

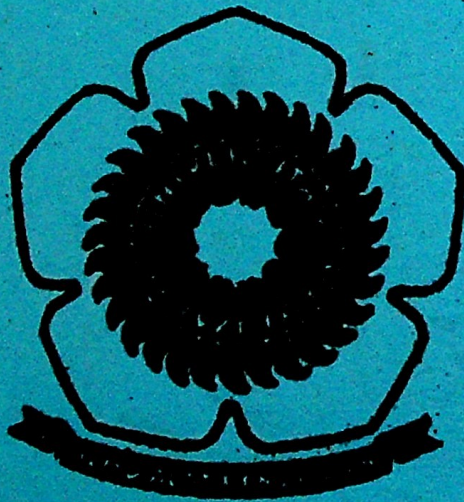
**PENGARUH LATIHAN MELEMPAR BOLA VOLI SATU TANGAN
MELEWATI NET TERHADAP KETEPATAN ARAH SERVIS BAWAH
PADA PERMAINAN BOLA VOLI SISWA PUTRA KELAS VIII SMP
NEGERI 2 MUARA ENIM**

Skripsi Oleh :

AMRIUS

Nomor Induk Mahasiswa 06071006044

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2012

S.
796.325.07.
Amr
P
2012

**PENGARUH LATIHAN MELEMPAR BOLA VOLI SATU TANGAN
MELEWATI NET TERHADAP KETEPATAN ARAH SERVIS BAWAH
PADA PERMAINAN BOLA VOLI SISWA PUTRA KELAS VIII SMP
NEGERI 2 MUARA ENIM**

Skripsi Oleh :

AMRIUS

Nomor Induk Mahasiswa 06071006044

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2012

**PENGARUH LATIHAN MELEMPAR BOLA VOLI SATU TANGAN
MELEWATI NET TERHADAP KETEPATAN ARAH SERVIS BAWAH
PADA PERMAINAN BOLA VOLI SISWA PUTRA KELAS VIII SMP
NEGERI 2 MUARA ENIM**

Skripsi Oleh :

Amrius

Nomor Induk Mahasiswa 06071006044

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

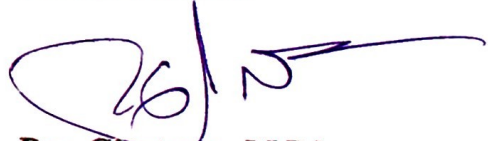
Pembimbing I,



Dr. Ratu Ilma Indra Putri, M.Si

NIP. 1969081419903022001

Pembimbing II,



Drs. Giartama, M.Pd

NIP. 195707071985031001

Disahkan

Ketua Program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd

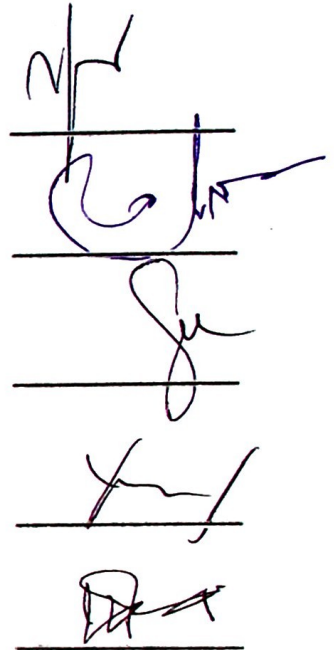
NIP. 195601241984031001

Skripsi ini telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Kamis
Tanggal : 02 Agustus 2012

TIM PENGUJI

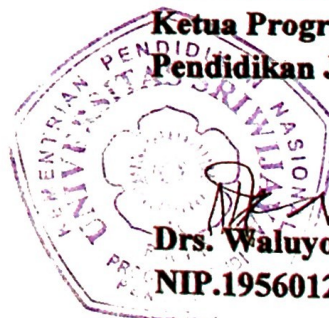
- | | |
|----------------------|---|
| 1. Ketua | : Dr. Ratu Ilma Indra Putri, M. Si |
| 2. Sekretaris | : Drs. Giartama, M. Pd |
| 3. Anggota | : Dr. H. Sukirno |
| 4. Anggota | : Prof. Dr. dr. Hj. Fauziah N, Sp. RM. MPH |
| 5. Anggota | : Drs. Waluyo, M. Pd |



Indralaya, 10 Agustus 2012

Diketahui oleh :

Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M. Pd

NIP.195601241984031001

SURAT PERNYATAAN

Nama : Amrius
Nim : 06071006044
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh latihan melempar bola voli satu tangan melewati net terhadap ketepatan arah servis bawah pada permainan bola voli siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Muara Enim.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Seluruh data informasi, interpretasi serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan-pengamatan, penelitian, pengolahan data serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan. Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik, baik di Universitas Sriwijaya maupun perguruan tinggi lain.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari bukti ketidak benaran dalam pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Inderalaya, 10 Juli 2012


METERAI
TEMPEL
PAJAK MENDALU
86092AB5063141336
RIBU RUPIAH
Amrius 6000 DJP

NIM : 06071006044

* Dengan senantiasa mengharap~~kan~~ rahmat dan ridho Allah SWT, skripsi ini ku persembahkan kepada :

✓ Kedua orang tuaku tercinta, ayahku (Ervis) dan ibuku tersayang (Yusvaneti) yang senantiasa menyayangi aku disetiap detik kehidupanku, bekerja keras tanpa mengenal lelah, selalu mendo'akan dan mengharapkan keberhasilan ku, bertucuran keringat demi keberhasilan keluarga, Terima kasih atas do'a dan kasih sayang yang ayahanda dan ibunda berikan kepada ku.

✓ Saudara-saudaraku, ayukku (Irma Finarti), adikku (Zahra Tul'aini), dan (Sari Fathul'aini) terima kasih atas semangat dan dukungan kalian.

✓ Seseorang yang spesial bagi diriku yang selalu memotivasi dan menyemangati ku Dhevy Anggra Yani,

✓ Orang tua dari temanku yang telah aku anggap sebagai orang tua ku sendiri, orang tua dari temanku Indra Wijaya (Bapak Suwito dan Ibu Sri Hartati) terima kasih atas bantuan baik semangat, nasehat, alat, fikiran, dukungan dan tenaga, sehingga terselesaikan skripsi ini serta yang telah ikhlas membantu pekerjaan keluargaku.

□ Teman-temanku sekostan, satu tempat tinggal (Chandra EP, Haslan Tobing, K' Mirham, Ameck, Syalthia, Cecep, Ari Winarno, Sukma, Fikri, Rifky IS, Riki dokter, Joñn TM, Yahya, Gulu J. Bibew, Eka BK, Maizan, Resi-David, Susilo, Bunda-Om Jono, Mamak Lisna, Anak-anak Rusun Palembang) yang telah memeri~~ku~~ keluarga baru, berjuang bersama hingga tercapai cita-cita mulia.

Almamaterku.

Motto:

*“Orang pintar bukanlahlah orang yang tau segala jawaban,
Orang pintar adalah orang yang bisa mencari tahu jawaban”*

*“Biarkan mereka mencela, Asalkan aku tetap berkarya untuk
menggapai cita-cita agar kelak hidupku bahagia”*

“Satu untuk semua, Semua untuk satu”

(By:Penjaskes)

UCAPAN TERIMA KASIH

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas rahmat dan hidayah-Nya jualah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam kepada junjungan kita nabi besar Muhammad SAW, keluarga, sahabat dan sahabiah, serta pengikutnya, Amin. 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. Selesainya skripsi ini tidak lepas dari kerja sama dan dukungan yang baik dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, kami ingin mengucapkan terima kasih kepada : Prof. Drs. Tatang Suhery., M.A., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya, Drs. Waluyo, M. Pd., sebagai ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Lilis Mulyati, S. Pd., selaku Kepala SMP Negeri 2 Muara Enim, Rusmiati.WM, S. Pd selaku guru mata pelajaran olahraga, Dr. Ratu Ilma Indra Putri, M.Si, dan Drs. Giartama, M.Pd. sebagai pembimbing, Kating Sofyan selaku tata usaha prodi penjaskes, Seluruh staf dan dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya, Siswa-siswi sekolah khususnya putra kelas VIII SMP Negeri 2 tahun ajaran 2011/2012, Teman seperjuangan Indro, Juli, Cecep, Jefri, David, Maizan, Solehan, Andriyanto, yang telah saling bantu dalam bimbingan menyelesaikan skripsi ini. Serta Rendi, Indra, Dhoni, Hendi, Bambang, Lizonsya, Aswar, Saadilah, Anz, Hendri, Fhaisal, Arif.H, Syaifullah, Al Fathan, Ferry, Deni, Gunadi, Wirangga, Alvin, Maulana, Theo, Bayu, Juliawan, Mirza, Ridho, Soga, Andre, Febriansyah, Sastrawan, Efriansyah, Fitri, Dwi, Happy, Eta, Rini, Asro, Hikmah, dan Qika yang selalu menjadi bagian perjalanan penjaskes 2007, Seluruh mahasiswa penjaskes Indralaya (Angkatan 2004, dst). Semoga skripsi ini bermanfaat untuk ilmu pendidikan umumnya dan pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya.

Penulis

Amrius

DAFTAR ISI

Halaman

UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Hakikat Latihan	6
2.2 Pengertian Latihan	7
2.3 Tujuan Latihan	7
2.4 Prinsip-Prinsip Latihan	8
2.5 Hakikat Permainan Bola Voli	10
2.6 Hakikat Servis	11
2.7 Hakikat Servis Bawah	11
2.8 Teknik Servis Bawah Bola Voli	13
2.8.1 Sikap Permulaan	14
2.8.2 Gerakan Pelaksanaan	14
2.8.3 Gerak Lanjut (<i>Followthrough</i>)	14

2.9 Faktor-Faktor Pendukung dan Penghambat Servis Bawah	14
2.10 Otot-otot Utama Pada Servis Bawah	17
2.11 Otot-otot Utama Saat Melakukan Servis Bawah	19
2.11.1 Kemampuan Gerak Otot	20
2.11.2 Kerja Otot	20
2.11.3 Antagonis Otot	20
2.11.4 Mekanisme Gerakan Otot	20
2.12 Langkah-Langkah Dalam Melakukan Latihan	21
2.12.1 Sarana Yang Digunakan	21
2.12.2 Latihan Inti	21
2.12.3 Lapangan Bola Voli.....	22
2.12.4 Bola Voli	23
2.13 Kerangka Berfikir	24
2.14 Hipotesis	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
3.1 Variabel Penelitian	25
3.2 Definisi Operasional Variabel	26
3.3 Polulasi dan Sampel Penelitian.....	27
3.3.1 Polulasi Penelitian	27
3.3.2 Sampel Penelitian	27
3.4 Tempat Penelitian	27
3.5 Teknik Sampling	27
3.6 Jenis Penelitian	28
3.7 Rancangan Latihan	28
3.8 Prosedur Latihan	29
3.9 Jadwal Penelitian	33
3.10 Teknik Pengumpulan Data	34
3.11 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian dan	

Cara Mengatasinya	35
3.12 Teknik Analisis Data	36
3.12.1 Uji Normalitas	36
3.12.2 Uji Homogenitas	38
3.12.3 Uji Hipotesis	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
4.1 Hasil Penelitian	40
4.1.1 Deskripsi Pelaksanaan Penelitian	40
4.1.2 Deskripsi Data Hasil Tes	40
4.1.2.1 Deskripsi Data Hasil Tes Kelompok Kontrol	41
4.1.2.2 Deskripsi Data Hasil Tes Kelompok Eksperimen	42
4.1.3 Analisis Data	44
4.1.4 Uji Normalitas Data	46
4.1.5 Uji Homogenitas	46
4.1.6 Pengujian Hipotesis	46
4.2 Pembahasan	48
BAB V PENUTUP	51
5.1 Kesimpulan	51
5.2 Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	53

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Faktor-faktor pendukung dan penghambat servis bawah	15
Table 2. Definisi operasional variabel	26
Tabel 3. Pengelompokan sampel berdasarkan peringkat hasil tes	28
Tabel 4. Jadwal penelitian	33
Tabel 5. <i>Mean</i> data nilai <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> dari kel. eksperimen dan kel. kontrol	44
Tabel 6. Uji normalitas, homogenitas, dan hipotesis kel. eksperimen dan kel. kontrol	45
Tabel 7. Rancangan latihan	69
Tabel 8. Jadwal dan uraian materi program latihan	73
Tabel 9. Data hasil <i>pretest</i> ketepatan arah servis bawah siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Muara Enim	79
Tabel 10. Pengelompokan sampel dengan sistem <i>Ordinal Pairing</i> berdasarkan peringkat (rangking) hasil tes awal servis bawah	83
Tabel 11. Data hasil <i>posttest</i> ketepatan arah servis bawah kel. eksperimen ..	85
Tabel 12. Data hasil <i>posttest</i> ketepatan arah servis bawah kel. kontrol	87
Tabel 13. Data hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> kel. eksperimen dan kel. kontrol ...	89
Tabel 14. Tabel interval dari data <i>pretest</i> hasil servis bawah kel. eksperimen	91
Tabel 15. Tabel interval dari data <i>pretest</i> hasil servis bawah kel. kontrol	94
Tabel 16. Tabel interval dari data <i>posttest</i> hasil servis bawah kel. eksperimen	96
Tabel 17. Tabel interval dari data <i>posttest</i> hasil servis bawah kel. kontrol ...	99
Tabel 18. Perhitungan uji homogenitas	101
Tabel 19. Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> kelompok eksperimen dan kontrol	103
Tabel 20. Harga Kritik Chi Kuadrat	107
Tabel 21. Tabel Distribusi <i>t</i>	108

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Sikap saat perkenaan servis bawah	12
Gambar 2. Urutan teknik servis bawah	12
Gambar 3. Otot-otot utama pada servis bawah	17
Gambar 4. Otot-otot utama saat melakukan servis bawah	19
Gambar 5. Latihan Melempar bola voli satu tangan melewati net kearah kotak atau mat penilaian yang ditentukan	21
Gambar 6. Sketsa lapangan bola voli	22
Gambar 7. Rancangan Penelitian	29
Gambar 8. Diagram hasil <i>preetest</i> kelompok kontrol	41
Gambar 9. Diagram hasil <i>posttest</i> kelompok kontrol	42
Gambar 10. Diagram hasil <i>preetest</i> kelompok eksperimen	43
Gambar 11. Diagram hasil <i>posttest</i> kelompok eksperimen	44
Gambar 12. Tempat penelitian SMP Negeri 2 Muara Enim	59
Gambar 13. Siswa kelas VIII yang menjadi sampel penelitian	59
Gambar 14 & 15. Siswa sedang melakukan pemanasan.....	60
Gambar 16 & 17. Peneliti sedang memberikan pengarahan kepada siswa	61
Gambar 18, 19, 20 & 21. Siswa melakukan latihan melempar bola voli satu tangan	63
Gambar 22, 23, 24 & 25. Kelompok eksperimen sedang melaksanakan Servis bawah untuk pengambilan data	65
Gambar 26, 27 & 28. Peneliti memberikan instruksi dan pbenahan siswa yang sedang melaksanakan latihan	67
Gambar 29. Lapangan bola voli	67
Gambar 30,31,32 & 33. Sarana kelengkapan penelitian	68

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Riwayat Hidup	54
Lampiran 2. Rencana Usul Judul	55
Lampiran 3. SK Pembimbing	56
Lampiran 4. Desain pengesahan disetujui dalam seminar & layak untuk dilanjutkan dalam proposal penelitian program strata 1	57
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	59
Lampiran 6. Surat Penelitian dari Dinas Pendidikan Muara Enim	60
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian	61
Lampiran 8. Rancangan Latihan	71
Lampiran 9. Jadwal dan Uraian Materi Program Latihan	75
Lampiran 10. Instrumen Penelitian	76
Lampiran 11. Catatan Pelaksanaan Latihan Harian	77
Lampiran 12. Surat Keterangan Penelitian dari SMP Negeri 2 Muara Enim .	80
Lampiran 13. Data hasil <i>pretest</i>	81
Lampiran 14. Sistem <i>Ordinal Pairing</i>	85
Lampiran 15. Data hasil <i>posttest</i> kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	87
Lampiran 16. Data hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	91
Lampiran 17. Uji normalitas data <i>pretest</i>	93
Lampiran 18. Uji normalitas data <i>posttest</i>	98
Lampiran 19. Uji Homogenitas	103
Lampiran 20. Uji Hipotesis	105
Lampiran 21. Harga Kritik Chi Kuadrat	109
Lampiran 22. Tabel Distrusi <i>t</i>	110
Lampiran 23. Kartu bimbingan skripsi	111
Lampiran 24. Desain pengesahan disetujui dalam ujian akhir sidang program strata 1	116

ABSTRAK

Pengaruh Latihan Melempar Bola Voli Satu Tangan Melewati Net Terhadap Ketepatan Arah Servis Bawah Pada Permainan Bola Voli Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 2 Muara Enim

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan melempar bola voli satu tangan melewati net terhadap ketepatan arah servis bawah pada permainan bola voli siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Muara Enim. Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen, dimana populasinya siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Muara Enim yang berjumlah 60 siswa putra yang dibagi 2 kelompok dengan cara ordinal pearing, yaitu 30 orang kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan latihan melempar bola voli satu tangan melewati net kearah kotak atau mat penilaian yang ditentukan dan 30 orang yang tidak diberikan perlakuan. Instrument yang digunakan adalah kotak penilaian yang berada dilapangan sebelah dengan nilai 45, 55, 65, 70, 80, dan 90 yang telah ditentukan, sesuai dengan tingkat kesulitan mengarahkan servis bawahnya kelompok eksperimen diberikan perlakuan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 hari dalam seminggu dan itensitas latihan 70%. Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan melempar bola voli satu tangan melewati net kearah kotak atau mat skor penilaian yang telah ditentukan dapat mempengaruhi hasil ketepatan arah servis bawah siswa. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah tes. Pada setiap kelompok, tes diberikan diawal sebelum perlakuan dan diakhir setelah diberi perlakuan. Perlakuan di kelompok eksperimen berupa latihan melempar bola voli satu tangan melewati net, yaitu setelah diberikan perlakuan kelompok eksperimen mengalami peningkatan. Berdasarkan analisis data dengan cara uji *t* dengan taraf signifikan α 0,05 di dapat t_{hitung} 3,286 dan t_{tabel} = 1,671, apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Sehingga $t_{hitung} = 3,286 > t_{tabel} = 1,671$ dengan demikian H_a yang diajukan dapat diterima kebenarannya, bahwa terdapat pengaruh “latihan melempar bola voli satu tangan melewati net terhadap ketepatan arah servis bawah pada permainan bola voli siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Muara Enim”.

Kata kunci: Permainan bola voli, ketepatan arah servis bawah, melempar bola voli satu tangan melewati net.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu, yang dimainkan dua regu yang masing-masing regu terdiri dari enam pemain. Oleh karena bola voli merupakan cabang olahraga permainan beregu, maka antara pemain harus bekerja sama dan saling mendukung agar menjadi regu yang kompak dan tangguh. Dengan demikian penguasaan teknik dasar permainan voli secara individual sangat diperlukan bagi seorang pemain bola voli. Kesempurnaan dalam melaksanakan teknik-teknik dasar hanya dapat dikuasai dengan baik jika melakukan latihan yang teratur dan terprogram secara tepat. Metode-metode latihan yang tepat akan dapat mengurangi kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh pemain. Selain itu latihan yang terprogram akan menghasilkan apa yang dilatih secara maksimal. Perlunya latihan yang terprogram agar dapat meningkatkan jumlah beban latihan atau pekerjaannya, seperti yang diungkapkan oleh Nossek dalam Muslimin (2006:13) bahwa dalam suatu latihan harus dilakukan berulang-ulang dengan meningkatkan tahanan (beban) guna meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot yang diperlukan. Bompa (1986) mengemukakan bahwa latihan untuk mencapai prestasi merupakan aktifitas yang sistematis dalam waktu yang cukup lama, ditingkatkan secara progresif serta individu yang mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologi manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan.

Permainan bola voli memiliki beberapa teknik dasar, yaitu passing, servis, smash, dan block atau bertahan (M.Yunus, 1992). Untuk menjadi pemain bola voli yang baik maka harus menguasai seluruh dari teknik dasar tersebut. Diantara teknik dasar yang harus dikuasai adalah servis. Teknik dasar servis permainan bola voli ada dua macam yaitu servis bawah dan servis atas. Untuk siswa yang tingkat lanjutan atau tingkat atas teknik yang diajarkan semakin meningkat. Seperti yang dikemukakan oleh Suharno HP (1982) dalam M. Nurifansyah (2005:2) "Penguasaan teknik dasar permainan bola voli harus benar-benar diperhatikan sebab teknik dasar dalam

permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam satu permainan, disamping kondisi fisik, taktik, dan mental. Teknik dasar permainan bola voli harus benar-benar dipelajari terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi dalam permainan bola voli”.

Dari berbagai ragam teknik dasar permainan bola voli salah satunya adalah teknik dasar *servis bawah*. *Servis bawah* sangat penting dalam permainan bola voli karena merupakan langkah awal untuk menyusun serangan. Pelaksanaan teknik *servis bawah* yang baik dapat mencetak poin awal yang positif, apabila lawan tidak dapat menerima servis atau bola pertama. Dengan demikian kesuksesan menciptakan pola-pola penyerangan dan pola-pola pertahanan banyak ditentukan oleh keakuratan pemain dalam menservis bola yang diberikan kepada lawannya. Dengan ini jelaslah bahwa *servis bawah* sangat penting dalam bermain voli. Oleh karena itu, kita harus tahu faktor apa yang mendukung dan mempengaruhi baik buruknya melakukan *servis bawah*. Di dalam melakukan *servis bawah* sangat berbeda dengan *servis atas*, jika *servis atas* menggunakan tangan diatas kepala untuk menservis bola yang tentunya tingkat kesulitannya lebih tinggi untuk keakuratan apalagi ketepatan dalam menservis bola, sebaliknya *servis bawah* menggunakan tangan dari bawah untuk menservis bola. Di sini jelas bahwa *servis bawah* sangat dominan dan paling mudah untuk dilakukan anak usia sekolah SMP dalam melakukan *servis bawah* yang dapat menentukan baik buruknya *servis*. Karena pentingnya peningkatan ketepatan arah *servis*, maka perlu dilakukan latihan untuk meningkatkan kemampuan dengan ketepatan arah *servis* tersebut. Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan ketepatan arah *servis* yaitu latihan melempar bola voli satu tangan melewati net kearah kotak skor atau kotak penilaian yang telah ditentukan di lapangan sebelah (Muslimin, 2010:3).

Latihan ini dilakukan dengan cara melempar bola voli dengan menggunakan satu tangan yang akan dilatih, kemudian melakukan lemparan bola voli dengan mengarahkan ke kotak penilaian yang berada di lapangan sebelah. Setelah melakukan latihan tersebut kemudian dilakukan tes dengan cara melakukan *servis bawah* kearah

yang telah ditentukan. Sehingga setelah diberikan latihan tersebut diharapkan siswa dapat meningkatkan arah ketepatan *servis bawahnya* sesuai dengan arah yang diinginkan. Apabila siswa dapat melakukan servis sesuai dengan arah yang diinginkan, maka akan mempermudah siswa untuk melakukan permainan bola voli dengan baik. Kemudian siswa dapat melakukan *servis bawah* dengan teknik yang benar dan dapat melakukan *servis bawah* dengan ketepatan arah yang sesuai dengan yang diinginkan. Berdasarkan uraian tersebut diatas, bahwa melempar bola voli satu tangan melewati net merupakan latihan untuk melatih atau meningkatkan kemampuan terhadap ketepatan arah *servis bawah*. Dalam melakukan *servis bawah* ketepatan arah dengan latihan melempar bola voli satu tangan melewati net dapat dilakukan dengan baik. Usia yang paling kondusif untuk memulai latihan adalah pada usia 13-15 tahun. Harsono (1988) mengatakan bahwa usia yang paling baik untuk mengembangkan fisik adalah pada usia 13-15 tahun. Rata-rata usia ini banyak kita jumpai dikalangan siswa tingkat pertama atau SMP.

Dalam pengamatan peneliti pada waktu pembelajaran pendidikan jasmani didapat bahwa *servis bawah* rata-rata siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Muara Enim belum dapat melakukan *servis bawah* dengan baik. Dalam pengamatan saya itu saya identifikasikan: (1). Masih ada anak yang belum dapat servis bawah melewati net, (2). Pada saat pembelajaran bola voli, anak masih takut untuk bermain bola voli, (3) Prestasi anak dalam bola voli di SMP Negeri 2 Muara Enim masih perlu dikembangkan, (4). Kemampuan anak dalam prestasi bola voli masih tidak dapat terpilih/tergabung dalam atlet sekolah, (5). Dalam melakukan servis bawah, anak masih banyak yang melenceng keluar lapangan, (6). Pada servis bawah masih banyak siswa yang belum tahu teknik servis yang benar. Sehingga peneliti menemukan masalah apakah yang menyebabkan *servis bawah* siswa tersebut tidak dapat dilakukan dengan baik? Apakah ketepatan arah servis mereka belum tepat dan terarah? Saya mencoba untuk memberikan latihan melempar bola voli satu tangan untuk meningkatkan ketepatan *servis bawah* siswa. Maka dengan adanya teori, kenyataan di lapangan dan masalah seperti itu, penulis tertarik melakukan penelitian.

Dalam hal ini penulis mengambil sebuah judul untuk penelitian yaitu tentang, “Pengaruh Latihan Melempar Bola Voli Satu Tangan Melewati Net Terhadap Ketepatan Arah *Servis Bawah* Pada Permainan Bola Voli Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 2 Muara Enim”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut: (1). Masih ada anak yang belum dapat servis bawah melewati net, (2). Pada saat pembelajaran bola voli, anak masih takut untuk bermain bola voli, (3) Prestasi anak dalam bola voli di SMP Negeri 2 Muara Enim masih perlu dikembangkan, (4). Kemampuan anak dalam prestasi bola voli masih tidak dapat terpilih/tergabung dalam atlet sekolah, (5). Dalam melakukan servis bawah, anak masih baanyak yang melenceng keluar lapangan, (6). Pada servis bawah masih banyak siswa yang belum tahu teknik servis yang benar.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka penulis hanya membahas servis bawah bola voli. Pembahasan diluar tulisan tidak dibahas, agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, perlu adanya batasan sehingga peneitian ini menjadi jelas. Dengan mempertimbangkan keterbatasan kemampuan, pengetahuan, tenaga, waktu, dan biaya penelitian, maka dalam penelitian ini akan dibatasi pada: Apakah terdapat pengaruh latihan melempar bola voli satu tangan memegang bola dibawah kepala ke arah kotak skor penilaian yang berada dilapangan sebelah melewati net terhadap ketepatan arah servis bawah pada permainan bola voli siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Muara Enim ?

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah maka dapat dirumuskan sebagai berikut:

Apakah ada pengaruh latihan melempar bola voli satu tangan melewati net terhadap ketepatan arah servis bawah pada permainan bola voli siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Muara Enim yang berusia 13-14 tahun ?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Ingin mengetahui kemampuan *Servis Bawah* pada permainan bola voli siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Muara Enim yang berusia 13-14 tahun
2. Ingin mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan melempar bola voli satu tangan melewati net terhadap ketepatan arah servis bawah pada permainan bola voli siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Muara Enim yang berusia 13-14 tahun.

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 mengarahkan servis bawah dalam permainan bola voli.
2. Dapat dijadikan sebagai bahan referensi atau pedoman bagi guru-guru mata pelajaran Penjaskes khususnya pada permainan bola voli.
3. Bagi para pendidik, pelatih, dan Pembina olahraga sebagai dasar bagi proses penetapan program untuk mengajar atau melatih.
4. Bagi para peneliti lain dapat dijadikan sebagai bahan acuan apabila melakukan penelitian yang sejenis.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Barbara L.V. & Bonnie J.F. 1996. *Bola voli Tingkat Pemula*. Alih Bahasa. Monti. Jakarta: Raja Grafindo.
- Bompa, Tudor. 1986. *Theory And Metodology Of Training*. The Key To Athletic Performance: Dubuque, Kendal/Hunt Publishing.
- Dieter, Kruber dan Theo Klainmann. 1989. *Bola Volley Pembinaan Teknik, Taktik dan Kondisi*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Dinata, Marta. 2004. *Belajar Bola Voli*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Depdiknas. 1999. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Harsono. 1988. *Couching dan Aspek-Aspek Psikologi*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Husni, Agusta. 1982. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: CV. Mawar Gempita.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo.
- Maskur. 2006. *Pengetahuan Dasar Ilmu Olahraga*. Palembang.
- Matakupan. 1993. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. UT.
- M. Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- McMane, Fred. 2008. *Dasar-dasar Atletik*. Bandung : Angkasa
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik SMA Kelas X*. Jakarta: Erlangga.
- Muslimin, 2010. *Pengaruh Latihan Melempar Bola Voli Satu Tangan Melewati Net Terhadap Ketepatan Arah Servis Atas Siswa Putra Kelas XI SMA NEGERI 11 Palembang*. Skripsi. Inderalaya: Universitas Sriwijaya.
- Okpalinsyah, Alven. 2008. *Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Siswa Putra Kelas VIII SMP Muhammadiyah I Palembang*. Skripsi. Inderalaya: FKIP Universitas Sriwijaya.

- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sudjana. 2001. *Metode Statistika*. Bandung: PT. Tarsito.
- Sugiyono. 2005. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno HP. 1982. *Metodologi Pelatihan Bola Voli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Soekarman. 1989. *Dasar Olahraga Untuk Pembina Pelatih dan Atlet*. Jakarta: CV Haji Masagung.
- Sumosardjuno, Sadoso. 1987. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PT. Pustaka Karya Grafika Utama.
- Suryabrata, Sumadi. 2008. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Syarifuddin, Aip. 1997. *Panduan Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan II Untuk SLTP Kelas II*. Jakarta: Grasindo.
- Universitas Sriwijaya. 2007. *Buku Pedoman Fakultas Keguruan dan ilmu Pendidikan*. Indralaya : Percetakan dan Penerbit Universitas Sriwijaya.
- Yunus, M. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Dep P dan K Dirjen DiktiProyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Zainuddin, Muhammad. 1988. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- 2012 <http://www.otot-lurik-otot-rangka.html> diakses tanggal 06 Agustus 2012
- 2012 <http://www.apakah-gaya-%28fisika%29.aspx.htm> diakses tanggal 06 Agustus 2012