasaran terhadap ketepatan servis atas pada peserta ekstrakurikuler di SMK Negeri 8 Palembang.

1.2.2 Batasan Masalah

Berdasarkan cakupan luas dari permasalahan yang terhubung dengan identifikasi masalah, maka dalam penelitian ini permasalahan dijelaskan dengan batasan yang bertujuan untuk mengarahkan dan memfokuskan penelitian pada aspek-aspek yang akan dilakukan, mempertimbangkan keterbatasan dalam hal sumber daya ekonomi, waktu, dan kapabilitas peneliti. Dengan demikian, upaya ini bertujuan untuk mencegah perluasan yang tidak terkendali dan interpretasi yang keliru terkait dengan isu penelitian. Penelitian ini dibatasi untuk meneliti pengaruh latihan *drill* servis atas dengan sasaran terhadap ketepatan servis atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 8 Palembang.

1.2.3 Rumusan Masalah

Permasalahan yang menjadi fokus penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: "Apakah penerapan latihan *drill* servis atas dengan sasaran memiliki dampak positif terhadap peningkatan ketepatan servis atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 8 Palembang?". Rumusan masalah ini bersumber dari latar belakang penelitian, identifikasi masalah yang ada, dan batasan-batasan yang ditemui dalam konteks penelitian ini.

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai perumusan masalah diatas, tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui : pengaruh latihan *drill* servis atas dengan sasaran terhadap ketepatan servis atas pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 8 Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan cakupan dan isu yang diselidiki, diharapkan penelitian ini memberikan manfaat sebagai berikut :

1.4.1 Secara teoritis

Mampu memberikan dukungan empiris serta memberikan pengetahuan dan informasi tentang metode latihan *drill* servis atas dengan sasaran terhadap ketepatan servis atas peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 8

Palembang sehingga bisa digunakan sebagai suatu strategi latihan dalam rangka pengembangan kecakapan servis bola voli dan sebagai sumber referensi dalam perencanaan studi yang lebih mendetail.

1.4.2 Secara praktis

- 1) Bagi pembina dan pelatih : sebagai masukan dan referensi serta evaluasi untuk pengembangan metode latihan yang lebih inovatif dan efektif dalam meningkatkan ketepatan servis atas pada olahraga voli.
- 2) Bagi siswa : dapat mengetahui kemampuan servis atas yang dimiliki dan memberikan kemudahan untuk meningkatkan keterampilan bermain bola voli.
- 3) Bagi sekolah : sebagai bahan informasi tentang upaya peningkatan mutu kegiatan ekstrakurikuler, khususnya pada cabang olahraga.
- 4) Bagi peneliti : hasil dari penelitian ini dapat dijadikan landasan untuk lebih mendalam dan meluas dalam mengkaji dampak latihan. Selain itu, hasil ini juga dapat memberikan dorongan motivasi kepada peneliti untuk menerapkan kompetensi ilmiah yang dimiliki.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, S. (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Pamulang: Serambi Semesta Distribusi.
- Al-Haliq, M. (2020). The effect of a training program using speed-specific strength exercises on sensory-motor perception in learning stroke forehand smash in badminton material for students of the Hashemite University. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(6), 299–307. <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080601>
- Alminni, C., D'Isanto, T., D'Elia, F., & Altavilla, G. (2019). Test of the jump service spin in volleyball. *Sport Mont*, 17(3), 105–108. <https://doi.org/10.26773/smj.191010>
- Alsaudi, A. T. B. D. (2020). The Influence of *Drill* Exercise and Eye Coordination Foot Methods Toward the Smash Skill of Badminton, 76–82. <https://doi.org/10.2991/ASSEHR.K.200219.021>
- Anuar Zolkafi, M. A., Juliana Nordin, N., Abdul Rahman, H., Mon Sarip, N. A., Teng Abdullah, N. I., & Azmani Sahar, M. (2018). Effect of 4-Weeks Traditional Archery Intervention on Hand-Eye Coordination and Upper Limb Reaction Time Among Sedentary Youth. *The Journal of Social Sciences Research*, 1(6), 1225–1230. <https://doi.org/10.32861/jssr.spi6.1225.1230>
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Astuti, Y. (2017). Pengaruh Metode *Drill* dan Metode Bermain Terhadap Keterampilan Bermain Bola Voli Mini (Studi Eksperimen Pada Siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tengah Kota Padang). *Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru MI*, 4(1), 1–16. <https://doi.org/10.24235/al.ibtida.snj.v4i1.1276>
- Baqer, S., & Bawono, M. N. (2019). Kontribusi Konsentrasi Terhadap Hasil Ketepatan Servis Atas Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra SMPN 3 Madiun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 534–541.
- Bela, Y., Sari, C., & Guntur, G. (2017). Pengaruh metode latihan dan koordinasi

- mata-tangan terhadap hasil keterampilan servis atas bola voli. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 100–110. <https://doi.org/10.21831/JK.V5I1.12773>
- Buchori, I. (2015). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Servis Dengan Sasaran Tetap Dan Sasaran Berubah Terhadap Peningkatan Keterampilan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Papar Tahun 2015. *Artikel Skripsi Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 01(08), 1–13.
- Budiwanto, S. (2017). *Metode Statistika Untuk Mengolah Data Keolahragaan*. Malang: UM Press.
- Budiwanto, S., Rahayuni, K., & Sulistyorini. (2016). Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Pukulan Forehand Overhead Stroke Menggunakan Metode Latihan Berulang (*Drilling*) Umpan Lempar. *Jurnal Motion*, VII(1), 107–118. <https://doi.org/10.33558/MOTION.V7I1.501>
- D’Isanto, T., Altavilla, G., & Raiola, G. (2017). Teaching method in volleyball service: Intensive and extensive tools in cognitive and ecological approach. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(5), 2222–2227. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.s5233>
- Darwin, M., Mamondo, M. R., Sormin, S. A., Nurhayati, Y., Tambunan, H., Sylvia, D., ... Antonius Adolf Gebang. (2021). *Metode penelitian pendekatan kuantitatif*. Bandung: CV. MEDIA SAINS INDONESIA.
- Dermawan, D., & Nugroho, R. A. (2020). Survei Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Di Smp Negeri Di Kabupaten Pringsewu Tahun Pelajaran 2019/2020. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 14–19. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i2.591>
- Destianty, D. D. (2018). *Upaya Meningkatkan Jumlah Waktu Aktif Belajar (JWAB) Permainan Bola Voli Melalui Pendekatan Taktis Pada Siswa SMK Negeri 1 Plered. Skripsi*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Destriana, Destriani, Ahmad Richard Victorian, & Muslimin. (2022). Analisis Kebutuhan Pengembangan Aplikasi Tes Passing Bola Voli Berbasis Android. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 8(2), 125–130. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/jssf.v8i2.59167>
- Destriana, Destriani, & Yusfi, H. (2020). Service Techniques To Improve

- Volyball Games. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 9(4), 597.
<https://doi.org/10.23887/jpi-undiksha.v9i4.21906>
- Dharma, E., Duhe, P., & Haryanto, A. I. (2021). Persepsi Kinestetik, Koordinasi Mata Tangan Dan Motivasi Terhadap Jump Smash. *Sporta Saintika*, 6(1), 1–18. <https://doi.org/10.24036/SPORTA.V6I1.156>
- Dinata, W. W., & Lismadiana. (2019). Pengaruh Latihan Medicine Ball dan Koordinasi terhadap Kemampuan Passing Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket. *Sporta Saintika*, 4(2).
<https://doi.org/https://doi.org/10.24036/sporta.v4i1.95>
- Emral. (2017). *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik* (Vol. 1). Depok: Kencana.
- Fahmi Firdaus, B., Sudirman, R., Arini, I., & Setiabudhi, S. (2021). Upaya Meningkatkan Ketepatan Servis Atas Melalui Latihan Pengulangan Servis Atas (*Drill Servis Atas*) Pada Tim Voli Parigi. *Jurnal Pendidikan Dasar Setia Budhi*, 5(1), 1–7.
- Fitriadi, S., & Barlian, E. (2019). Pengaruh Latihan *Drilling Lob* Dan *Strokes Lob* Berpola Terhadap Peningkatan Kemampuan Pukulan Lob Atlet Bulutangkis Putra Pb. Illverd Kota Padang. *Jurnal Patriot*, 2(1), 77–82.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 23 (VIII)*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegor.
- Hadziq, K., & Musadad, A. (2017). *Penjas Orkes pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk siswa SMP – MTs kelas VI*. Penerbit Yrama Widya.
- Hardi, V. J., & Nurama, D. (2019). Hubungan Tingkat Konsentrasi terhadap Ketepatan Memanah. *Jurnal Olahraga*, 5(2), 95–101.
<https://doi.org/10.37742/jo.v5i2.99>
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hasyim & Saharullah. (2019). *Dasar-Dasar Ilmu Kepelatihan*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Heksa, A. (2021). *Ekstrakurikuler IPA Berbasis Sainspreneur* (1st ed., Vol. 1). Yogyakarta: Deepublish.

- Hidayat, A. Sl. N., & Wardaya, H. D. (2015). Peningkatan Pembelajaran Servis Atas Bolavoli Melalui Metode Team games Tournament Kelas XI MIA 5 SMAN 1 Sleman. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia (JPJI)*, 11(2), 130–136.
- Hidayat, W. (2017). *Buku Pintar Olahraga Bola Voli* (1st ed.). Jakarta: Anugrah.
- Inriyani, Y., Wahjoedi, & Sudarmiadin. (2020). Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Ips, 8, 274–282.
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara*. Yogyakarta: Pohon Cahaya.
- Irwandi. (2015). Peranan Sarana dan Prasarana Terhadap Motivasi Belajar pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 3 Banda Aceh. *Jurnal Penjaskesrek*, 2(2), 51–61.
- Irwanto, E. (2017). Pengaruh Metode Resiprokal dan Latihan *Drill* Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 10–20.
- Irzan, A., Arfanda, P. E., & Badaru, B. (2018). Survei Sarana dan Prasarana Penjas dalam Pelaksanaan Kurikulum 2013 Di Madrasah Aliyah Negeri 1 Makassar. *Universitas Negeri Makassar*.
- Jariono, G., Nurhidayat, N., Nugroho, H., Nugroho, D., Amirzan, A., Budiman, I. A., ... Nyatara, S. D. (2021). Strategies to improve jump service skills at volleyball student activity unit of Muhammadiyah University of Surakarta. *Linguistics and Culture Review*, 6, 37–48. <https://doi.org/10.21744/lingcure.v6ns3.1906>
- Junaidi, & Ikhwan, Y. (2018). Tingkat Keterampilan Servis Atas dan Passing Bawah Siswa Putra Peserta Ektrakurikuler Bola Voli SMA Negeri Aceh Besar. *Jurnal Penjaskesrek*, 5(2), 173–178. <https://doi.org/https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v5i2.817>
- Kardiyanto, D. W., & Sunardi. (2020). *Kepelatihan Bola Voli*. Zifatama Jawara.
- Keswando, Y., Septi Sistiasih, V., & Marsudiyanto, T. (2022). Survei Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 5(1), 168–177. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.4996>

- Lestari, S. (2019). Penyusunan Norma Penilaian Keterampilan Teknik Bola Voli Atlet Tingkat Advance Kalimantan Barat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(2), 10–20.
- Mardela, R., & Syukri, A. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Jump Service Atlet Bolavoli Putra Tim Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(1), 28–47.
- Mardiana, F. (2019). Pengaruh Metode Latihan Sasaran Tetap, Sasaran Berubah, Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Servis Float Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli. *Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Semarang*, 13–18.
- Mardiana, Fye, & Hastuti, tri A. (2014). Faktor Pendukung Prestasi Bolabasket Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Di Sman 1 Depok Sleman Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(2), 13–18.
- Massa, R. S. (2019). Latihan Metode *Drill* Terhadap Ketepatan Jump Service Pada Atlet Bola Voli Putera Fikk Ung. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(2), 96–99. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v2i1.2361>
- Mauliddina, P. A. (2018). *Upaya meningkatkan akurasi pukulan servis atas dengan metode drill pada kegiatan ekstrakurikuler bolavoli MAN Tlogo Kabupaten Blitar. Diploma Thesis*. Universitas Negeri Malang.
- Mu'ammad, M. (2017). Pengaruh metode latihan *drill* dan koordinasi terhadap ketepatan servis tenis meja. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 63. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12805>
- Muhtadis, A., Hariyadi, K., & Murdiansyah, N, B. (2020). Pengaruh Latihan *Drilling* Umpan Lempar Terhadap Pukulan Lob Forehand Peserta Didik Pada Pembelajaran Bulutangkis Kelas IV MI Jayan Karang. *Penjaga : Pendidikan Jasmani & Olahraga*, 1(1), 15–24.
- Mulyadi, D. Y. N., & Pratiwi, E. (2020). *Pembelajaran Bola Voli*. Bening media Publishing (Vol. 3). Palembang: Bening media Publishing.
- Mungkajaya. (2016). Teknik Melempar Bola Satu Tangan. Retrieved September 5, 2023, from <https://animator-mungkajaya.blogspot.com/2016/09/teknik->

dasar-permainan-bola-tangan.html

- Mushofi, Y. (2017). Pengembangan Model Latihan Passing Atas Bolavoli Di SMK Al Huda Wajak Malang. *Jurnal Pendidikan. Jasmani , Olahraga Dan Kesehatan*, 1(1), 42–47.
- Mustafa, P. S., Winarno, M. E., & Asim. (2016). Pengembangan Variasi Latihan Service Atas untuk Peserta Ekstrakurikuler BOLavoli di SMK Negeri 4 Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1).
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Nasrulloh, A., Prasetyo, Y., & Apriyanto, K. D. (2018). Dasar-Dasar Latihan Beban. *Uny Press*, 1–140.
- Nurdin, I., & Hartati, S. (2019). *Metodologi penelitian sosial*. Surabaya: Media Sahabat Cendekia.
- Oong, L. (2019). Effect of Accuracy Exercises Against the accuracy of top service in volleyball games. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 1 No 1(1), 48–59.
- Pambudi, R. D. A., & Sulendro, S. (2021). Pengaruh Latihan *Drill* Servis Terhadap Ketepatan Servis Samping Olahraga Sepak Takraw PSTI Panggul Trenggalek. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 2(2), 172–179. <https://doi.org/10.46838/spr.v2i2.122>
- PBVSU. (2017). Peraturan Permainan, 1–51. Retrieved from <https://www.pbvsi.or.id/voli-indoor/form-peraturan-bola-voli/>
- PBVSU. (2021). Peraturan Resmi Bolavoli 2021-2024, 53(9), 1–89.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014. (n.d.). Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.
- Pereira, A., Costa, A. M., Santos, P., Figueiredo, T., & João, P. V. (2015). Training strategy of explosive strength in young female volleyball players. *Medicina (Lithuania)*, 51(2), 126–131. <https://doi.org/10.1016/j.medici.2015.03.004>
- Primayanti, I., & Isyani. (2019). Pengaruh Latihan *Drill* Dan Latihan Pola Pukul

- Terhadap Kemampuan Smash Bulutangkis Pada PB Liansa Junior Masbagik Lombok Timur Tahun 2019. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 6(1), 25–31.
- Raeder, C., Fernandez-Fernandez, J., & Ferrauti, A. (2015). Effects of Six Weeks of Medicine Ball Training on Throwing Velocity, Throwing Precision, and Isokinetic Strength of Shoulder Rotators in Female Handball Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(7), 1904–1914. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000847>
- Raharjo, S. M. (2018). Pengembangan Alat *Target* Tendangan Untuk Melatih Akurasi Shooting Pemain Sepak Bola. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(2), 164–177. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i2.23827>
- Rahmani, M. (2014). *Buku super lengkap olahraga* (1st ed.). Jakarta: Dunia Cerdas.
- Ramadhan, F., Sulaiman, I., & Apriyanto, T. (2019). Upaya Meningkatkan Akurasi Shooting 3point Dengan Menggunakan Media J-Glove Pada Tim Putra Bola Basket Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(2), 148–153. <https://doi.org/10.21009/jsce.03216>
- Ramdani, F. T. (2022). *Efektivitas Metode Pembelajaran Drill dan Demonstrasi Terhadap Keterampilan Servis Atas dan Servis Bawah Pembelajaran Bola Voli Sma Kota Magelang. Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rifki, M. S., & Ariston, A. (2020). Developing Jump Serve Exercise Model in Volleyball at Universitas Negeri Padang. *Atlantis Press.*, 464(Psshers 2019), 354–357. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200824.084>
- Rizal, B. T., & Kasriman, K. (2020). Pengaruh Gaya Mengajar dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keterampilan Smash Bola Voli. *Jurnal MAENPO: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(2), 72. <https://doi.org/10.35194/jm.v10i2.1065>
- Rukminingsih, Adnan, D. G., & Latief, M. A. (2020). *Metodelogi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Erhaka Utama.
- Ruslan. (2021). Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Keterampilan Servis Bawah Permainan Bola Voli. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(2), 68–

73. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v3i2.11337>

Ruslan, Sandy, G., Nurjamal, & Ismawan, H. (2021). Effect of Service Training On *Drill* Methods And *Target* Methods On Improving Service Skills For Volleyball. *Competitor: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 13(3), 314. <https://doi.org/10.26858/cjpko.v13i3.21057>

Sapari, J. J. (2021). *Pengaruh Variasi Latihan Menggunakan Sasaran Terhadap Keterampilan Service Atas Permainan Bola Voli (Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 7 Kota Tasikmalaya)*. Skripsi. Universitas Siliwangi.

Saptiani, D., Sugiyanto, S., & Syafrial, S. (2019). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Akurasi Servis Atas Bola Voli Pada Peserta Putri Ekstrakurikuler Di SMAN 2 Seluma. *KINESTETIK*, 3(1), 42–50. <https://doi.org/10.33369/jk.v3i1.8810>

Saputra, I. C. (2022). *Pengaruh Latihan Drilling Smash Sasaran Tetap Dan Berubah Terhadap Ketepatan Smash Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMA Negeri 4 Yogyakarta*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.

Saputro, Y. A., & Falahudin., A. (2021). Upaya Meningkatkan Akurasi Pukulan Servis Melalui Media Pembelajaran Pukulan Servis Atas Menggunakan *Target* Modifikasi Lapangan Pada Pemain Ukm Bola Voli Universitas Mercu Buana Yogyakarta. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 3(1), 290–299.

Sari, Y. B. C., & Guntur, G. (2017). Pengaruh metode latihan dan koordinasi mata-tangan terhadap hasil keterampilan servis atas bola voli. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 100–110. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12773>

Setiabudi, A. (2016). *Pengaruh Latihan Servis Atas Jarak Tetap Ketinggian Net Bertahap Terhadap Hasil Servis Dalam Permainan Bola Voli*. Skripsi. Universitas Subang.

Shilviana, K., & Hamami, T. (2020). Pengembangan Kegiatan Kokurikuler dan Ekstrakurikuler. *Palapa*, 8(1), 159–177. <https://doi.org/10.36088/palapa.v8i1.705>

Sita, A. E. (2019). Pengaruh Latihan Variasi Jarak Servis Terhadap Ketepatan

- Servis Atas Atlet Bola Voli Selabora FIK UNY. *Jurnal Uny*, 1–9.
- Siyoto, D. S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Sleman: Literasi Media Publishing.
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar evaluasi peendidikan* (Vol. 2). Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Jogja Global Media.
- Supriyadi, M. (2019). Pelaksanaan Ekstrakurikuler Bola Voli pada Sekolah Dasar. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(1), 108–115. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.871>
- Susanto, A., Pradipta, G. D., & Wibisana, M. I. N. (2021). Pengaruh Latihan *Drill* untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli pada Kegiatan Ekstrakurikuler. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(1), 61–67.
- Syaleh, M. (2017). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Servis Atas Bola Voli Melalui Media Pembelajaran Lempar Pukul Bola Kertas Pada Siswa Kelas VII Smp. *Jurnal Prestasi*, 1(1), 23–30. <https://doi.org/10.24114/jp.v1i1.6494>
- Turang, G. J. V, Sambiran, S., & Monintja, D. K. (2021). Strategi Dinas Kepemudaan dan Olahraga Dalam Pembinaan Olahraga (Studi di Dinas Kepemudaan dan Olahraga Kota Kotamobagu). *Jurnal Governance*, 1(2), 1–9.
- Widayanti, Kasiyem, & Ratnawati. (2020). *Melatih Gerak dengan Bola (Bola Voli dan Bola Kasti) Modul Tema 11*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Widodo, A., & Nurina, T. (2016). Identifikasi Keadaan Sarana Dan Prasarana Penjasorkes Di Smp Negeri Se-Kota Sukabumi Tahun 2016. *Jurnal Kependidikan*, 1(1), 1–10.
- Winarno, M. E. (2018). *Tes Ketrampilan Olahraga*.
- Winarno, M. E., Tomi, A., Imam, S., & Shandy, D. (2013). *Teknik Dasar Bermain Bolavoli*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Yanti, N. (2019). Kontribusi Kekuatan Peras Tangan Terhadap Keterampilan Servis Atas Pada Bola Voli. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 39.

<https://doi.org/10.26418/jilo.v2i2.35330>

- Yapıcı, A. (2019). Effects of 6 Weeks Core Training on Balance, Strength and Service Performance. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 5(12), 251–264. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3596020>
- Yonnarti, A. (2022). *Hubungan Tinggi Badan dan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Servis Atas Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Di SMA N 1 Srandakan. Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yunitaningrum, W. (2020). The Influence of Training Model Based on Exercise Assistance to The Skills of Smash Kedeng Sepakraw in The Pontianak City Athletes. *Jipes - Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 5(1), 26–39. <https://doi.org/10.21009/jipes.051.04>
- Yusmar. (2017). Upaya peningkatan teknik permainan bola voli melalui modifikasi permainan. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(1), 144–152.