

**PENGARUH LATIHAN MELEMPAR BOLA BASKET  
MENGUNAKAN SATU TANGAN TERHADAP HASIL  
KETERAMPILAN SERVIS ATAS PERMAINAN BOLA  
VOLI PADA SISWAPUTRA EKSTRAKURIKULER  
SMA NEGERI 1 TANJUNG BATU**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Rahmah Melati**

**NIM:06061181621010**

**Progam Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN ILMU PRNDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2020**

**PENGARUH LATIHAN MELEMPAR BOLA BASKET MENGGUNAKAN SATU  
TANGAN TERHADP HASIL KETERAMPILAN SERVIS ATAS PERMAINAN  
BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER  
SMA NEGERI 1 TANJUNG BATU**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Rahmah Melati**

**NIM:06061181621010**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana**

**Mengetahui,  
Pembimbing 1,**

**Dr. Iyus, M. Kes  
NIP. 196208121987021002**

**Mengetahui,  
Pembimbing 2**

**Drs. Giardama, M.Pd  
NIP. 195707021985031001**

**Mengetahui,**

**Ketua Program Studi**

**Dr. Hartati, M. Kes**

**NIP.19600101985032006**

**PENGARUH LATIHAN MELEMPAR BOLA BASKET MENGGUNAKAN  
SATU TANGAN TERHADAP HASIL KETERAMPILAN SERVIS ATAS  
PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER  
SMA NEGERI 1 TANJUNG BATU**

**SKRIPSI**

**oleh  
Rahmah Melati**

**NIM: 0606118121010**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Mengesahkan:**

**Mengetahui,  
Pembimbing 1**



**Dr. Iyakrus, M.Kes  
NIP. 196208121987021002**

**Mengetahui,  
Pembimbing 2**



**Drs. Giartama, M.Pd  
NIP. 195707021985031001**

**Mengetahui,  
Ketua Program Studi**



**Dr. Hartati, M.Kes  
NIP. 196006101985032006**

**PENGARUH LATIHAN MELEMPAR BOLA BASKET MENGGUNAKAN  
SATU TANGAN TERHADAP HASIL KETERAMPILAN SERVIS ATAS  
PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER  
SMA NEGERI 1 TANJUNG BATU**

**SKRIPSI**

oleh

**Rahmah Melati**

**NIM: 0606118121010**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

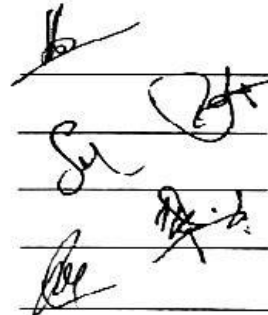
Telah diujikan dan lulus pada

Hari : Selasa


Tanggal : 18 Februari 2020

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Dr. Iyakrus, M. Kes
2. Sekretaris : Drs. Giartama, M.Pd
3. Anggota : Dr. Sukirno
4. Anggota : Dr. Waluyo, M. Pd
5. Anggota : Dr. Hartati, M. Kes



Indralaya, februari 2020  
Mengetahui  
Ketua Program Studi,



**Dr. Hartati, M. Kes**  
NIP 196006101985032006

### PERNYATAAN

Saya yang bertanda taga di bawah ini;

Nama : Rahmah Melati

NIM : 06061181621010

Program studi : pendidikan jasmani dan kesehatan

Menyatakan dengan sungguh- sungguh bahwa skripsi yang berjudul “ pengaruh latihan melempar bola basket menggunakan satu tangan terhadap hasil keterampilan servis atas permainan bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tanjung Batu” ini adalah benar- benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan menjiplak atau pengutipan dengan cara yang tidak resmi 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.

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

Indralaya, 2020

Yang membuat pernyataan



Rahmah Melati

06061181621010

### PRAKATA

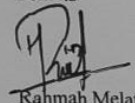
Alhamdulillah, kata yang bisa diucapkan serta puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala nikmat dan karunia yang tak terhitung serta berkat ridho Nya pula, Skripsi yang berjudul “ pengaruh latihan melempar bola basket menggunakan satu tangan terhadap hasil keterampilan servis atas permainan bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tanjung Batu” ini telah 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 mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Iyakrus, M. Kes dan Drs. Giartama, M. Pd 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, Dekan FKIP 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 Tanjung Batu yang telah mendukung dan membantu selama penulisan melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang terlibat memberikan bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi pendidikan jasmani dan kesehatan dan pengemangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, Januari 2020

Penulis



Rahmah Melati

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmaanirrahim*

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

Alhamdulillah, beat izin dan ridho- nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “ pengaruh latihan melempar bola basket satu tangan terhadap hasil keterampilan servis atas permainan bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tanjung Batu”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan, di fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas sriwijaya indralaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dikatakan sempurna, baik dari 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 bisa bermanfaat bagi penulis khususnya dan bidang olahraga bola voli umumnya.

Wassalam,



Penulis

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillahrabbi'alamin

Diawali dengan lantunan puji syukurku kepada Allah SWT, tiada henti ku ucapkan rasa terima kasihku yang tak terhingga kepada orang- orang spesial pilihan Allah yang telah memberikan semangat, nasehat, doa, dukungan, dan menemani setiap suka dukaku dalam perjuangan masa kampus. Serta limpahan kasih sayang utukku baik yang tersirat maupun tersurat. Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- Kepada kedua orang tuaku bapakku (Alm. Achmad darlan ) dan ibuku ( Herlina), terkhusus bapakku ku persembahkan ini utukumu walaupun dirimu sudah tak bersama kami lagi anakmu berjuang untuk memberikan yang terbaik dan untuk ibukku engkaulah semangatku disaat diriku mulai meredup dirimu membangkitl semangat, doamu yang tak hentinya untuk anakmu ini love you ibuku dan tak hentinya memotivasiku. Impianku adalah membahagiakan kalian.
- Kakak- kakakku ( Eko Darlian Sakti Nur, Rama Ganda Sasmita, Wira Tri Wahyudi) yang senantiasa memberikan semangat dan selalu mendoakan untuk keberhasilan kita semua, kalian lah contohku kalianlah panutan adikmu ini.
- Keluarga besarku yang ada di Tanjung Raja, Muara Enim, kakek, nenek, paman, bibi, saudara dan lainnya.
- Dr. Iyakrus, M. Kes, Drs. Giartama, M. Pd, Dr. Sukirno, Dr. Waluyo, M. Pd, Dr. Herri Yusfi, M. Pd , Dr. Hartati, M. Kes yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk membimbingku serta yang telah tulus memberikan nasihat dan saran kepadaku selama ini.
- Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan ( ibu fauziah, ibu hartati, ibu marsiyem, bpk sukirno, bpk iyakrus, bpk samsuramel, bpk giartama, bpk meirizal, bpk safarudin, bpk maskur (alm), bpk afrizal, bpk



muherman (alm), bpk yusfi, bpk reza, bpk soleh, bpk richard, bpk wahyu, ibu ana, ibu ani, ibu silvi dan admin penjaskes (kak angga dan mba cika) terima kasih untuk ilmu dan bimbingannya yang telah diberikan kepadaku.

- Bapak Drs. Marhen, ibu fitria, S.Pd, bpk edi,S.Pd, kakak ade lutfi,S.Pd dan seluruh keluarga besar SMA Negeri 1 Tanjung Batu yang telah mengizinkan untuk penelitian saya.
- Teman- teman seangkatanku penjaskes 2016 ( vicky Wiranto Putra, Igg Agus Sulistiawan, Febriyanto, Deni Dwi Candra, Citra Kumala Sari, Tri Widya Astuti, Joko Purnomo, Elsa Aprilianti, Elwan Hilali Putra, Megawati, Putri Indah Sari, Novi Pratiwi, Agung Irawan, Ahmad Pajusi, m Nur Iswahyudi, Praty, m Hadist, Kris Jayanto, Arianto, Vivit Ariani, Sri Retno Wulandari, Mutiara Trisna Septrianti, Gama Puspa Dewi, m Pandu Yulianto, Wendy Irawan Saputra,Muklis Kurniawan, Adhe Kabiran, Adisty Wicaksana, Hendy Dores, Cahyono Putra,Samsuden, Daeng Nada Kartini, Niko Satriansyah, Tessy Agustin Rama Putri, Raud Latus Sa' Adah, m Adjie Bayu Poetra, Dina Lorenza, m Nofriansyah, m Rahka Ramadhan, Puput Wijayanti, Resti Maulia Putri, Weny Jayanti, Pasrah Lumban Gaoul) kakak tingkat dan adik tingkat.
- Adek- adek SMA Negeri 1 Tanjung Batu ( khususnya anak- anak ekstrakurikuler bola voli ) dan yang turut membantu dalam penelitian saya.
- Anak muridku XI IPA 1, XI IPA 2 , XI IPA 3, XII IPA 1, XII IPA 2, XII IPS 2 yang selalu senantiasa membantu dalam saat PPL di SMA Negeri 1 Tanjung Batu.
- Guru- guru, teman- temanku dan keluarga besar SD Negeri 24 Tanjung Raja angkatan 2010
- Guru- guru, teman- temanku dan keluarga besar SMP Negeri 03 Karang Raja angkatan 2013
- Guru- guru, teman- temanku dan keluarga besar SMA Negeri 02 Muara Enim angkatan 2016
- Teman- teman seperjuanganku Vivit Arianti, Septia Dwi Sugma, Ratih Dwi Sari, Erica Fifi Ps ( semangat gas-gas mengejar gelar sarjana) dan Mba Puspa

yang senantiasa memberikan semangat. Terima kasih teman- temanku kalian keluarga ditanah rantau ini.

- Terima kasih untuk teman seperjuanganku puput wijayanti, dina lorena dan tessy agustin rama putri, terima kasih kalian menjadi teman pertama kuliah semangat ya teman- teman.
- Untuk teman seperjuangan yang buat dosen bosan (weny jayanti dan citra kumala sari)
- Terima kasih untuk kakak tersayang nandia yang selalu memberikan support, memerikan motivasi, dukungan dan doa.
- Teman- teman SAT, IMMETA, HMPJ, BIMPRES dan PPL SMA Negeri 1 Tanjung batu serta OSIS SMANTABA. Yang tidak bisa disebutkan satu- peratu.
- Terima kasih keluarga besar PERBASIS OGAN ILIR yang telah memberikan ilmu dan pengalaman yang sangat berguna bagi saya.
- Terima kasih untuk semua yang telah memberikan dukungan dan doa yang tidak bisa ditulis satu persatu hanya Allah SWT yang nanti akan membalas semuanya.
- Almamaterku

### **MOTTO**

“ berpikirlah positif, tidak peduli seberapa keras kehidupanmu” (Ali bin abi thalib)

“ *love your work, set your goals, plan your work, and work your plan*, tidak ada jalan pintas untuk mencapai kesuksesan”. (Paulus L pasurnay)

“ janji Allah SWT memang tidak selalu cepat tapi tepat”

“ jadikanlah sabar dan solat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali orang- orang yang khusu”. (QS AL- Baqarah ayat 45)

“ jangan pernah putus harapandan kehilangan kepercayaan pada kekuatan doa Allah akan memberikan segala sesuatu yang kamu inginkan selama itu baik untukmu” jangan pernah kehilangan harapan dan jangan bersedih.

“ jarak antara masalah hanyalah sejauh lutut dengan lantai”

## DAFTAR ISI

<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2. Batasan Masalah.....	2
1.3. Rumusan Masalah .....	2
1.4. Tujuan Penelitian .....	2
1.5. Manfaat Penelitian .....	3
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>4</b>
2.1. Hakikat Permainan Bola Voli .....	4
2.1.1. Teknik Permainan Bola Voli .....	4
2.2. Hakikat Servis .....	5
2.3. Hakikat Servis Atas.....	5
2.4. Hakikat Kekuatan.....	8
2.4.1. Pengertian Kekuatan .....	8
2.4.2. Teori Kekuatan Otot Lengan.....	8
2.4.3. Bentuk Latihan Kekuatan Otot Lengan.....	8
2.4.4. Latihan Melampar Bola Basket Menggunakan Satu Tangan....	9
2.4.5. Sarana Dan Prasarana.....	9
2.4.6. Latihan Inti .....	11
2.5. Hakikat Latihan.....	12
2.5.1. Pengertian Latihan .....	12
2.5.2. Prinsip Latihan .....	13
2.5.3. Tujuan Latihan .....	13
2.6. Faktor Penghambat Latihan .....	15
2.7. Hakikat Ekstrakurikuler .....	15
2.8. Kerangka Berpikir .....	15

2.9. Hipotesis.....	17
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>18</b>
3.1. Jenis Penelitian.....	18
3.2. Rancangan Penelitian .....	18
3.3. Variabel Penelitian .....	19
3.3.1 .Variabel Bebas (x).....	19
3.3.2 .Variabel Tergantung/ Terikat (y) .....	19
3.3.3. Variabel Kendali .....	19
3.4. Populasi Dan Sampel .....	19
3.4.1. Populasi Penelitian.....	19
3.4.2. Sampel Penelitian.....	20
3.5. Program Latihan.....	20
3.6. Teknik Pengumpulan Data.....	20
3.7. Definisi Operasional Data .....	21
3.8. Prosedur Penelitian.....	22
3.8.1. Persiapan .....	22
3.9. Instrumen Peneitian.....	23
3.10. Teknik Analisis Data.....	23
3.10.1. Uji Normalitas Data .....	23
3.10.2. Uji Hipotesis.....	25
3.11. Lokasi Dan Waktu.....	26
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>27</b>
4.1. hasil penelitian .....	27
4.1.1. gambar umum lokasi penelitian .....	27
4.1.2. karakteristik sampel penelitian.....	27
4.1.3. deskripsi data hasil pretest (servis atas) .....	28
4.1.4. deskripsi data hasil prosthesis (servis atas) .....	31
4.1.5. deskripsi data peningkatan latihan melempar bola basket menggunakan satu tangan terhadap hasil keterampilan servis atas permainan bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tanjung Batu.....	35
4.1.6. deskripsi data pengaruh latihan melempar bola basket menggunakan	

satutangan terhadap hasil keterampilan servis atas permainan bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tanjung Batu .....	37
4.1.7. uji normalitas.....	38
4.1.8. uji hipotesis .....	38
4.2. pembahasan .....	40
4.2.1. pembahasan hasil data pretest dan posttest .....	40
4.2.2. pembahasan hasil data pengaruh latihan latihan melempar bola basket menggunakan satu tangan terhadap hasil keterampilan servis atas permainan bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tanjung Batu.....	41
<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>

**DAFTAR TABEL**

Tabel	Halaman
Tabel 3.2. Definisi Operasional .....	21
Tabel 4.1. distribusi data instrumen pretest (servis atas) .....	29
Tabel 4.2. tabel distribusi data instrumen pretest (servis atas).....	29
Tabel 4.3. distribusi data instrumen posttest (servis atas).....	32
Tabel 4.4. tabel distribusi data instrumen posttest (servis atas) .....	33
Tabel 4.5. daftar perbandingan hasil pretest dan posttest .....	36
Tabel 4.6. daftar peningkatan hasil pretest dan posttest.....	37
Tabel 4.7. daftar uji hipotesis .....	38

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1. Servis Atas.....	6
Gambar 2.2. Otot lengan .....	9
Gambar 2.3. Bola Basket .....	10
Gambar 2.4. Lapangan Voli .....	10
Gambar 2.5. Jaring Bola Voli .....	11
Gambar 2.6. Latihan Melempar Bola Basket Satu Tangan Melewati Jaring Ke Arah Kotak Atau Mat Penilaian Yang Di Tentukan .....	12
Gambar 3.1. desain penelitian.....	20
Gambar 4.1. histrogram pretest.....	30
Gambar 4.2. histrogram posttest .....	34



**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 daftar riwayat hidup.....	47
Lampiran 2 data analisi penelitian .....	48
Lampiran 3 tabel distribusi.....	50
Lampiran 4 tabel harga chi kuadrat.....	51
Lampiran 5 program latihan.....	52
Lampiran 6 sk pembimbing .....	54
Lampiran 7 sk penelitian dekan .....	63
Lampiran 8 sk penelitian diknas .....	64
Lampiran 9 sk selesai penelitian .....	65
Lampiran 10 usul judul .....	66
Lampiran 11 persetujuan seminar proposal .....	67
Lampiran 12 persetujuan seminar hasil.....	68
Lampiran 13 kartu perbaikan sempro .....	69
Lampiran 14 kartu bimbingan proposal .....	70
Lampiran 15 kartu bimbingan hasil .....	71
Lampiran 16 kartu bimbingan jurnal.....	73
Lampiran 17 kartu perbaikan semhas .....	74
Lampiran 18 persetujuan ujian akhir program sarjana.....	75
Lampiran 19 foto dokumentasi penelitian.....	76

**PENGARUH LATIHAN MELEMPAR BOLA BASKET MENGGUNAKAN  
SATU TANGAN TERHADAP HASIL KETERAMPILAN SERVIS ATAS  
PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER  
SMA NEGERI 1 TANJUNG BATU**

Oleh:

Rahmah Melati

Nim : 06061181621010

Pembimbing : 1. Dr. Iyakrus, M. Kes, 2. Drs. Giartama, M. Pd


Pendidikan studi : Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

**ABSTRAK**


Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan melempar bola basket menggunakan satu tangan terhadap hasil keterampilan servis atas permainan bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Tanjung Batu. Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimen* dengan rancangan *pretest posttest one group design*. Variabel bebas adalah latihan melempar bola basket satu tangan, variabel terikat adalah keterampilan servis atas. Populasinya adalah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tanjung Batu. Sampel penelitian adalah 34 orang. Instrumen yang digunakan *Pretest* dan *posttest* yaitu servis atas. Perlakuan pada penelitian ini adalah latihan melempar bola basket menggunakan satu tangan, setelah diberikan latihan 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu. Berdasarkan dengan statistik uji "t" dan diperoleh hasil  $T_{hitung} > T_{tabel}$  yaitu  $4,212 > 2,73$  jadi kesimpulannya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan melempar bola basket menggunakan satu tangan terhadap hasil keterampilan servis atas permainan bola voli. Implikasi penelitian ini bahwa latihan melempar bola basket menggunakan satu tangan dapat digunakan sebagai salah satu latihan untuk meningkatkan servis atas.

**Kata kunci :** melempar bola basket satu tangan, servis atas, bola voli.


Mengetahui,  
Pembimbing 1

  
Dr. Iyakrus, M.Kes  
NIP. 196208121987021002

Mengetahui,  
Pembimbing

  
Drs. Giartama, M.Pd  
NIP. 195707021985031001

Mengetahui,  
Ketua Program Studi

  
Dr. Partani, M.Kes  
NIP. 196006101985032006

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar belakang**

Permainan bola voli merupakan permainan yang digemari dilapisan masyarakat yang tidak memandang umur saat memainkan permainan ini, kemampuan bermain, baik di daerah maupun perkotaan banyak kita temui lapangan voli yang dimainkan masyarakat setiap sore. Permainan voli dilihat dari segi permasalahan berkaitan olahraga, dengan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Bola voli adalah permainan yang dilakukan oleh dua regu, yang masing- masing terdiri dari enam orang. Bola dimainkan di udara dengan melewati net, setiap regu hanya bisa memainkan bola tiga kali sentuhan (Destriana, D, 2018:25). Dalam permainan bola voli yang harus dikuasai yaitu adalah teknik dasar permainan bola voli yaitu servis. Servis merupakan awal dari permainan atau menyajikan bola kearah lawan tetapi di zaman sekarang servis ini merupakan awal serangan kedaerah lawan.

Servis atas merupakan teknik yang sulit, dikarnakan membutuhkan koordinasi gerakan yang sempurna agar terjadinya teknik servis atas itu sendiri. Sukino dan Waluyo (2012:23) servis atas adalah *service* dengan cara awalan melemparkan bola ke atas seperlunya, kemudian server melompat untuk memukul bola dengan ayunan tangan ke atas. Servis atas merupakan *service* yang dilakukan oleh permainan bola voli dengan cara memukul bola dengan ayunan tangan dari atas. Menurut Aip Syarifudin (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 kedalam permainan. Servis atas banyak variasinya, bola dapat di lambungkan dengan satu tangan atau kedua tangan, tinggi lambungan bola tergantung dari pukulan dan kesenangan pribadi pemain itu sendiri. Namun pada prinsipnya harus di usahakan agar bola di lambungkan tinggi, sehingga seluruh rangkaian gerakan memukul menjadi satu gerakan yang tidak terputus- putus. Salah satu latihan yang dilakukan untuk melatih kemampuan siswa melambungkan bola yaitu melempar.

Mochmad Djumidar A, Widya dalam sari afriani (2017:1) lempar adalah suatu gerakan yang menyalurkan tenaga pada suatu benda yang dihasilkan daya pada benda tersebut memiliki kekuatan kedepan/ ke belakang. Lemparan adalah suatu gerakan menyalurkan kekuatan/ tenaga pada suatu benda menggunakan tangan yang menghasilkan daya pada benda dengan dilakukan melalui gerakan ayunan dari samping (Triyanto, Slamet, 2015:27). Sedangkan Meilani dina (2014: 323) tujuan pokok dalam melempar adalah memindahkan/ meneruskan momentum dari tubuh ke bola. Latihan melempar ini dapat dilakukan untuk melatih siswa melambungkan bola yang bermanfaat terhadap melakukan servis atas.

Pada saat melakukan servis atas banyak siswa SMA Negeri 1 tanjung batu yang melakukan servis tidak akuratnya arah bola yang masuk, kebanyakan servis yang dilakukan mudah ditebak oleh lawan, maka itulah lawan mudah melakukan penyerangan, penempatan posisi tangan pada saat servis dan lemahnya kekuatan otot lengan saat melakukan servis atas. Dalam pengamatan saya lakukan ini bertujuan agar mencari solusi dari permasalahan yang dialami siswa tersebut. Siswa sudah biasa melakukan teknik servis atas akan tetapi ketepatan dalam melakukan servis kedaerah lawan itu terkadang tidak akurat.

Penelitian yang akan saya lakukan dengan menggunakan cara melempar bola basket dengan satu tangan. Diharapkan dapat menemukan cara latihan untuk mendapatkan hasil servis atas permainan bola voli yang baik untuk siswa pada ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tanjung Batu.

## **1.2. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan penelitian ini dibatasi masalah agar tidak terjadi menyimpang dari tujuan penelitian maka dari ini penelitian hanya dibatasi apakah latihan melempar bola basket menggunakan satu tangan berpengaruh terhadap hasil keterampilan servis atas permainan bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tanjung Batu.

## **1.3. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikaji pada penelitian ini adalah sebagai berikut: Bagaimana pengaruh latihan melempar bola basket menggunakan

satu tangan terhadap hasil keterampilan servis atas permainan bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tanjung Batu?

#### **1.4. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan melempar bola basket dengan satu tangan terhadap hasil keterampilan servis atas pada siswa putra ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tanjung Batu.

#### **1.5. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini diantara lain:

- 1.5.1. Bagi siswa, dapat memanfaatkan latihan melempar bola basket dengan satu tangan.
- 1.5.2. Bagi guru, dapat dijadikan sebagai referensi pedoman pembelajaran penjaskes khusus permainan bola voli.
- 1.5.3. Bagi sekolah, dapat dijadikan sumbangan pemikiran dalam proses peningkatan lathan voli dalam kegiatan ekstrakurikuler .
- 1.5.4. Bagi peneliti, diharapkan melalui penelitian inidapat mendapatkan wawasan dan pemahan penelitian pengaruh latihan melempar bola basket dengan satu tangan terhadap terhadap hasil keterampilan servis atas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, dkk. 2017. pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan servis atas dalam permainan bola voli mahasiswa putra. *Jurnal pendidikan olahraga*, VOL.6, no 2. IKIP PGRI Pontianak.
- Aip, syarifudin. (1987). *pembelajaran bola voli*. Jakarta: gravindo
- Apta Mylsidayu, dan Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta.
- Aji, Sukma. (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Pamulang : Ilmu Bumi Pamulang
- Ambarukmi Dkk. (2009). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta : Kementerian Pemuda dan Olahraga
- Annisa. (2016). Pengaruh Metode Latihan Lemparan Bola Pantul Ke Bawah Terhadap Keberhasilan Servis Bawah Pada Permainan Bola Voli Siswi Kelas Xi Tkj Smk PGRI Tanjung Raja. *Jurnal altius*. UNSRI.
- Anonim. (2019). <http://www.ayeey.com/2014/09/gambar-dan-ukuran-lapangan-bola-voliinternasional.html>. diakses pada tanggal 20 maret 2019
- Anonim. (2019). <http://www.sarjanaku.com/2012/02/teknik-bola-basket-serta-ukuran,html>. diakses pada tanggal 20 maret 2019
- Anonim. 2019. [www.teknikhor.blogspot.co.id](http://www.teknikhor.blogspot.co.id). diakses pada tanggal 20 maret 2019
- Archive. 2019. <http://aturanpermainan.blogspot.fr/2015/09/gambar-bentuk-dan-ukuran-lapanganbola-voli.html> diakses pada tanggal 20 maret 2019
- Arikunto, Suharsono. 2009. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*
- Bachtiar.2002. *Permainan Besar II Bola Voli dan Bola Tangan*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Beutelstahl, Dieter. 2012. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung : Pionir Jaya.
- Belajar berlatih gerak-gerak dasar atletik dalam bermain*. Jakarta : PT Raja Grapindo Persada.
- Bompa O, Tudor. 1983. *theory and methodology of training*. Dubuque Iowa : kendall/hunt publishing company.

- Depdiknas. (2010). Dalam Tri Ani Hastuti. (2009). Landasan Ekstrakurikuler. Disampaikan dalam [http://ekstrakurikuler\\_pendidikan.com/2011/09/ peningkatan kemampuan teknik dasar. html](http://ekstrakurikuler_pendidikan.com/2011/09/peningkatan-kemampuan-teknik-dasar.html). [diakses 10 Juni 2019].
- Destriana, (2017). Latihan Pasing Atas *Double Contact* terhadap Keterampilan Bola Voli. *Jurnal altius*. Vol 8 :1-9. UNSRI.
- Destriana, iyakrus & muhammad akbar juliansyah. 2017. pengaruh latihan menggunakan raket tenis lapangan terhadap hasil pukulan overhead lob bulu tangkis. *Altius*. 6(2) : 141-147.
- Marsiyem, M., Destriana, D., & Pratama, R.R. (2018). Pengembangan model pembelajaran servis bawah permainan bola voli. *Sebatik*, 22(2), 161-166.
- Destriana, D. (2018). Latihan Passing Atas Double Contact Terhadap Keterampilan Bola Voli. *Altius: jurnal ilmu olahraga dan kesehatan*, 7(1).
- Dieter, Kruber dan Theo Kleinmann. 1989. *Bola Volley Pembinaan Teknik dan kondisi*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Fallo, I.S. 2014. keterampilan servis atas bola voli (studi korelasi antara kekuatan otot lengan dan kelentukan togok terhadap servis atas bola voli) pada mahasiswa penjaskes putra IKIP PGRI pontianak. *Jurnal pendidikan olahraga*, (3)1:1-14. IKIP PGRI Pontianak.
- Giartama., hartati, dkk. (2018). *pengembangan model pembelajaran tematik integratif penjasorkes pada mata pelajaran ilmu pengetahuan alam di sekolah dasar*. *Jurnal sebatik*. Vol 22(2):167-171.UNSRI.
- Gunter, Blume. 2009. *Permainan Bola Voli*. Padang : FKIP Negeri Padang.
- Harsono, 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta :
- Harsono. 1991. *Couching dan Aspek-Aspek Psikologi*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Iyakrus, anas. 2013. *membangun kepribadian atlet dalam olahraga*. *Altius*. 1(1): 54-63.
- Iyakrus. 2012. *permainan sepak takraw*. Palembang: Universitas Sriwijaya Press.
- Kurdi, Fauziah Nuraini & Sukirno.2011. *Dasar-Dasar Fisiologi Olahraga*. Palembang : Penerbit Universitas Sriwijaya.
- Meilani, dina, R.(2014).*Perbedaan Pengaruh Latihan Lempar Bolabasket Terhadap*

- Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan*. 318-331. UNM.
- Muin, Abdul. (2017). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Panjang Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Service Atas Bolavoli. *E-journal*. UNESA.
- Munasifah. 2008. *Bermain Bola Voli*. Semarang : CV. Aneka Ilmu Penerbit dan Percetakan Universitas Sriwijaya *Praktis*. Jakarta : Rineka Cipta
- Sari, Afriana. (2017). Pengaruh latihan melempar bola basket menggunakan satu tangan terhadap hasil ketepatan servis atas permainan bola voli pada siswa putra ekstrakurikuler SMA YPI Tunas Bangsa Palembang. *Jurnal*. UNSRI.
- Sarwoedi. 2019. <http://sarwoedi.wordpress.com/sebar-ide/antomi-tulang-manusia/>. diakses pada tanggal 20 maret 2019
- Setia, Wahyu, K, P., & Dwi, Olivia, C. (2019). *Tingkat Konsentrasi, Kekuatan Otot Peras Tangan, Dan Kekuatan Otot Bahu Terhadap Hasil Tembakan*. Jurnal altius. Vol 8(1):1-5. UNSRI.
- Soekarman. 1989. *Dasar Olahraga Untuk pembinaan Pelatih dan atlet*. Jakarta : PT Gelora Aksara Pratama
- Soina, 2019. *buku panduan bola voli special olympics*. Jakarta : pengurus pusat special olympics indonesia.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung : Tarsito
- Sugijanto, 2001. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SMK Tingkat 2*. Bandung : Armico.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Suharsimi, Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. 2010. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta. Universitas Negeri.
- Sukirno & Waluyo. 2012. *Cabang Olahraga Bola Voli*. Palembang : Unsri Press
- Sukirno, & Arlian Andriyanto. (2017). *Hubungan Koordinasi Mata - Tangan Dengan Hasil Passing Atas Pada Permainan Bola Voli Putra Sma Negeri 15*. jurnal altius. Vol 6(1):1-5. UNSRI.
- Sukirno. 2016. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Palembang: UPT.
- Triyanto, Slamet. (2015). upaya peningkatan pembelajaran gerak dasar lempar melalui



modifikasi permainan lempar bola pada siswa kelas V tahun pelajaran 2014/2015  
SD negeri 1 Makam kecamatan Rembang kabupaten Purbalinggo Jawa Tengah.  
*Skripsi*. FIK UNY.