

**PENGARUH LATIHAN SERVIS ATAS KE DINDING DENGAN SASARAN  
TERHADAP HASIL SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI  
PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMA NEGERI 11 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh :**

**TEGUH KARYA**

**Nomor Induk Mahasiswa 06091406067**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**PALEMBANG**

**2013**

**PENGARUH LATIHAN SERVIS ATAS KE DINDING DENGAN SASARAN  
TERHADAP HASIL SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI  
PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMA NEGERI 11 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh :**

**TEGUH KARYA**

**Nomor Induk Mahasiswa 06091406067**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



S  
796.225 07  
Teg  
P  
2013

ci: 140002.



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**PALEMBANG**

**2013**

**PENGARUH LATIHAN SERVIS ATAS KE DINDING DENGAN SASARAN  
TERHADAP HASIL SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI  
PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMAN 11 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh:**

**TEGUH KARYA**

**NIM. 06091406067**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Telah Diujikan dan Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan**

**Di Setujui :**

**Pembimbing I**



**Dr. Iyakrus, M.Kes.**

**NIP. 196208121987021002**

**Pembimbing II**



**Drs. Syamsuramel, M.Kes.**

**NIP. 196303081987031003**

**Disahkan**

**Ketua Pelaksana Kampus Palembang**



**Dr. Sukirno**

**NIP. 195508101983031005**

**Skripsi Ini Telah Diujikan dan Lulus pada :**

**Hari : Jumat**

**Tanggal : 6 Desember 2013**

**Tim penguji :**

**1. Ketua : Dr. Iyakrus, M.Kes**



.....

**2. Sekretaris : Drs. Syamsuramel, M.Kes**



.....

**3. Anggota : Dr. Hartati, M.Kes**



.....

**4. Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd**



.....

**5. Anggota : Drs. Sy. Muherman, M.Pd**



.....

**Palembang, 21 Desember 2013**  
**Disetujui oleh**  
**Ketua Program Studi**  
**Pend. Jasmani dan Kesehatan**



**Drs. Waluyo, M. Pd**  
**NIP. 195601241984031001**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Teguh Karya

NIM : 06091406067

Program Studi : Pendidikan jasmani dan kesehatan

Dengan ini saya nyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Servis Atas Ke Dinding Dengan Sasaran Terhadap Hasil Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas Xi Sma Negeri 11 Palembang” ini seluruh isinya adalah dengan benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan 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. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran dan atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Palembang, Desember 2013  
Yang Membuat Pernyataan



Teguh Karya  
NIM 06091406067

*Skripsi Ini Kupersembahkan Kepada :*

- ❖ *Ayahanda (Dewi) Dan Ibunda (Musina) Tercinta Yang Senantiasa Menyebut Namaku Dalam Setiap Doa Mereka, Yang Bekerja Keras Demi Kebahagiaan Anak-anaknya*
- ❖ *Saudaraku Suryadi, Nur Aisyah Dan Zakaria, Een Julianti Yang Selalu Memberikan Dukungan untuk Keberhasilan Ku .*
- ❖ *KeponakanKu Tercinta Anjelina Silva Karolin*
- ❖ *Seseorang yang selalu memberi warna di hidupku Elva Sri Sundari*
- ❖ *Keluarga BesarKu di Desa Pangkul Yang Memotivasiku untuk Berfikir Lebih Maju*
- ❖ *Guru-GuruKu dari SD, SMP, MA yang memberikan ilmu dengan tulus Ikhlas*
- ❖ *Bapak Dan Ibu Dosen Yang Telah Banyak Memberikan Pengetahuan*
- ❖ *Pelatih Voli Ku Drs. Wahyu, M.pd Yang selalu memberi motivasi dalam mengejar Impian*
- ❖ *Teman-Temanku Yang Selalu Mendo'akan Ku (Rosek, Adam, Ipo, Enal, Wadi, Idil )*
- ❖ *Sahabat-SahabatKu PENJASKES Angkatan 2009 (Idho, Abu, Mgs, Ucup, Pepeng, Alan, Ameng, Bery, Ando, Joni, Mahfud, Prima, Midun, Adam, Fajar, Rendi, Zainal, Mey, Dewi )*
- ❖ *Anak-Anak Voli ( Kak Muslim, Dayat, Ade, Daniel, Munir, Agung, Panca, Reza, Dennes, Davin, Eldi, Rival, Andreas, Bagoung )*
- ❖ *Guru, Staf, dan Siswa SMA Negeri 11 Palembang*
- ❖ *Almamaterku*

*Motto :*

- ❖ *Carila Ilmu Dengan Tanpa Mengganggu Dan Meninggalkan Ibadah, Beribadahlah Dengan Ilmu Pengetahuan*
- ❖ *Senyuman Orang Tua Lebih Berharga Daripada Emas Permata*
- ❖ *Cara Terbaik Untuk Memulai ialah Berhenti Bicara Dan Mulailah Bekerja*
- ❖ *Jangan takut Maju Perlahan, Tapi Takutlah Tidak Ada Kemajuan*
- ❖ *Barang siapa Mempermudah urusan hamba-Nya di dunia, maka Allah akan mempermudah urusannya di dunia dan akherat*
- ❖ *Gutta Cavat Lapidem Non vi sed Saepe Cadendo*  
*( Titik – Titik Air Yang Melubangi Batu Bukan Karena Kerasnya tapi Karena Terus Menerus Jatuh )*
- ❖ *Jengan Pening Ngurusi Gewe Urang, Isaklah Urang Pening Ngurusi Gewe Tuboh*
- ❖ *Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu*

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim,*

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat 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 Servis Atas Ke Dinding Dengan Sasaran Terhadap Hasil Servis Dalam Permainan Bola Voli Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 11 Palembang ”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

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 para pembaca umumnya.

Wassalam,

TK

## UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A sebagai Rektor Unsri, kepada Bapak Prof. Drs. Sofendi, M.a. Ph.D. selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, dan Bapak Drs. Waluyo, M. Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Iyakrus, M.Kes. dan Drs. Syamsuramel, M.Kes. sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Hj. Ernist Tharir, S. Pd, MM selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 11 Palembang dan Bapak Sobirin, S.Pd selaku guru Penjaskes SMA Negeri 11 Palembang yang telah banyak memberikan bantuan dan kemudahan dalam pelaksanaan penelitian ini. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Menengah Atas dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Palembang, Desember 2013

Penulis,

Teguh Karya



## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
ABSTRAK.....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	3
1.3 Batasan Masalah.....	3
1.4 Rumusan Masalah .....	3
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Manfaat Penelitian.....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>5</b>
2.1 Hakikat Permainan bola voli .....	5
2.1.1 Hakikat Servis .....	5

2.1.2 Hakikat Servis Atas .....	6
2.2 Hakikat Latihan .....	10
2.2.1 Prinsip Latihan .....	11
2.2.2 Komponen Latihan .....	12
2.2.3 Tujuan Latihan .....	13
2.3 Latihan Servis Atas ke Dinding Dengan Sasaran .....	13
2.3.1 Sarana yang digunakan .....	14
2.3.2 Latihan Inti .....	16
2.4 Kerangka Pikir .....	16
2.5 Hipotesis .....	16
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>17</b>
3.1 Metode Penelitian .....	17
3.2 Tempat Penelitian .....	17
3.3 Variabel Penelitian.....	17
3.4 Definisi Operasional Variabel.....	18
3.5 Populasi dan Sampel .....	18
3.5.1 Populasi Penelitian .....	18
3.5.2 Sampel Penelitian.....	18
3.5.3 Teknik Sampling .....	18
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	19

3.6.1 Langkah sebelum penelitian.....	19
3.6.2 Tes Ketepatan arah servis atas .....	20
3.6.3 Prosedur tes .....	21
3.7 Metode Analisis Data.....	21
3.7.1 Uji Normalitas.....	22
3.7.2 Uji Homogenitas .....	24
3.7.3 Uji Hipotesis.....	24
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>26</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	26
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian .....	26
4.1.2 Deskripsi Hasil Penelitian Kelompok Pretest Ekspriemen .....	27
4.1.3 Deskripsi Hasil Penelitian Kelompok Pretest Kontrol.....	29
4.1.4 Deskripsi Hasil Penelitian Kelompok Posttest Ekspriemen .....	32
4.1.5 Deskripsi Hasil Penelitian Kelompok posttest Kontrol.....	34
4.1.6 Peningkatan Hasil Servis atas ke dinding dengan sasaran terhadap hasil servis atas Siswa Putra SMA N 11 Palembang .....	37
4.1.7 Uji Homogenitas .....	39
4.1.3 Uji Normalitas.....	39
4.2 Pembahasan.....	39
4.2.1 Pembahasan Uji Normalitas Data Kelompok Ekspriemen	

dan Kontrol .....	39
4.2.2 Pembahasan Uji Homogenitas .....	39
4.2.3 Pembahasan uji hipotesis .....	40
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>43</b>
5.1 Kesimpulan .....	43
5.2 Saran .....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>44</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>46</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Pengelompokan sampel dengan cara ordinal pearing.....	19
2. Jumlah Sampel dalam penelitian .....	26
3. Data Distribusi Hasil Pretest Kelompok Eksperimen.....	27
4. Data Distribusi Hasil Pretest Kelompok Kontrol.....	30
5. Daftar Distribusi Frekuensi Postest Kelompok Eksprimen.....	32
6. Daftar Distribusi Frekuensi Pretest Kelompok Kontrol.....	35
7. Perbedaan Mean Pretest dan Postest Kelompok Eksprimen dan Kelompok Kontrol.....	37
8. Harga-harga yang Diperlukan untuk Uji Homogenitas Kelompok Sampel.....	38
9. Hasil pretest kelompok eksperiment dan kelompok kontrol.....	78
10. Hasil postes kelompok eksperiment dan kelompok kontrol .....	79
11. Daftar distribusi nilai beda pretest dan postest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.....	80

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1. Gerakan awal servis atas .....	7
2. Gambar 2. Gerakan Eksekusi atau memukul bola.....	8
3. Gambar 3. Gerakan Lanjutan.....	9
4. Gambar 4. Tehnik dalam melakukan servis atas.....	9
5. Gambar 5. Servis Atas ke dinding dengan sasaran.....	15
6. Gambar 6. Lapangan untuk tes ketepatan servis .....	21
7. Gambar 7. Histrogram Pretest Kelompok Eksprimen.....	28
8. Gambar 8. Histogram Pretest Kelompok Kontrol.....	30
9. Gambar 9. Histrogram Postest Kelompok Eksprimen.....	33
10. Gambar 10. Histrogram Postest Kelompok Kontrol.....	35
11. Gambar 11. Grafik Perbedaan Pretest dan Postest Kelompok Eksprimen dan Kelompok Kontrol.....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Daftar Riwayat Hidup .....	46
2. Surat Keterangan dan Nama nama Pembimbing.....	47
3. Usul Judul.....	51
4. Surat Persetujuan Proposal.....	52
5. Surat Telah diseminarkan.....	53
6. Surat Keputusan Pembimbing.....	54
7. Surat Keterangan Fakultas.....	55
8. Surat Keterangan DIKNAS.....	56
9. Surat Keterangan Sekolah .....	57
10. Program Latihan .....	58
11. Program Latihan Individu .....	70
12. Tabel Harga Distribudi Uji T .....	71
13. Tabel Harga Chi Kuadrat .....	72
14. Dokumentasi.....	73
15. Hasil pretest Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	78
16. Hasil postest Kelompok Eksperimen dan Kontrol .....	79
17. Daftar distribusi nilai beda pretest postest kelompok eksperimen dan kontrol .....	80
18. Surat izin revisi.....	81

19. Kartu bimbingan Skripsi .....	82
-----------------------------------	----

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan *Servis atas ke dinding dengan sasaran* Terhadap Hasil Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa SMA Negeri 11 Palembang”. Permasalahannya apakah ada Pengaruh Latihan *Servis atas ke dinding dengan sasaran* Terhadap Hasil Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa SMA Negeri 11 Palembang?. Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Servis atas ke dinding dengan sasaran* terhadap hasil servis atas dalam permainan bola voli dan untuk menyusun program latihan secara menarik dan menyenangkan. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa putra kelas XI SMA Negeri 11 Palembang yang berjumlah 126 siswa. Jumlah sampel penelitian ini 60 siswa putra dengan menggunakan teknik random sampling dan di bagi dengan teknik ordinal pairing menjadi 30 siswa sebagai kelas eksperimen dan 30 siswa sebagai kelas kontrol. Kelas eksperimen diberi perlakuan latihan *Servis atas ke dinding dengan sasaran* dan kelas control tidak diberikan perlakuan. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes awal dan tes akhir. Statistik yang digunakan untuk menganalisa data dalam penelitian hipotesis dengan statistik uji t, maka didapat hasil yang menunjukkan  $t_{hitung} = 7,91 > t_{tabel} = 1,771$ . Dengan demikian latihan servis atas ke dinding dengan sasaran, mempunyai pengaruh terhadap hasil servis atas dalam permainan bola voli. Dianjurkan agar latihan ini digunakan untuk meningkatkan kemampuan servis atas dalam permainan bola voli.

**Kata – kata kunci :** Latihan Servis Atas ke Dinding dengan Sasaran, Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar belakang

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari masyarakat Indonesia. Permainan bola voli adalah suatu cabang olahraga beregu, dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu menempati petak lapangan permainan yang di batasi oleh jaring atau net (Bahtiar dkk, 2002:23). Di samping itu, permainan bola voli tergolong permainan dengan biaya murah dan melibatkan banyak orang. Permainan ini dimainkan oleh dua regu yang terdiri dari enam pemain dalam satu regu, sehingga sangat membutuhkan kerjasama dan kekompakkan untuk meraih angka dan memenangkan permainan. Menurut Faruk (2009:48) Untuk dapat bermain bola voli dengan optimal seorang pemain harus mengetahui dan mempraktekkan tehnik-tehnik yang ada dalam permainan bola voli. Beberapa tehnik dasar itu antara lain passing, smesh, membendung, dan servis.

Menurut Toto (2008;2.26) Untuk memulai permainan bola voli diawali dengan melakukan servis dari garis belakang lapangan, bola dipukul sampai melewati net dan jatuh dilapangan lawan. Pada awalnya servis hanya penyajian bola pertama untuk mengawali permainan. Dalam perkembangan bola voli modern servis merupakan serangan untuk memperoleh angka. Servis yang keras dan kuat akan memberikan tingkat kesulitan sendiri bagi penerima servis, sehingga tim akan mudah mendapatkan penambahan angka dengan mudah. Ada beberapa macam servis dalam permainan bola voli yaitu servis bawah, servis atas dan servis sambil melompat yang biasa dikenal *jump service*.

Menurut Bachtiar (2002:2.26) Servis adalah pukulan permulaan untuk memulai permainan, sesuai dengan peningkatan mutu permainan servis sekarang sudah merupakan serangan untuk mematikan bola di pihak lawan atau supaya pihak lawan tidak bisa menerima bola dengan baik. Ada tiga macam bentuk servis dalam permainan bola voli yaitu servis tangan bawah, servis tangan atas dan servis loncat atau *jump service*. Pada servis atas, melakukan servis atas

mempunyai tingkat kesulitan tersendiri bagi penerima, karena bola bergerak cukup cepat dan tajam. Bola akan semakin sulit diterima apabila bola bergerak dekat dengan batas atas net.

Dalam melakukan servis sering kali kita jumpai servis yang gagal ini disebabkan karena ingin mendapatkan servis yang kuat dan tajam. Menurut Ma'mun & Subroto (2001:63) Kegagalan servis sering terjadi disebabkan karena, kurangnya konsentrasi, pelaku servis terburu buru dalam melakukan servis dan tidak bisa fokus dengan satu arah. Pelajar Menengah Atas di tuntut untuk menerapkan teknik lanjutan, ini berarti teknik dasar sudah tidak di pelajari lagi karena seharusnya mereka sudah menguasainya di SMP. Tapi kenyataan berkata lain, masih banyak pelajar-pelajar SMA atau sederajat tehnik dasarnya masih kurang, contohnya para pelajar SMA masih banyak yang belum bisa melakukan servis atas. Ketika mereka melakukan servis atas bola volinya tidak menyeberangi net. Ini mungkin disebabkan teknik servis atas siswa masih kurang dan masih lemahnya kekuatan lengan mereka.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan di SMA Negeri 11 Palembang, bahwa siswa dalam melakukan servis atas belum bisa mengarahkan bola ke arah pemain yang lemah penerimaan servisnya. Masih banyak bola yang keluar lapangan dan tidak terarah dengan baik.

Untuk mendapatkan nilai atau angka dengan cepat pelaku servis harus bisa mengarahkan bola pada pemain yang paling lemah penerimaan servisnya, mengarahkan bola ke pemain pengumpan lawan ataupun arahkan servis kepada pemain lawan yang akan bertukar posisi (Bachtiar dkk, 2002:3.26). Akurasi dalam melakukan servis atas sangatlah penting untuk memenangkan suatu pertandingan. Salah satu bentuk latihan yang bertujuan untuk melatih akurasi servis adalah dengan Latihan servis atas ke dinding dengan sasaran. Lakukan latihan dengan tehnik pemain berdiri di hadapan dinding, Kaki pemain dalam satu posisi yang sedikit terhuyung dengan kaki yang tidak memukul berada dibagian depan, Kaki ditekuk, berat badan berada tertumpu dibagian belakang. Bahu pemain dihadapkan ke dinding, Bola dipegang menggunakan tangan yang tidak memukul

bola kira-kira setinggi bahu, didepan bahu sisi yang memukul. Pemain pertamanya melihat ke sasaran, selanjutnya fokus ke bola. Lalu lakukan servis ke dinding (American sport Educatin Program 2008;94)

Latihan servis atas ke dinding dengan sasaran ini adalah modifikasi bentuk latihan servis atas. Latihan ini untuk meningkatkan akurasi dalam melakukan servis atas. Latihan ini bertujuan untuk menyempurnakkan servis atas yang kurang terarah. Keuntungan dari latihan ini adalah siswa bisa melatih servis atas tanpa memikirkan jarak yang harus ditempuh untuk menyeberangi net. Sesuai pendapat Ma'mun & Subroto (2001:63) Terapkan tehnik-tehnik servis dengan cara memodifikasi peraturan servis baik yang menyangkut jaraknya, maupun cara melakukannya.

Setelah menerapkan latihan servis atas ke dinding dengan sasaran di harapkan pemain SMA Negeri 11 Palembang lebih menguasai teknik dasar khususnya servis atas, Dan permainan bisa lebih berkembang. Sehingga dapat meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga bola voli.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

1. Tehnik servis atas siswa yang salah sehingga hasil servis tidak optimal
2. Akurasi servis atas siswa yang tidak tepat sehingga servis tidak terarah

## **1.3 Batasan Masalah**

Agar permasalahan jelas, dan tidak menyimpang dari sasaran yang diharapkan, maka penulis membatasi masalah sebagai berikut: Pengaruh latihan servis atas ke dinding dengan sasaran terhadap kemampuan servis atas Pada siswa putra kelas XII SMA Negeri 11 Palembang.

#### **1.4 Rumusan masalah**

Dengan memperhatikan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan yang dapat dirumuskan adalah apakah ada pengaruh *latihan servis atas ke dinding dengan sasaran terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas XII SMA Negeri 11 Palembang.*

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan:

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan servis atas ke dinding dengan sasaran terhadap kemampuan servis atas siswa putra kelas XII SMA Negeri 11 Palembang.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini adalah agar dapat menjadi masukan :

1. Bagi peneliti sebagai salah satu syarat untuk laporan akhir mendapatkan gelar Strata 1 dan menambah ilmu pengetahuan tentang bagaimana cara untuk meningkatkan kemampuan servis atas dalam permainan bola voli.
2. Bagi para pendidik, pelatih, dan pembina olahraga sebagai dasar bagi proses penetapan program untuk mengajar atau melatih.
3. Bagi para peneliti lain dapat dijadikan sebagai bahan acuan apabila melakukan penelitian yang sejenis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Bachtiar. Dkk. 2002. *Permainan Besar II Bola Voli dan Bola Tangan*. Jakarta : Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.
- Bompa, Tudor, O., 1983. *Theory and Methodology of Training*. Kendall / Hunt publishing Company.
- Faruq, Muhammad, Muhyi. 2009. *Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Olahraga dan Permainan Bola Voli*. Surabaya : Gramedi Widiasarana Indonesia.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologos dalam Coaching*. Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Pendidikan.
- Kleinmann, Theo. & Kruber, Dieter. 1989. *Bola Volley Pembinaan Teknik, Taktik dan Kondisi*. Jakarta : PT. Gramedia.
- Ma'mun, Amung. & Subroto, Toto 2001. *Pendekatan Ketrampilan Taktik Dalam Pembelajaran Bola Voli*. Jakarta : Dektorat jenderal olahraga.
- Nala, I Gusti, Ngurah. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Bali: Udayana University Press
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga.
- Shadily, Hasan. 1986. *Kamus Inggris Indonesia*. Jakarta : PT Gramedia
- Soekarman, R., 1989. *Dasar Olahraga Untuk Membina Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Haj Masagung.
- Subroto, Toto. & Sukatamsi. 2008. *Permainan Besar Bola Voli dan Sepak Bola*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan. Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sukadiyanto. & Muluk, Dangsina. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melati Fisik*. Bandung : lubuk Agung.
- Sukirno. 2011. *Kesehatan Olahraga dan Program Latihan Kesegaran Jasmani*. Palembang : Universitas Sriwijaya.
- Sukirno dan Waluyo. 2012. *Cabang Olahraga Bola Voli*. Palembang : Unsri Press.

- Suryabrata, Sumadi. 2008. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Syarifuddin, Aip dan Suharta, Asep. 2003. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Jakarta : Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Tohidin, Didin. 2007. *Adaptasi Fisiologi Dalam Olahraga*. Padang : Wineka Widia.
- Uram, Paul. 2000. *Latihan Peregangan: Pengembangan Progresif Responsif Otot*. Jakarta : Akademika Pressindo.
- Viera, Barbara, L. & Fergusson, Bonnie, Jill,. 2004. *Bola Voli Tingkat Pemula: Servis dan menerima Servis*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- [www.physicaltrainingcenterrace.blogspot.com](http://www.physicaltrainingcenterrace.blogspot.com). 09 Desember 2013, 10.54 Wib
- Yudiana, Y., Subarjah, H., & Juliantine, T. 2007. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta : Universitas Terbuka.