

**PENGARUH LATIHAN BEBAN MENGGUNAKAN KATROL
TERHADAP HASIL SERVIS ATAS PADA SISWA
EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI
SMA NEGERI 1 INDRALAYA**

SKRIPSI

Oleh :

MUHAMAD KHAIRUL FAZLI

NIM. 06061281419044

PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2018

**PENGARUH LATIHAN BEBAN MENGGUNAKAN KATROL
TERHADAP HASIL SERVIS ATAS PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
SMA NEGERI 1 INDRALAYA**

SKRIPSI

Oleh:

Muhamad Khairul Fazli

Nim : 06061281419044

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Mengesahkan:

Pembimbing 1,


Dr. Hartati, M.Kes
NIP 196006101985032006

Pembimbing 2,


Dr. Syafaruddin, M.Kes
NIP195909051987031004

**Mengetahui,
Ketua Program Studi,**


Dr. Hartati, M.Kes
NIP 196006101985032006

**PENGARUH LATIHAN BEBAN MENGGUNAKAN KATROL
TERHADAP HASIL SERVIS ATAS PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI
SMA NEGERI 1 INDRALAYA**

SKRIPSI

Oleh:
Muhamad Khairul Fazli
Nim : 06061281419044

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Jumat
Tanggal : 16 November 2018

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Hartati, M.Kes



2. Sekretaris : Dr. Syafaruddin, M.Kes



3. Anggota : Drs. Syamsuramel, M.Kes



4. Anggota : Dr. Iyakrus, M.Kes



5. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes



Indralaya, 11 November 2018
Mengetahui,
Ketua Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes
NIP 196006101985032006

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhamad Khairul Fazli

NIM : 06061281419044

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Katrol Terhadap Hasil Servis Atas Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Sma Negeri 1 Indralaya” 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 dan/atau 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, 28 Oktober 2018
Yang membuat pernyataan,



Muhamad Khairul Fazli
06061281419044

PRAKATA

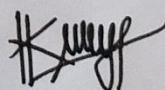
Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas semua nikmat dan karunia yang tak terhitung serta berkat ridho Nya, Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Katrol Terhadap Hasil Servis Atas Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Sma Negeri 1 Indralaya” ini bisa rampung 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 Dr. Hartati, M.Kes, Drs Sy Muherman. M.Pd (Alm) dan Dr. Syafaruddin, M.Kes. Dr. Marsiyem, M.Kes sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE selaku Rektor Unsri. Prof. Sofendi, M.A, Ph.D., selaku Dekan FKIP Unsri, Dr. Hartati, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada SMA Negeri 1 Indralaya yang telah mendukung dan membantu 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 studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, 28 Oktober 2018

Penulis



Muhamad Khairul Fazli

KATA PENGANTAR

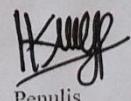
Bismillahirrahmaanirrahiim,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Katrol Terhadap Hasil Servis Atas Pada Siswa Ekstrakulikuler Bola Voli Sma Negeri 1 Indralaya”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Indralaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia olahraga bola voli pada umumnya.

Wassalam,



Penulis

Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillahirabbil'alamiiin

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, ingin kuungkapkan rasa terimakasihku yang tak terhingga kepada orang-orang spesial pilihan Allah yang telah memberiku semangat, nasehat, doa, dukungan, dan menemani setiap suka dan dukaku dalam perjuangan masa kampus. Serta limpahan kasih sayang untukku baik yang tersirat maupun tersurat.

Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- Kedua orang tua ku bapakku (Tajani Mz) dan ibukku (Sudartini), bahan bakarku yang membakar semangatku ketika mulai meredup. Motivasi terbesarku ketika hidupku terasa lemah. Sungguh impianku adalah membanggakan kalian.
- Saudara-saudariku (M. Rahmat Hidayat, Vivi Aryanti, Inge Febrintika, M. Kelpin Anjani) yang setia memberikan semangat dan selalu mendoakan untuk keberhasilan kita semua, semoga adik dan kakakmu ini bisa jadi contoh untuk kalian semua.
- Keluarga besarku yang ada di Tanjung Dayang Selatan, Ogan Ilir. Kakek, Nenek, Paman, Bibi, Sepupu dan yang lainnya.
- Keluarga besarku yang ada di Bangkinang, Pekanbaru Riau. Kakek, Nenek, Paman, Bibi, Sepupu dan yang lainnya.
- Dr. Hartati, M.Kes, Drs. Sy Muherman, M.Pd (Alm) dan Dr. Syafaruddin, M.Kes, Dr. Marsiyem, M.Kes yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk membimbingku serta yang telah tulus memberikan nasihat dan sarannya kepadaku selama ini.
- Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan (Ibu Fauziah, Ibu Hartati, Ibu Marsiyem, Bpk Sukirno, Bpk Iyakrus, Bpk Syamsuramel, Bpk Afrizal, Bpk Maskur, Bpk Djumadin, Bpk Waluyo, Bpk Muherman dan Bpk Giartama, Bpk Reza, Bpk Yusfi, Bpk Richard, Bpk Soleh, Ibu Ana, Ibu Ani, Ibu Silvi) dan admin Penjaskes (Kak Angga Setiawan dan Zulfikar) terimakasih untuk ilmu dan bimbingan yang telah diberikan kepadaku.

- Ibu Dra. Rasnianah, M.M, dan seluruh keluarga besar SMA Negeri 1 Indralaya yang telah mengizinkan untuk penelitian saya.
- Teman-teman seangkatan ku Penjaskes 2014 (Apita Mareli, Mike Putri, Eko Julianto, Febriansyah Putra, Mulya Okta Suryadi, Fadhilla Hadyanto, Wahid Adi Kusuma, Zalpin Putra Pratama, Atika Rifa Winarso, M Ageng Aidil Ramdhon, Rinaldi Agustrio, Shufiandi Rasyid, Febi Agung Kurniawan, Anggi Pratama, Muhammad Yusuf, Suryo Adi Nugroho, Tri Rahmadani, Wondo Wibowo, Rahmat Ramadani, Sigit Iswara, Kartika Widya Pangesti, Athiyah Fadila, Siti Aminah, Ayu Lestari, Lega Putri Melati, Risfal Hernando, Achmad Zakaria Liwianto, Ammar Januar, Nurul Kartika, Prasojo Widodo, M Edho Romodhon, Trisusanto, Yulia Nuryani, Wahyu Eka Nurzahab, Eka Purnama Sari, Dwi Okta Viandra Saputra, Dini Tiara, Leo Sugianto, Refaldo Dafiatama, Irvandi Saputra) kakak tingkat dan adik tingkat
- Adek-adek Sma Negeri 1 Indralaya (Terkhusus anak-anak ekstrakurikuler bola voli) dan juga yang turut membantu pelaksanaan penelitian ini.
- Guru-guruku, Teman-temanku, dan Keluarga Besar SMA NEGERI 1 INDRALAYA. Terkhusus angakatan 2014
- Guru-guruku, Teman-temanku, dan Keluarga Besar SMP NEGERI 03 INDRALAYA SELATAN. Terkhusus angakatan 2011
- Guru-guruku, Teman-temanku, dan Keluarga Besar SD NEGERI 01 TANJUNG DAYANG Terkhusus angakatan 2008
- Terima kasih kepada atasan, teman, dan keluarga di PT. PERTAMINA EP ASSET 2 FIELD PRABUMULIH, FIELD LIMAU, FIELD PENDOPO, dan FIELD ADERA.
- Terima kasih kepada *my dear* Yolanda Indayuni yang telah memberi bantuan, motivasi, serta dukungan dan doa dari awal hingga akhir perkuliahanaku.
- Terima kasih kepada adikku Anisa Ayu Lestari yang telah membantuku.
- Serta semua pihak yang telah memberi bantuan, motivasi, dukungan serta doa dari awal hingga akhir yang tak mungkin disebutkan satu persatu.
- Almamaterku.

MOTTO:

“*Nothing is impossible if we want to try and pray*”

”Janji Allah SWT memang tidak selalu cepat tapi selalu tepat”

“Rencana Allah selalu indah, maka dari itu syukuri nikmat Allah hari besok urusan Allah”

“Dalam menghadapi masalah apupun yakinlah bahwa kita bersama Allah, semua masalah akan terselesaikan”

“Jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali orang-orang yang khusu’.” (QS Al-Baqarah ayat 45)

“Jangan pernah putus harapan dan kehilangan kepercayaan pada kekuatan do'a. Allah akan memberikan segala sesuatu yang kamu inginkan selam itu baik untukmu” Jangan kamu kehilangan harapan, dan jangan pula bersedih hati.-(Q.S. Ali Iman: 139)

“Jarak antara masalah dan solusinya hanyalah sejauh lutut dengan lantai”

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	2
1.3 Batasan Masalah.....	2
1.4 Rumusan Masalah	2
1.5 Tujuan Penelitian	2
1.6 Manfaat Penelitian	3

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Hakikat Permainan Bola Voli	4
2.1.1 Pengertian Bola Voli	4
2.1.2 Komponen-Komponen dalam Olahraga Bola Voli	5
2.2 Hakikat <i>Servis</i>	6
2.2.1 Macam-Macam Servis.....	8
2.2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Servis.....	9
2.2.3 Metode Latihan Servis.....	10
2.2.4 Otot-Otot yang Berkontraksi pada saat Servis Atas	10
2.3 Hakikat Latihan.....	12
2.3.1 Pengertian Latihan.....	12
2.3.2 Prinsip – prinsip Latihan	12
2.3.3 Unsur – unsur Latihan	14
2.3.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi dan Menghambat Latihan.....	15
2.3.4.1 Faktor yang Mempengaruhi Latihan	15

2.1.4.2 Faktor yang Menghambat Latihan	16
2.3.5 Menentukan Berat Beban Latihan	17
2.4 Hakikat Latihan Katrol.....	18
2.4.1 Petunjuk Pelaksanaan Latihan Katrol.....	19
2.5 Pengertian Power	19
2.6 Hakikat Ekstrakulikuler	21
2.7 Kerangka Berfikir.....	22
2.8 Hipotesis.....	23

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penilitian	24
3.2 Rancangan Penelitian.....	24
3.3 Variabel Penelitian	25
3.4 Definisi Operasional	25
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian	25
3.5.1 Populasi	26
3.5.2 Sampel	26
3.6 Lokasi Penelitian.....	26
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	26
3.7.1 Instrumen Penelitian	27
3.8 Teknik Analisis Data.....	29
3.8.1 Uji Normalitas Data.....	29
3.8.2 Uji Hipotesis.....	31

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	32
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	32
4.1.2 Karakteristik Sampel Penelitian	32
4.1.3 Deskripsi Data Hasil Pretest Servis Atas Bola Voli Kelompok Eksperimen	33

4.1.4 Deskripsi Data Hasil Posttest Servis Atas Bola Voli Kelompok Eksperimen	37
4.1.5 Deskripsi Data Peningkatan Latihan Beban Menggunakan Katrol ..	41
4.1.6 Deskripsi Data Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Katrol Terhadap Hasil Servis Atas Pada Siswa Ekstrakulikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Indralaya	42
4.1.7 Uji Normalitas Data	43
4.1.8 Uji Hipotesis	43
4.2 Pembahasan.....	45
4.2.1 Pembahasan Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> <i>Servis Atas Permainan Bola Voli</i>	45
4.2.2 Pembahasan Data Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Katrol Terhadap Hasil Servis Atas Pada Siswa Ekstrakulikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Indralaya	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	49
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	49
5.3 Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	51

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 2.1 Intensitas Latihan Kemampuan Maksimal.....	18
Tabel 2.2 Contoh Menu Latihan Kecepatan	20
Tabel 2.3 Menu Latihan Power.....	21
Tabel 3.1 Norma Penilaian dan Standar.....	28
Tabel 4.1 Distribusi Data Instrumen <i>Tes Servis Atas Bola Voli (Pretest)</i>	33
Tabel 4.2 Daftar Distribusi Hasil <i>Tes Servis Atas Bola Voli</i>	34
Tabel 4.3 Distribusi Data Instrumen <i>Tes Servis Atas Bola Voli (Posttest)</i>	37
Tabel 4.4 Daftar Distribusi Hasil <i>Tes Servis Atas Bola Voli</i>	38
Tabel 4.5 Daftar Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Servis Atas</i>	42
Tabel 4.6 Daftar Peningkatan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Servis Atas</i>	42
Tabel 4.7 Daftar Uji Hipotesis	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Tahap – Tahap Melakukan Servis Atas	8
Gambar 2.2 <i>Musculus Claviculur Pectoralis Major</i>	10
Gambar 2.3 <i>Musculus Pronator Quadratus</i>	11
Gambar 2.4 <i>Musculus Plexor Carplis,Carpi Ulnaris</i>	11
Gambar 2.5 <i>Musculus Obliquus Extenus</i>	11
Gambar 2.6 Latihan Beban Menggunakan Katrol	19
Gambar 2.7 Kerangka Berfikir	22
Gambar 3.1 Desain Penelitian	24
Gambar 3.2 Lapangan Untuk Tes Kemampuan Servis Atas	28
Gambar 4.1 Histogram <i>Pre-test Servis Atas Bola Voli</i>	34
Gambar 4.2 Histogram <i>Post-test Servis Atas Bola Voli</i>	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup	54
Lampiran 2 Analisis Data Penelitian.....	55
Lampiran 3 Tabel Distribusi t	63
Lampiran 4 Tabel Harga Chi Kuadrat.....	64
Lampiran 5 Usul Judul Skripsi.....	65
Lampiran 6 Kartu Pembimbing Proposal.....	66
Lampiran 7 Persetujuan Seminar Proposal	68
Lampiran 8 Bukti Perbaikan Proposal	69
Lampiran 9 SK Pembimbing.....	70
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian.....	72
Lampiran 11 SK Dinas Pendidikan.....	73
Lampiran 12 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	74
Lampiran 13 Kartu Bimbingan Skripsi	75
Lampiran 14 Persetujuan Seminar Hasil Penelitian.....	77
Lampiran 15 Bukti Perbaikan Hasil Penelitian.....	78
Lampiran 16 Persetujuan Ujian Akhir Program Sarjana.....	79
Lampiran 17 Bukti Perbaikan Skripsi	80
Lampiran 18 Program Latihan	81
Lampiran 19 Dokumentasi.....	90

ABSTRAK

Penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *beban menggunakan katrol* terhadap hasil *servis atas* pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 1 Indralaya. Menggunakan *quasy eksperiment* dengan rancangan *pretest-posttest one group design*. Variabel bebas adalah latihan *beban menggunakan katrol*, variabel terikat adalah hasil *servis atas*. Populasi penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 1 Indralaya. Sampel penelitian ini berjumlah 30 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan *servis atas*. Perlakuan yang diberikan berupa latihan *beban menggunakan katrol* selama 6 minggu dengan frekuensi latihan seminggu 3 kali. Hasil penelitian dan analisis data dengan statistic uji t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ di dapat $t_{hitung} (12,8)$ sedangkan $t_{tabel} (1,70)$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a di terima dan H_o ditolak. Dengan demikian H_a dapat diajukan dapat diterima, bahwa latihan beban menggunakan katrol berpengaruh terhadap hasil servis atas pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Indralaya. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes keterampilan servis atas. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan beban menggunakan katrol dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan untuk meningkatkan hasil servis atas siswa.

Kata Kunci : Latihan beban menggunakan katrol, servis atas permainan bola voli.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of weight training using a pulley on the results of top service in students extracurricular of volleyball at SMA Negeri 1 Indralaya. Using quasy experiment with a pretest-posttest one group design. The independent variable is weight training using pulleys.the dependent variable is the result of top service. The population of this study was students who took volleyball extracurricular activities at SMA Negeri 1 Indralaya. The sample of this study amounted to 30 people. The instrument used is the top service skill test. The treatment given in the form of weight training using a pulley for 6 weeks with a frequency of exercise 3 times a week. The results of the study and data analysis with t test statistics with a significant level of 0.05 were obtained tcound (12.8) while t table (1.70), so tcound>ttable then Ha was accepted and Ho was rejected. Thus, Ha can be submitted can be accepted, that weight training using pulley affects the results of top service in extracurricular students at SMA Negeri 1 Indralaya. The research instrument used was the top service skill test. The implication of this study is that weight training using pulleys can be used as a type of training to improve service outcomes for students.

Keyword : Weight training using pulleys, top service of volleyball.

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Menurut Dieter beutelstahl (2011:8) servis adalah sentuhan pertama bola, mula-mula sevis ini hanya di anggap sebagai pukulan permulaan saja, cara memulai bola untuk memulai permainan. Menurut Sukirno dan Waluyo (2012:23) servis atas adalah servis dengan awalan melemparkan bola ke atas seperlunya, kemudian server melompat untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari atas. Sedangkan menurut Syarifuddin (dalam Sukirno dan Waluyo, 2012:17) servis atas adalah cara melakukan pukulan permulaan dari bawah servis dengan memukul bola dari atas kepala sebagai usaha menghidupkan bola ke dalam permainan.

Salah satu upaya pembinaan yang diselenggarakan di lingkungan sekolah adalah dengan mengadakan ekstrakulikuler, dalam ekstrakulikuler tersebut lebih ditekankan untuk berprestasi dengan peningkatan keterampilan siswa dan dengan latihan-latihan yang sesuai dengan olahraga yang diminati. Hal ini sangat penting agar pembibitan dan pembinaan olahraga di kalangan siswa akan terus meningkat dan mencapai hasil yang maksimal.

Dalam ekstrakulikuler ini tentu saja siswa diarahkan agar berprestasi sebagai bekal terjun ke masyarakat. Hal inilah di SMA N 1 Indralaya Ogan Ilir mengadakan ekstrakulikuler bola voli. Tentu saja di dalam ekstrakulikuler semua teknik yang ada dalam bola voli diajarkan kepada siswa. Teknik yang ada dalam bola voli yaitu: passing atas dan bawah, smash, block, dan service. Dari pengamatan yang dilakukan dalam ekstrakulikuler di SMA N 1 Indralaya Ogan Ilir masih banyak siswa yang belum memiliki servis yang melewati net (servis tidak baik). Secara garis besar dalam permainan bola voli servis sangat penting dalam menempatkan bola yang hendak dituju dan bisa mencuri point dari pihak lawan.

Melihat kondisi yang seperti itu perlu adanya latihan servis atas. Hal ini perlu dipikirkan oleh pelatih agar menciptakan suatu latihan yang lebih efektif dan

efisien. Dengan adanya latihan yang efektif dan efisien diharapkan siswa dapat berkembang lebih cepat dalam melakukan servis atas agar dapat bersaing dengan sekolah lain dalam pertandingan antar sekolah. Salah satu latihan servis atas yang baik agar dapat menyebrangi net adalah dengan latihan beban menggunakan katrol. Latihan tersebut dapat digunakan pelatih untuk melatih atlet bola voli agar hasil servis atas dapat maksimal.

1.2 Identifikasi Masalah

Latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya latihan fisik siswa ekstrakurikuler SMA N 1 Indralaya
2. Kurangnya kekuatan otot lengan terhadap hasil servis atas bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMA N 1 Indralaya.

1.3 Batasan Masalah

Identifikasi masalah kemungkinan akan timbul permasalahan yang luas, untuk itu perlu diadakan pembatasan masalah. Mengingat perlunya pembahasan yang mendalam, maka penelitian ini dibatasi pada permasalahan “Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Katrol Terhadap Hasil Servis Atas Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Sma Negeri 1 Indralaya”.

1.4 Rumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah seperti di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah ada Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Katrol Terhadap Hasil Servis Atas Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Sma Negeri 1 Indralaya.?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui : Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Katrol Terhadap Hasil Servis Atas Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Sma Negeri 1 Indralaya.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
 - a. Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian ke depan, khususnya bagi para pemerhati peningkatan prestasi bola voli maupun seprofesi dalam membahas peningkatan tinggi loncatan pada atlet bola voli.
 - b. Bahan referensi dalam memberikan materi latihan kepada atlet di lingkungan tempat latihan.
2. Secara Praktis
 - a. Untuk mengetahui Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Katrol Terhadap Hasil Servis Atas Pada Siswa Ekstrakulikuler Bola Voli Sma Negeri 1 Indralaya.
 - b. Memberikan referensi pada pelatih tentang metode melatih fisik.
 - c. Sebagai bahan pertimbangan variasi pelatih dalam membuat metode latihan fisik.
 - d. Sebagai variasi menu latihan fisik di kegiatan ekstrakulikuler bolavoli SMA Negeri 1 Indralaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Maskur. 2007. *Kinesiologi Olahraga*. Palembang : Universitas Sriwijaya.
- Akbari, Hidayatullah. 2015. *Pengaruh latihan skipping terhadap hasil peningkatan lompatan block pada permainan bola voli*. Surabaya : Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. Vol. 2, No. 4 ISSN : 2340-4556
- Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq. 2013. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Jakarta : PT. Sinergi Pustaka Indonesia
- Apta Mylsidayu, dan Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Beutelstahl Dieter. 1984. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: CV Pioner Jaya.
- Beutelstahl, Dieter. 2011. *Belajar bermain Bola Volley*. Bandung: Pionir Jaya .
- Depdiknas. 2004. Dalam Tri Ani Hastuti. 2008. Landasan Ekstrakurikuler. Disampaikan dalam http://ekstrakulikuler_pendidikan.com/2011/09/peningkatan_kemampuan_teknik_dasar.html. [diakses 10 September 2017].
- Guthrie, Mark. 2008. *Sukses Melatih Atletik*. Yogyakarta : Pustaka Insan Madani.
- Harsono. 2004. *Perencanaan Program Latihan*. Bandung: UPI.
- Hartati, Destriana, & Silvi Aryanti. (2016). *Multimedia Development On Sports Health Subject For Third Semester Students Of Penjaskes Fkip Unsri*. Palembang : Proceedings of the 2nd SULE – IC 2016, FKIP, Unsri, October 7th – 9th, 2016.
- IAAF. 2000. *Lari Lompat Lempar*. Jakarta: Staf Sekretariat IAAF.
- Iyakrus. 2010. *Permainan Sepak Takraw*. Palembang : Unsri Press.
- Iyakrus. 2011. *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Juliantoro. 2013. *Choaching dan Aspek Phisicology dalam Choaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

- Koch, C. & Tilp, M. (2004). *Beach Volleyball Techniques And Tactics A Comparison Of Male And Female Playing Characteristics*. Austria : Journal Institute Of Sports Science, University Of Graz. Kao, Sellens, & Stevenson, 1994. UDC: 796.325:796.092:167.2(-055.1)(-055.2).
- M. Yunus. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Masruhuri, Hendra. 2013. *Pengaruh Pelatihan Single Leg Depth Jumps dan Pliometrik Depth Jumps Terhadap Power Otot Tungkai*. Palembang : Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan ALTIUS. Vol. 2. No. 2 ISSN 2078-927X Hal 32.
- Moh Irfan Fatoni. 2010. *Perbedaan Ketepatan Servis Atas dengan Servis Bawah Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di MAN 3 Kebonagung Pacitan Tahun Ajaran 2009/2010*. Skripsi. Yogyakarta : FIK UNY.
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Untuk SMA Kelas I*. Jakarta: Erlangga.
- Muhammad Muhyi Faruq. 2008. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Dan Olahraga Bola Voli*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Nurhasan. 2001. Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta; Direktorat Jendral Olahraga.
- Nuril Ahmadi. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga : Era Pustaka Utama.
- R, Thomas Baechle. 2000. *Latihan Beban*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: alfabeta.
- Suharjana. 2007. *Latihan Beban Sebuah Metode Latihan Kekuatan*. Yogyakarta: Medikora.

- Suharno HP. 1981. *Metodik Melatih Permainan Bola Voli*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta.
- Suharno HP. 1982. *Dasar-dasar Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharno HP. 1985. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas ilmu Keloahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukirno dan Waluyo. 2012. *Cabang Olahraga Bola Voli*. Palembang : Unsri Press.
- Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang : UNP Press
- Syarifuddin, Aip dan Muhadi. 1992. *Pendidikan Jasmani dan kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Tim Penyusun Kamus. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia. Pusat Pengembangan dan Pengembangan Bahasa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan*. Jakarta: Balai Pustaka
- Toto Subroto, dkk. 2008. *Permainan Besar (Bola Voli dan Sepak Bola), Edisi 1*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Witono Hidayat. 2017. *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta: Anugrah
- Yudha M. Saputra. 1998. Pengembangan Kegiatan KoEkstrakurikuler. Jakarta: Depdikbud.
- Yudiana, Yunyun, dkk. 2009. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.