

**PENGARUH LATIHAN BOLA GANTUNG TERHADAP
KEMAMPUAN SERVIS ATAS PADA KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI SISWA PUTRI SMA
NEGERI 1 INDRALAYA UTARA**

SKRIPSI

Oleh

Wahyu Togar Sari

NIM: 06061282025025

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

PROGRAM PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2024

**PENGARUH LATIHAN BOLA GANTUNG TERHADAP
KEMAMPUAN SERVIS ATAS PADA KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI SISWA PUTRI SMA
NEGERI 1 INDRALAYA UTARA**

SKRIPSI

Oleh :

Wahyu Togar Sari

Nomor Induk Mahasiswa : 06061282025025

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Disetujui Untuk Diajukan Dalam Ujian Akhir Program Serjana

Mengetahui,

Koordinator Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Destriani, M.Pd.

NIP. 198912012019032018

Pembimbing



Destriana, M.Pd.

NIP.1981912012023212052

**PENGARUH LATIHAN BOLA GANTUNG TERHADAP KEMAMPUAN
SERVIS ATAS PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
SISWA PUTRI SMA NEGERI 1 INDRALAYA UTARA**

SKRIPSI

Oleh :

Wahyu Togar Sari

Nomor Induk Mahasiswa : 06061282025025

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Mengesahkan

Mengetahui,

Koordinator Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Destriani, M.Pd.
NIP. 198912012019032018

Pembimbing



Destriana, M.Pd.
NIP. 1981912012023212052



**PENGARUH LATIHAN BOLA GANTUNG TERHADAP
KEMAMPUAN SERVIS ATAS PADA KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SISWA PUTRI SMA
NEGERI 1 INDRALAYA UTARA**

SKRIPSI

Oleh :

Wahyu Togar Sari

Nomor Induk Mahasiswa : 06061282025025

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari :

Tanggal :

TIM PENGUJI

1. Ketua : Destriana, M.Pd.



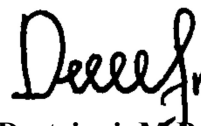
2. Anggota : Silvi Aryanti, M.Pd.



Mengetahui,

Koordinator Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Destriana, M.Pd.

NIP. 198912012019032018

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Wahyu Togar Sari

NIM : 06061282025025

Program Studi: Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan Dengan Sungguh-Sungguh Bahwa Skripsi Yang Berjudul “Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Kemampuan Servis Atas Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli Siswa Putri Sma Negeri 1 Indralaya Utara” Ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan menjiplak atau 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 dikemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini ada/tidak ada pengaduan dari 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.

Indralaya, 16 Mei 2024

Yang membuat pernyataan ini,

Wahyu Togar Sari

06061282025025

PRAKATA

Alhamdulillah, Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT atas semua nikmat dan karunia yang tak terhitung serta berkat ridho-Nya, skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Kemampuan Servis Atas Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli Siswa Putri Sma Negeri 1 Indralaya Utara” ini bisa selesai disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Destriana, M.Pd., sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dr. Hartono, M.A., selaku Dekan FKIP Unsri, Destriani, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terimakasih juga ditunjukkan kepada penguji Silvi Aryanti, M.Pd yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada guru olahraga Danang Hikmah Hidayah, S.Pd. yang telah memberikan dukungan dan bantuan selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran pendidikan Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, 16 Mei 2024

Penulis



Wahyu Togar Sari

06061282025025

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena berkat karunia dan limpahan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul “*Pengaruh Latihan Bola Gantung terhadap Kemampuan Servis Atas pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli Siswa Putri SMA Negeri 1 Indralaya Utara*” ini dengan tepat waktu.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah membantu dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Seperti kata pepatah, tak ada gading yang tak retak.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, masih banyak hal yang kurang dalam penulisan proposal ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar penulis dapat memperbaikinya.

Harapan penulis, semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menjadi sumber ilmu yang baru bagi kita semua terutama dalam pelaksanaan proses belajar olahraga di sekolah. Aamiin.

Indralaya, 16 Mei 2024

Penulis



Wahyu Togar Sari

NIM 06061282025025

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmannirrahim

Alhamdulillahirabbil'alamiin

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, inginku ungkapkan rasa terima kasihku yang tak terhingga kepada orang-orang istimewa yang Allah SWT hadirkan dihidupku dan memberiku semangat, inspirasi, nasehat, doa, dukungan, dan menemani setiap suka dan dukaku dalam perjuangan di bangku perkuliahan. Serta limpahan kasih dan sayang untukku baik yang tersirat maupun tersurat.

Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- Kedua orang tuaku Bapakku (Suryono) dan ibukku (Mujikem), bahan bakarku yang membakar semangatku ketika mulai meredup. Motivasi terbesarku ketika hidupku terasa lemah, serta ketulusan doa yang dipanjatkan tiada henti-hentinya untuk kesuksesanku. Sungguh impianku adalah membahagiakan kalian.
- Keluarga besar dan kedua kakakku tersayang (Bunga Ngesti Prasetyo dan Yuri Gatot Sukoco) yang setia memberikan semangat, motivasi dan selalu mendoakan untuk semua keberhasilan kita, semoga adikmu ini menjadi adik yang dapat dibanggakan.
- Keluarga besarku di Makarti Jaya dan Curup Kakek, Nenek, Paman, Bibi, Sepupu dan lainnya.
- Dosen pembimbingku, Ibu Destriana, M.Pd., yang selalu memberikan motivasi disetiap langkah demi langkah kami anak bimbingannya dalam menyelesaikan skripsi ini dan memberikan ilmu yang bermanfaat selama masa perkuliahanku dari awal sampai sekarang.
- Dosen pengujiku Ibu Silvi Aryanti, M.Pd., yang selalu memberikan motivasi, masukan dan saran dalam penyelesaian skripsi ini dan memberikan ilmu yang bermanfaat selama masa perkuliahan dari awal sampai sekarang.

- Koordinator Prodi Penjaskes Unsri Ibu Destriani, M.Pd yang telah memberikan kemudahan kepada saya dalam menyelesaikan pemberkasan skripsi.
- Kakak tingkat terkhusus kak Danang Hikmah Hidayah sekaligus sebagai guru olahraga SMA Negeri 1 Indralaya Utara yang telah memberikan ilmunya dan membantu penelitian ini.
- Guru-guru terkhusus Bapak Suyatno S.Pd. dan Bapak Sandi Al Muarif S.Pd. yang telah membimbing dan memberikan ilmunya dalam penyusunan skripsi ini.
- Seseorang yang selalu menemaniku, menjadikan hati damai, menyayangiku, dan termasuk pemacu semangatku, dan yang selalu mendukung dalam penulisan skripsi ini (Nesa Rosivania).
- Teman-teman sepermainan dan terbaikku, khususnya Dimas Siyamto yang sudah selalu ada dalam suka maupun duka, yang selalu bersedia mendengarkan ceritaku, terimakasih juga karena selalu memotivasiku dan bertukar pikiran.
- Teman-teman seangkatan dan seperjuanganku penjaskes 2020 kelas Indralaya dan Palembang.
- Seluruh dosen dan karyawan admin prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Sriwijaya.
- Serta semua pihak yang memberi bantuan, motivasi, dukungan serta doa dari awal hingga akhir yang tak mungkin disebutkan satu persatu.
- Almameterku.

MOTTO:

"Setiap kesulitan selalu ada kemudahan. Setiap masalah pasti ada solusi."

"Tidak ada hal yang sia-sia dalam belajar karena ilmu akan bermanfaat pada waktunya."

"Jangan hanya belajar dari buku, belajarlh juga dari pengalaman hidup."

"Hidup bukan hanya sekedar mencari uang, tetapi bagaimana bermakna bagi orang lain."

"Jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali orang-orang yang khusus."

(QS Al-Baqarah ayat 45).

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN	v
PRAKATA	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2. Permasalahan Penelitian.....	3
1.2.1. Identifikasi Masalah	3
1.2.2. Batasan Masalah.....	4
1.2.3. Rumusan Masalah	4
1.3. Tujuan Penelitian	4
1.4. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1. Hakikat Permainan Bolavoli	6
2.1.1. Pengertian Bolavoli.....	6
2.1.2. Komponen-Komponen dalam Olahraga Bolavoli.....	8
2.2. Hakikat Latihan	10
2.2.1. Pengertian Latihan	10
2.2.2. Tujuan dan Sasaran Latihan	11
2.2.3. Prinsip-Prinsip Latihan	12
2.2.4. Faktor yang Mempengaruhi dan Menghambat Latihan	15
2.2.4.1. Faktor yang Mempengaruhi Latihan	15
2.2.4.2. Faktor yang Menghambat Latihan	17

2.2.5. Pengertian Power	17
2.3. Servis dalam Permainan Bolavoli	18
2.3.1. Hakikat Servis Bolavoli	18
2.3.2. Hakikat Servis Atas.....	21
2.3.3. Cara Pelaksanaan Servis Atas	22
2.3.4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Servis	24
2.4. Hakikat <i>Bola Gantung</i>	24
2.4.1. Cara Pelaksanaan Latihan <i>Bola Gantung</i>	26
2.5. Hakikat Ekstrakurikuler	29
2.6. Kerangka Berfikir	29
2.7. Hipotesis.....	30
BAB III METODE PENELITIAN	32
3.1. Jenis Penelitian.....	32
3.2. Rancangan Penelitian	32
3.3. Variabel Penelitian	32
3.4. Populasi dan Sampel Penelitian	33
3.4.1. Populasi.....	33
3.4.2. Sampel.....	33
3.5. Lokasi Penelitian.....	33
3.6. Teknik Pengumpulan Data.....	34
3.6.1 Instrumen Penelitian	34
3.7. Teknik Analisis Data.....	38
3.7.1. Uji Normalitas Data	39
3.7.2. Uji Hipotesis	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42
4.1. Hasil Penelitian	42
4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	42
4.1.2. Deskripsi Sampel Penelitian	42
4.1.3. Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> Servis Atas Bolavoli Kelompok Eksperimen.....	43

4.1.4. Deskripsi Data Hasil <i>Posttest</i> Servis Atas Bolavoli Kelompok Eksperimen	49
4.1.4.1. Hasil <i>Test</i> Servis Atas Bolavoli.....	55
4.1.5. Deskripsi Data Peningkatan Latihan <i>Bola Gantung</i>	56
4.1.6. Deskripsi Data Peningkatan Latihan <i>Bola Gantung</i> Terhadap Kemampuan Servis Atas Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli Siswa SMA Negeri 1 Indralaya Utara	58
4.1.7. Uji Normalitas.....	59
4.1.8. Uji Hipotesis	59
4.2. Pembahasan.....	61
BAB V KESIMPULAN.....	65
5.1. Simpulan	65
5.2. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA.....	66
LAMPIRAN.....	71

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penilaian <i>Test</i> Kemampuan Servis Atas	38
Tabel 3.2 Norma Penilaian <i>Test</i> Servis Atas	38
Tabel 4.1 Distribusi Data Instrumen Tes Servis Atas Bolavoli (<i>Pretest</i>)	44
Tabel 4.2 Daftar Distribusi Hasil Tes Servis Atas Bolavoli (<i>Pretest</i>)	45
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i>	46
Tabel 4.4 Hasil <i>Pretest</i> Servis Atas Bolavoli.....	49
Tabel 4.5 Distribusi Data Instrumen Tes Servis atas Bolavoli (<i>Posttest</i>)	49
Tabel 4.6 Daftar Distribusi Hasil Tes Servis Atas Bolavoli (<i>Posttest</i>)	50
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> Servis Atas	51
Tabel 4.8 Hasil <i>Posttest</i> Servis Atas Bolavoli	54
Tabel 4.9 Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Servis Atas Bolavoli.....	56
Tabel 5.1 Deskripsi Data Peningkatan Latihan <i>Bola Gantung</i>	57
Tabel 5.2 Daftar Peningkatan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Servis Atas	58
Tabel 5.3 Daftar Uji Hipotesis	60

DAFTAR BAGAN/GAMBAR

Gambar 2.1 Bentuk Dan Ukuran Lapangan Bolavoli	21
Gambar 2.2 Contoh Gerakan Servis Atas Bolavoli	23
Gambar 2.3 Bentuk Latihan Modifikasi <i>Bola Gantung</i>	26
Gambar 2.4.1 Langkah Pertama	27
Gambar 2.4.2 Langkah Kedua	27
Gambar 2.4.3 Langkah Ketiga	28
Gambar 2.4.4 Langkah Keempat	28
Gambar 2.5 Kerangka Berpikir	30
Gambar 3.1 Desain Penelitian	32
Gambar 3.2 Lapangan Untuk Test Kemampuan Servis Atas	37
Gambar 4.1 Histogram <i>Pretest</i> Servis Atas Bolavoli (<i>Pretest</i>)	46
Gambar 4.2 Hasil <i>Pretest</i> Servis Atas Bolavoli (<i>Pretest</i>)	48
Gambar 4.3 Histogram <i>Posttest</i> Servis Atas Bolavoli (<i>Posttest</i>)	52
Gambar 4.4 Hasil <i>Posttest</i> Servis Atas Bolavoli (<i>Posttest</i>)	54
Gambar 4.5 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Servis Atas Bolavoli	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Analisis Data Penelitian	72
Lampiran 2 Tabel Distribusi t	86
Lampiran 3 Tabel Harga Chi Kuadrat.....	87
Lampiran 4 Usul Judul Skripsi	88
Lampiran 5 Kartu Pembimbingan Proposal.....	89
Lampiran 6 Persetujuan Seminar Proposal Penelitian	91
Lampiran 7 Bukti Perbaikan Proposal Penelitian	92
Lampiran 8 SK Pembimbing.....	93
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian.....	95
Lampiran 10 Surat Izin Dari Dinas Pendidikan	96
Lampiran 11 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	97
Lampiran 12 Kartu Pembimbingan Seminar Hasil	98
Lampiran 13 Persetujuan Seminar Hasil.....	100
Lampiran 14 Bukti Perbaikan Seminar Hasil.....	101
Lampiran 15 Kartu Pembimbingan Skripsi.....	102
Lampiran 16 Persetujuan Ujian Akhir	104
Lampiran 17 Undangan Ujian Skripsi.....	105
Lampiran 18 SK Ujian Skripsi.....	106
Lampiran 19 Program Latihan	108
Lampiran 20 Dokumentasi Penelitian	117

**PENGARUH LATIHAN BOLA GANTUNG TERHADAP KEMAMPUAN
SERVIS ATAS PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI
SISWA PUTRI SMA NEGERI 1 INDRALAYA UTARA**

Wahyu Togar Sari

06061282025025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *bola gantung* terhadap kemampuan servis atas pada kegiatan ekstrakurikuler bolavoli siswa putri SMA Negeri 1 Indralaya Utara. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *quasy eksperimen* dengan rancangan *pretest-posttest one group design*. Teknik pengambilan sampel total population sampling dengan jumlah sampel 30 orang. Perlakuan pada penelitian ini berupa latihan *bola gantung* yang diberikan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu. Hasil pengolahan dan analisis data dengan menggunakan uji normalitas data dan uji hipotesis dengan rumus uji t, bahwa latihan *bola gantung* berpengaruh terhadap hasil servis atas. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data melalui perhitungan rumus uji t dengan kriteria t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($19,28 > 1,70$) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan jumlah sampel ($N = 30$), maka hipotesis yang diajukan diterima. Latihan *bola gantung* memberikan pengaruh terhadap hasil kemampuan servis atas. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan *bola gantung* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan servis atas pada kegiatan ekstrakurikuler bolavoli siswa putri SMA Negeri 1 Indralaya Utara. Dilakukan oleh seluruh siswa putri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Indralaya Utara dengan jumlah 30 siswa.

Kata Kunci: *Bola Gantung, Servis Atas, Bolavoli*

THE INFLUENCE OF HANGING BALL TRAINING ON TOP SERVE ABILITY IN VOLLEYBALL EXTRACURRICULAR ACTIVITIES FOR FEMALE STUDENTS AT SMA NEGERI 1 NORTH INDRALAYA

Wahyu Togar Sari

06061282025025

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of hanging ball training on top serve ability in volleyball extracurricular activities for female students at SMA Negeri 1 Indralaya Utara. The method used in this research was a quasi-experiment with a pretest-posttest one group design. The sampling technique is total population sampling with a sample size of 30 people. The treatment in this study was hanging ball training given for 6 weeks with a training frequency of 3 times a week. The results of data processing and analysis using the data normality test and hypothesis testing with the t test formula show that hanging ball training has an effect on the results of the top serve. This can be seen from the results of data analysis through calculating the t test formula with the t_{count} criterion being greater than t_{table} ($19.28 > 1.70$) with a significance level of $\alpha = 0.05$ and the number of samples ($N = 30$), then the hypothesis submitted is accepted. Hanging ball training has an influence on the results of top serve ability. Based on the research results, it can be concluded that hanging ball training has a significant influence on the top serve ability in volleyball extracurricular activities for female students at SMA Negeri 1 Indralaya Utara. Carried out by all female students who take part in extracurricular activities at SMA Negeri 1 Indralaya Utara with a total of 30 students.

Keywords: *Hanging Ball, Top Serve, Volleyball*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga merupakan sebuah aktifitas fisik yang mana tujuan dari berolahraga adalah mencapai prestasi setinggi-tingginya dengan semaksimal mungkin bagi mereka baik yang dia dalam individu maupun tim. Untuk mendapatkan prestasi dibidang olahraga yang digeluti diharapkan mendapat ilmu pengetahuan dan teknologi yang kegunaannya tepat, (Daulay and Saldi 2020). Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang dilakukan oleh seseorang yang dapat meningkatkan kualitas kesegaran jasmani dan kebugaran tubuh, (Azhar et al. 2022). Pendidikan Jasmani dan olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan secara keseluruhan, mengembangkan ranah psikomotor sebagai tujuan utamanya, tetapi tidak mengabaikan pengembangan ranah kognitif dan afektif, (Andriani Suherdi et al. 2023).

Permainan bolavoli merupakan salah satu bentuk permainan yang diciptakan untuk mengisi kegiatan pada musim dingin di Amerika khususnya di kota Holyoka, sehingga bila musim dingin tiba masyarakat di Amerika khususnya di kota Holyoka tidak dapat melakukan aktivitas diluar ruangan, maka diciptakanlah karena permainan dapat dimainkan di dalam gedung. Permainan *volley* yang berarti bola dipukul-pukul sebelum jatuh di tanah, setiap regu boleh memainkan dua kali pukulan di daerah sendiri dan yang ketiga harus diseberangkan ke daerah lawan dengan melewati net (jaring) yang dipasang, jadi secara bahasa Inggris *volley* berarti dipukul-pukul atau dilambung-lambungkan. Permainan diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895 di Holyoka (Amerika bagian timur). William G. Morgan adalah seorang pembina pendidikan jasmani pada *Young Men Christain Association* (MCA). Permainan bolavoli di Amerika sangat cepat perkembangannya, sehingga tahun 1933 YMCA mengadakan kejuaraan bolavoli nasional. Kemudian permainan bolavoli ini menyebar ke seluruh dunia, (Sukirno dan Waluyo 2019).

Cabang olahraga bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang telah populer di Indonesia bahkan di dunia. Cabang olahraga bolavoli sebagai alat pendidikan, yang masuk dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah. Kata olahraga sebetulnya dari bahasa Jawa yaitu "olah" dan "rogo", yang berarti gerak badan, tapi olahraga ini sering diartikan dengan *sport*. Kata *sport* merupakan istilah yang diadopsi dari bahasa lain yang berasal dari kata *disportere*, memiliki arti bersenang-senang (berpoya-poya). Secara hakiki, bahwa kata *sport* bukan dari kata bahasa Inggris, tapi banyak bangsa-bangsa di dunia menyebutkan kata *sport* lazimnya seperti bahasa Inggris. Cabang olahraga bolavoli merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat di Indonesia, baik anak-anak, remaja hingga orang dewasa. Cabang olahraga ini memiliki anime yang cukup besar, dan bukan hanya dari kalangan bawah saja, dari seluruh lapisan masyarakat dari perkotaan hingga ke pelosok desa. Secara faktual, cabang olahraga bolavoli telah berhasil dalam hal permasyarakatan, walaupun jika dikaitkan dengan prestasi yang diperoleh masih sangat memprihatinkan, untuk di kawasan Asean saja masih jauh dibandingkan dengan negara tetangga, seperti Thailand, Myanmar, Filipina, dan lainnya, (Sukirno dan Waluyo 2019).

Permainan bolavoli merupakan olahraga permainan yang dilaksanakan secara beregu yang diawali dengan servis, dalam permainannya bola harus dipertahankan di udara jangan sampai jatuh di daerah atau lapangan sendiri, dan secepat mungkin memperoleh point dengan melakukan serangan ke daerah lawan. Terdapat beberapa teknik dasar dalam permainan bolavoli, di antaranya: *smash/spike*, *passing*, *servis*, *block*, dan *recieve servis*. *Servis* merupakan salah satu teknik dalam bolavoli yang digolongkan ke dalam serangan, (Sujarwo 2021).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara bersama guru ekstrakurikuler bolavoli di Sekolah Menengah Pertama (SMA) Negeri 1 Indralaya Utara. Banyak siswa pada kegiatan ekstrakurikuler mengalami kesulitan dalam melakukan servis atas permainan bolavoli, seringkali siswa kurang tepat dalam perkenaan bola saat melakukan servis atas, bola hasil servis keluar dari area permainan lawan atau tidak melewati net, dan teknik servis yang kurang dikuasai, sehingga menyebabkan tim

beresiko kehilangan poin dengan percuma dan berpotensi mengakibatkan kekalahan., meskipun sarana dan prasarana sudah baik dan memadai, seperti lapangan, tiang dan net, bola yang bagus, dan lingkungan sekolah yang sangat mendukung, untuk memperbaiki kemampuan servis atas dan membuatnya lebih efektif dalam menghadapi lawan, diperlukan latihan khusus yang fokus pada teknik memukul bola, salah satu jenis latihan yang dapat digunakan adalah latihan dengan menggunakan *bola gantung*, yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan servis atas. Menurut penelitian terdahulu bentuk latihan bola gantung digunakan untuk melatih kemampuan servis, didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *bola gantung* kemampuan servis siswa, (Sukendro et al. 2021). Latihan *bola gantung* merupakan suatu bentuk latihan memukul bola yang pada sebuah alat, kemudian pemain memukul bola secara terus-menerus. Latihan bola gantung bisa digunakan untuk melatih kemampuan servis pada bolavoli, (Mahfud et al. 2023). *Bola gantung* adalah salah satu model modifikasi pembelajaran dimana bola yang diikat menggunakan karet dan digantung dengan setinggi jangkauan tangan pemain. *Bola gantung* bertujuan untuk mempermudah atlet untuk melakukan gerakan yang baik dan benar sebelum mempraktekkan dilapangan, (Mariadi, Ilham, and Widowati 2021).

Berdasarkan permasalahan dan penelitian terdahulu penelitian ini membahas tentang "Pengaruh Latihan *Bola Gantung* terhadap Kemampuan Servis Atas pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bolavoli Siswa Putri SMA Negeri 1 Indralaya Utara".

1.2. Permasalahan Penelitian

1.2.1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah-masalah yang dikemukakan sebelumnya, maka ada beberapa hal yang dapat diidentifikasi sebagai suatu permasalahan dalam penelitian yaitu:

1. Perkenaan bola kurang tepat saat melakukan servis atas yang dilakukan siswa SMA Negeri 1 Indralaya Utara.

2. Melakukan servis atas sering menyangkut *net* dan sembarangan menyebabkan bola keluar lapangan atau menyangkut *net*.

1.2.2. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maka permasalahan perlu diberikan batasan agar tidak lepas dari inti masalah yang sebenarnya dan juga keterbatasan peneliti untuk menghindari penafsiran yang berbeda-beda sehingga ruang lingkup dari peneliti itu lebih jelas. Adapun batasan masalah yang dimaksud adalah “pengaruh latihan *bola gantung* terhadap kemampuan servis atas pada kegiatan ekstrakurikuler bolavoli siswa putri SMA Negeri 1 Indralaya Utara”.

1.2.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah adalah: Apakah latihan *bola gantung* berpengaruh terhadap kemampuan servis atas pada kegiatan ekstrakurikuler bolavoli siswa putri SMA Negeri 1 Indralaya Utara?.

1.3. Tujuan Penelitian

Dalam setiap penelitian yang dilakukan pasti memiliki tujuan yang hendak dicapai. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui “Apakah latihan *bola gantung* berpengaruh terhadap kemampuan servis atas pada kegiatan ekstrakurikuler bolavoli siswa putri SMA Negeri 1 Indralaya Utara”.

1.4. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berharga bagi peningkatan mutu pendidikan di sekolah. Secara rinci sumbangan yang diharapkan adalah sebagai berikut:

- 1) Bagi guru, diharapkan dapat digunakan sebagai bahan referensi guru dalam menentukan bentuk-bentuk latihan dalam program latihan untuk servis atas siswa/siswi dan atletnya.

- 2) Bagi sekolah, dapat memotivasi dalam meningkatkan hasil belajar siswa/siswi dalam proses pembelajaran, khususnya pembelajaran olahraga tentang latihan *bola gantung* terhadap kemampuan servis atas bolavoli.
- 3) Bagi peserta ekstrakurikuler, dapat menambah pengetahuan dan pengalaman anggota peserta SMA Negeri 1 Indralaya dan sarana publikasi permainan bolavoli ketengah masyarakat.
- 4) Bagi peneliti dan civitas akademi Universitas Sriwijaya untuk terus aktif dalam memberikan informasi demi kemajuan olahraga ditingkat sekolah dan masyarakat khususnya cabang olahraga bolavoli.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Kurnawan, Rifaldi, Syafaruddin, and Ahmad Richard Victorian. 2021. "Latihan Bola Gantung Terhadap Ketepatan Servis Atas Pada Atlet Di PSTI Lampung Barat." *Jurnal Ilmu Keolahragaan* 20(2):152–56.
- Aguss, Rachmi Marsheilla. 2020. "Pengembangan Model Permainan Sepatu Batok Untuk Pembelajaran Sepak Bola Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar." *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga* 1(01):43–53. doi: 10.32528/sport-mu.v1i01.3052.
- Aguss, Rachmi Marsheilla, and Rizki Yuliandra. 2021. "The Effect of Hypnotherapy and Mental Toughness on Concentration When Competing for Futsal Athletes." *Medikora* 20(1):53–64. doi: 10.21831/medikora.v20i1.36050.
- Ahmad Yanuar Syauki. 2020. "Pengaruh Alat Modifikasi Bola Gantung Terhadap Keterampilan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli." *TULIP (Tulisan Ilmiah Pendidikan)* 9(1):41–48. doi: 10.54438/tulip.v9i1.171.
- Andriani Suherdi, Dian, Asep Taufiqurrahman, Samsul Azhar, Ina Magdalena, and PGSD Fkip. 2023. "Analisis Pembelajaran PJOK Pada Siswa Kelas V SDN Kampung Besar II Teluk Naga Kabupaten Tangerang." 7:28907–13.
- Anugraris, Ella, and Arisman Arisman. 2019. "Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Keterampilan Smash Bulutangkis." *Jurnal MensSana* 4(1):1. doi: 10.24036/jm.v4i1.28.
- Arifin, Zainul. 2021. "Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang." *Journal AL-MUDARRIS* 1(1):22. doi: 10.32478/al-mudarris.v1i1.96.
- Arikunto, Suharsimi. 2020. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka cipta.
- Azhar, Samsul. 2019. "Pengaruh Metode Latihan Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kemampuan Passing Atas Bola Voli." *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan* 6(1):47–55. doi: 10.36706/altius.v6i1.8230.
- Azhar, Samsul, Jihan Millenia Darmayanti, Asep Taufiqurrahman, and Nur Latifah. 2022. "Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Kelincahan Mahasiswa Ukm Bulu Tangkis." *Jurnal Porkes* 5(2):428–41. doi: 10.29408/porkes.v5i2.6519.
- Daulay, Basyaruddin, and Samri Saldi. 2020. "Pengembangan Variasi Latihan Kombinasi Passing Dan Smash Dalam Bola Voli." *Jurnal Pendidikan Teknologi Dan Kejuruan* 20(1). doi: 10.24114/jptk.v20i1.11040.
- Destriana, Destriana, Destriani Destriani, and Muslimin Muslimin. 2021. "Efektivitas Teknik Pembelajaran Drills Smash Permainan Bolavoli." *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* 17(2):115–21. doi: 10.21831/jpji.v17i2.44976.

- Destriana, Destriani, Herry Yusfi, and Muslimin. 2020. *Model Pembelajaran Bola Voli*. Palembang: Bening Media Publishing.
- Dimiyati, Akhmad. 2016. "Keterampilan Jumping Service: Hubungan Antara Daya Ledak Otot Lengan, Koordinasi Mata-Tangan, Dan Rasa Percaya Diri." *Journal.Unsika* 4(November):219–30.
- Erliana, Mita. 2019. "Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Melalui Pull Up Terhadap Peningkatan Speed Track Atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia Banjarbaru." *Jurnal Multilateral* 14(1):1–6.
- Ertanto, Riko, Muhammad Supriyadi, and Wawan Syafutra. 2021. "Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Servis Bawah Bola Voli Siswa." *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)* 5(1):9–21. doi: 10.31539/jpjo.v5i1.2850.
- Fahrizqi, Eko Bagus, Rachmi Marsheilla Agus, Rizki Yuliandra, and Aditya Gumantan. 2021. "The Learning Motivation and Physical Fitness of University Students During the Implementation of the New Normal Covid-19 Pandemic." *JUARA: Jurnal Olahraga* 6(1):88–100. doi: 10.33222/juara.v6i1.1184.
- Fahrizqi, Eko Bagus, Rachmi Marsheilla Aguss, and Rizki Yuliandra. 2021. "Pelatihan Penanganan Cidera Olahraga Di Sma Negeri 1 Pringsewu." *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)* 2(1):11. doi: 10.33365/jsstcs.v2i1.876.
- Faridhatunnisa, Fania, and Andi Kurniawan Pratama. 2019. "Peningkatan Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Servis Atas Bola Voli." *Maenpo* 9(2):76. doi: 10.35194/jm.v9i2.911.
- Fauzi, M. S., D. Cahyono, and ... 2022. "Pengaruh Latihan Forward Raise Dan Dumbell Pull Over Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas" ... *Pendidikan ...* 4:10075–83.
- Febriyanto, Andita, and Fadillah Fahmi. 2022. "Model Latihan Blocking Bola Voli Untuk Atlet Pemula." *JP3M (Jurnal PGSD PJKR PPKN DAN MATEMATIKA)* 3(1):107–16.
- Gazali, Novri. 2020. "Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bolavoli." *Journal of Physical Education, Health and Sport* 3(1):1–6.
- Irfandi, Sugiyanto, and Agus Kristiyanto. 2019. "Pengembangan Model Latihan Teknik Servis Bawah, Servis Atas Dan Cekis Dalam Bolavoli." *Jurnal Penjaskesrek STIKIP Bina Bangsa Medan* 2(2):22–50.
- Jaya, Hendri, Bayu Insanisty, Sofino Sofino, and Defliyanto Defliyanto. 2019. "Pengaruh Model Latihan Modifikasi Bola Gantung Terhadap Kemampuan Servis Atas Putra Ekstrakurikuler Smkn 3 Kota Bengkulu." *Kinestetik*

2(2):153–59. doi: 10.33369/jk.v2i2.6494.

- Kadafi, Alan Panjalu, and Machfud Irsyada. 2021. “Analisis Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putra Blitar Mandiri Di Masa Pandemi Covid-19.” *Jurnal Prestasi Olahraga* 4(6):128–33.
- Kuncoro, Agus Dwi. 2021. “Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Panjang Lengan Dengan Hasil Servis Atas Bola Voli.” *Jurnal Porkes* 4(2):118–25. doi: 10.29408/porkes.v4i2.4661.
- Mahfud, Rizky Mulyana, Khoirul Anwar, Fajar Hidayatullah, Program Studi, Pendidikan Olahraga, Sekolah Tinggi Keguruan, Ilmu Pendidikan, and Pgri Bangkalan. 2023. “Latihan Bola Gantung Terhadap Ketepatan Smash Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Hanging Ball Training on Smash Accuracy in Volleyball Extracurriculars.” *Jambura Journal of Sports Coaching* 5(2):142–48.
- Maretno, Maretno, and Arisman Arisman. 2020. “Ladder Drill Dalam Meningkatkan Kelincahan Atlet Bola Voli.” *Jurnal Muara Olahraga* 3(1):46–55. doi: 10.52060/jmo.v3i1.455.
- Mariadi, D., I. Ilham, and A. Widowati. 2021. “Pengembangan Alat Servis Atas Bola Gantung Pada Sepak Takraw.” *Jurnal Manajemen Pendidikan ...* 2(1):119018.
- Melyza, Apta, and Rachmi Marsheilla Aguss. 2021. “Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19.” *Journal Of Physical Education* 2(1):8–16. doi: 10.33365/joupe.v2i1.950.
- Munizar, Razali, and Ifwandi. 2019. “Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Power Otot Lengan Terhadap Pukulan Smash Pada Pemain Bola Voli Club Himadirga Fkip Unsyiah.” *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi* 2(1):26–38.
- Muslimin, Putri Helensi. 2022. “Pengaruh Metode Latihan Variasi Terhadap Ketrampilan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa SMP Negeri 59 Palembang.” *Model Pembelajaran Bola Voli* 4:118–25.
- Mustafa, Pinton Setya, M. E. Winarno, and Asim. 2021. “Pengembangan Variasi Latihan Service Atas Untuk Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Di SMK Negeri 4 Malang.” *Jurnal Pendidikan Jasmani* 26(1):159–75. doi: 10.17977/pj.v26i1.7740.
- Nurhasan. 2020. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta Pusat: Direktorat Jendral Olahraga.
- Putra Pratama, Tono Sugihartono, and Deliyanto. 2023. “Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Putri Ekstrakurikuler SMPN 2 Kota Bengkulu.” *SPORT GYMNASTICS : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* 4(1):40–49. doi: 10.33369/gymnastics.v4i1.24404.

- Qorry Armen Gemael dan Febi Kurniawan. 2020. "COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Keperawatan Olahraga." *Pendidikan Keperawatan Olahraga* 12(2):41–47.
- Rangga, Rangga, Silvi Aryanti, and Destriana Destriana. 2023. "Latihan Shuttle Run Dalam Meningkatkan Kelincahan Dribbling Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola." *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)* 7(1):145–52. doi: 10.31539/jpjo.v7i1.7918.
- Risma, Nova, and Rices Jatra. 2020. "Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Servis Atas Bolavoli Pada Mahasiswi Putri Unit Kegiatan Mahasiswa Penjaskesrek." *Journal Of Sport Education (JOPE)* 2(2):55. doi: 10.31258/jope.2.2.55-60.
- Sudjana. 2022. *Metoda Statistika / Sudjana*. Bandung: Tarsito.
- Sugiono. 2021. *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarwo. 2021. *Servis Serangan Awal Bola Voli*. Yogyakarta: Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI).
- Sukendro, Ekawarna, Fajar Dwirahayu, and Ely Yulianawan. 2021. "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Smash Bola Voli Siswa Kelas X SMK." *Jurnal Prestasi* 5(2):44–51.
- Sukirno. 2020. *Dasar-Dasar Atletik Dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Sukirno dan Waluyo. 2019. *Cabang Olahraga Bola Voli Palembang*. Palembang: Unsri Press.
- Susila, Linda. 2021. "Pengaruh Metode Latihan High Intensity Interval Training (HIIT) Dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai Dan Kelincahan Pada Permainan Bola Voli." *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)* 2(3):230–38. doi: 10.54371/ainj.v2i3.86.
- Syaleh, Muhammad. 2020. "Bola Voli Melalui Media Pembelajaran Lempar Pukul Bola Kertas Pada Siswa Kelas VII SMP." *Jurnal Prestasi* 1(1):23–30.
- Zahidi, Fazlullah. 2019. "Hubungan Motor Fitness Dengan Keterampilan Bermain Bola Voli." *Sport Pedagogy* 5(1):32–35.
- Zainudin, Mahfud. 2021. "Latihan Bola Gantung Terhadap Smash Permainan Bola Voli." *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan* 1(1):300–305.
- Zulfiani, Laila Fathia. 2021. "Pengaruh Ekstrakurikuler Bola Basket Terhadap Prestasi Belajar Mata Pelajaran Olahraga." *Jurnal Pendidikan (Teori Dan Praktik)* 5(2):36–39. doi: 10.26740/jp.v5n2.p36-39.
- Zulhermandi, Rachmat Saputra, and Wakidi. 2020. "Penerapan Media Bola

Gantung Untuk Meningkatkan Aktivitas Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas X B SMA Negeri 1 Nanga Pinoh.” *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi* 2(1):18–29.