

**PENGARUH LATIHAN MELEMPAR BOLA BASKET YANG DI ISI PASIR  
TERHADAP HASIL SERVIS ATAS BOLA VOLI SISWI PUTRI DI SMA N 1  
PEMULUTAN**

**Skripsi Oleh :**

**ABU HASAN ALPANI**

**Nomor Induk Mahasiswa 06091406079**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**PALEMBANG**

**2013**



**PENGARUH LATIHAN MELEMPAR BOLA BASKET YANG DI ISI PASIR  
TERHADAP HASIL SERVIS ATAS BOLA VOLI SISWI PUTRI DI SMA N 1  
PEMULUTAN**

**Skripsi Oleh :**

**ABU HASAN ALPANI**

**Nomor Induk Mahasiswa 06091406079**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

S  
796.323 07  
Abu  
P  
2013

Ci. 140031.



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**PALEMBANG**

**2013**

**PENGARUH LATIHAN MELEMPAR BOLA BASKET YANG DI ISI PASIR  
TERHADAP HASIL SERVIS ATAS BOLA VOLI SISWI PUTRI DI SMA N 1  
PEMULUTAN**

**Skripsi Oleh:**

**ABU HASAN ALPANI**

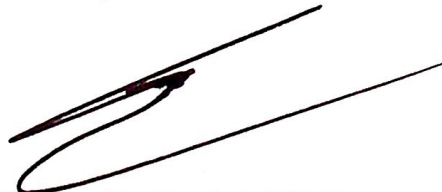
**NIM. 06091406079**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

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

**Di Setujui :**

**Pembimbing I**



**Drs. Djumadin Syafril, M.Pd**  
**NIP. 195104211977101001**


**Pembimbing II**



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

**Mengetahui:**

**Ketua Pelaksana Kampus Palembang**



**Dr. Sukirno**  
**NIP. 195508101983031005**

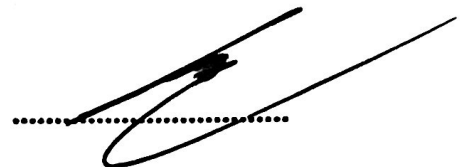
**Skripsi Ini Telah Diujikan dan Lulus pada :**

**Hari : Selasa**

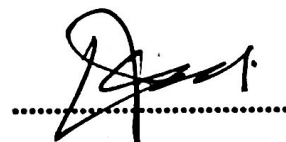
**Tanggal : 10 Desember 2013**

**Tim penguji :**

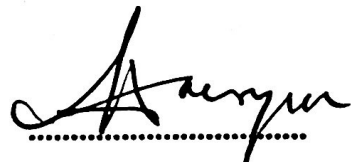
**1. Ketua : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd**



**2. Sekretaris : Drs. Waluyo, M.Pd**



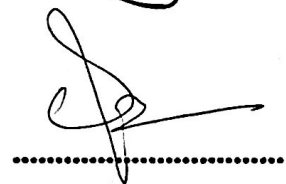
**3. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes**



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



**5. Anggota : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes**



**Palembang, 10 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** : ABU HASAN ALPANI  
**NIM** : 06091406079  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya nyatakan bahwa skripsi dengan judul "*pengaruh latihan melempar bola basket yang di isi pasir terhadap hasil servis atas bola voli siswi putri di SMA N 1 Pemulutan*" ini seluruh isinya adalah 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, 2013

Yang Membuat Pernyataan



Abu Hasan Alpani

NIM 06091406079

***Kupersembahkan kepada :***

- *Tuntunanku Nabi besar Muhammad SAW.*
- *Kedua orang tuaku tercinta, Ayahandaku (H. Sahnan) dan Ibundaku (Hj. Fatimah) yang selalu ada disetiap waktuku melangkah. Terima kasih atas do'a dan kasih sayang yang kalian berikan.*
- *Kakak- kakakku Halimah, Amsiyah, Nuraini, Ahmad Iswandi, M. Zukri, Herman Teki yang selalu mengharapkan keberhasilanku, semoga Adik kalian ini bisa menjadi insan yang lebih baik lagi.*
- *Adik-adikku Abi Yazit Bastomi, Kamarudin, Kezia Putri Istiqomah semoga kakak kalian ini bisa jadi contoh yang baim buat kalian.*
- *Saudara-saudariku dan seluruh keluarga besarku tercinta. Terima kasih atas motivasi & semangat kalian.*
- *Semua Guru dan Dosenku yang telah berjasa dalam mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan kepadaku dengan tulus tanpa pamrih. Terima kasih, semoga Allah SWT selalu memuliakan kalian.*
- *Sahabat-sahabatku, Prima, Fahmi, Teguh, Gybson, Ridho, Midun (Edy), Pepeng (Feri Andika), Rendi, Ameng (Andi), Ucup (Supriyadi), Ando, Nuargo, Zaenal, Mahfud, Alan, Taufik, Zul, Fery, Fendry, Bery, Rori, Yudi, Nasuhi, Widi, Faisal, Adam, Fajar, Arif, Asep, Defri, Dony, Jony, Meilani, Dewi, Lidra, Geby, Widya, Wulan dan Yuli. Tanpa kalian hidupku takkan berwarna, terima kasih untuk semua yang telah kita lewati bersama dalam suka maupun duka, semoga kita semua akan menjadi orang-orang yang sukses dihari esok, amin.*
- *Semua teman-teman Penjaskes 2009 dan adik-adik tingkat Penjaskes 2010-2013, tetap jaga kekompakan kita sampai kapanpun.*
- *Almamaterku*



**Motto:**

- ❖ *Restu dan doa kedua Orang Tua merupakan langkah awal menuju kesuksesan.*
- ❖ *“Jangan Cuma Berandai-andai atau Membayangkan sesuatu, Lakukanlah, Mungkin apa yang kamu lakukan itu akan berakhir Bahagia” (Hitam Putih)*
- ❖ *Tidak Ada orang yang sukses tanpa mengalami Kegagalan*
- ❖ *Ya Allah, sesungguhnya hamba meminta kepada-Mu ilmu yang halal dan bermanfaat, rezeki halal dan amalan yang diterima. (HR. At-Tarmidzi dan Ibnu Majah)*
- ❖ *Satu untuk Semua, Semua untuk Satu (Penjaskes Unsri)*

## 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 Melempar Bola Basket Yang Di Isi Pasir Terhadap Hasil Servis Atas Bola Voli Siswi Putri Di SMA N 1 Pemulutan”. 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,

Penulis



## UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT tuhan pencipta semesta alam, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya lah sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam tercurahkan kepada nabi besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman.

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 selaku Rektor Unsri, kepada Bapak 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 Drs. Djumadin Syafril, M.Pd, dan Bapak Drs. Waluyo, M.Pd sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini, dan tak lupa terima kasih kepada para staf dosen FKIP Penjaskes yang telah membekali banyak ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di perguruan tinggi Universitas Sriwijaya, serta ucapan banyak terima kasih kepada para staf tata usaha FKIP yang telah memberikan banyak kemudahan dalam berbagai pengurusan, dan tak lupa ucapan terima kasih untuk kedua orang tua, adik, keluarga besar, kekasih, beserta para sahabat tercinta yang tak henti-hentinya mendoakan dan memberi dukungan.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Aliyuddin Asral, S.Pd, M.Si selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Pemulutan dan Bapak Fajar, S.Pd selaku guru Penjaskes SMA Negeri 1 Pemulutan 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 dunia pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Palembang ,        2013  
Penulis,

Abu Hasan Alpani



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>KOP .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vi</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<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 .....	4
1.5 Tujuan Penelitian .....	4
1.6 Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>5</b>
2.1 Hakekat Permainan Bola Voli .....	5
2.2 Hakekat Servis .....	7
2.3 Hakekat Servis Atas .....	8
2.4 Hakekat Latihan .....	9
2.4.1 Prinsip Latihan .....	10
2.4.2 Tujuan Latihan .....	13



2.4.3 Faktor yang Mempengaruhi dan Menghambat Latihan.....	13
2.5 Hakekat Latihan Melempar Bola Basket yang Di Isi Pasir .....	14
2.6 Keterkaitan Latihan Melempar Bola Basket yang Di Isi Pasir Hasil Servis Atas Bola Voli .....	14
2.7 Otot Yang Terlibat Dalam Latihan Melempar Bola Basket yang Di Isi Pasir Terhadap Hasil Servis Atas Bola Voli.....	15
2.8 Kerangka Berpikir .....	18
2.9 Hipotesis .....	19
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>20</b>
3.1 Metode Penelitian .....	20
3.2 Tempat dan Waktu .....	22
3.3 Variabel Penelitian .....	22
3.4 Defenisi Operasional Variabel .....	22
3.5 Populasi dan Sampel .....	23
3.5.1 Populasi Penelitian .....	23
3.5.2 Sampel Penelitian .....	24
3.6 Instrumen dan Tehnik Pengumpulan Data .....	24
3.6.1 Instrumen Penelitian .....	26
3.6.2 Tehnik Pengumpulan Data .....	26
3.7 Metode Analisis Data .....	27
3.7.1 Uji Normalitas .....	29
3.7.2 Uji Homogenitas .....	29
3.7.3 Uji Hipotesis .....	29
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>31</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	31
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian Kelompok Pretest Eksprimen .....	31
4.1.2 Deskripsi Hasil Penelitian Kelompok Pretest Kontrol .....	32

4.1.3 Deskripsi Hasil Penelitian Kelompok Posttest Eksprimen .....	33
4.1.4 Deskripsi Hasil Penelitian Kelompok Posttest Kontrol .....	34
4.1.5 Analisa Data Statistik Perbandingan Kelompok Pretest dan Kelompok Posttest .....	35
4.2.Pembahasan .....	37
4.2.1 Pembahasan Uji Normalitas Data Kelompok Ekprimen dan Kontrol .....	37
4.2.2 Pembahasan Uji Homogenitas .....	37
4.2.3 Uji Hipotesis .....	37
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>39</b>
5.1 Kesimpulan .....	39
5.2 Saran .....	39
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>40</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>42</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Pengelompokan Sampel Berdasarkan Peringkat Hasil Test .....	23
2. Data Distribusi Hasil Pretest Kelompok Eksperimen .....	25
3. Data Pretest Kelompok Kontrol .....	32
4. Daftar Distribusi Frekuensi Postest Kelompok Ekspr imen .....	33
5. Daftar Distribusi Frekuensi Pretest Kelompok Kontrol .....	34
6. Perbedaan Mean Pretest dan Postest Kelompok Eksprimen dan Kelompok Kontrol.....	36



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1. Lapangan Bola Voli .....	5
2. Gambar 2. Lapangan untuk tes servis.....	25
3. Gambar 3. Histogram Pretest Kelompok Eksprimen .....	32
4. Gambar 4. Histogram Pretest Kelompok Kontrol .....	33
5. Gambar 5. Histogram Postest Kelompok Eksprimen .....	34
6. Gambar 6. Histogram Postest Kelompok Kontrol.....	35
7. Gambar 7. Grafik Perbedaan Pretest dan Postest Kelompok Eksprimen dan Kelompok Kontrol .....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Daftar Riwayat Hidup.....	34
2. Surat Keterangan dan Nama-nama Pembimbing .....	35
3. Usul Judul .....	39
4. Surat Persetujuan Proposal .....	40
5. Surat Telah di Seminarkan .....	41
6. SK Pembimbing .....	42
7. SK Penelitian dari UNSRI .....	43
8. SK dari DINAS .....	44
9. Program Latihan .....	49
10. Tabel Hasil Pretest Kelompok Eksprimen dan Kontrol .....	50
11. Tabel Data Posttest Kelompok Eksprimen dan Kontrol .....	51
12. Daftar Distribusi Nilai Beda Pretest Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	53
13. Uji Normalitas Sampel Pretest Kelompok Eksprimen .....	54
14. Uji Normalitas Sampel Pretest Kelompok Kontrol.....	56
15. Uji Normalitas Sampel Posttest Kelompok Eksprimen .....	58
16. Uji Normalitas Sampel Posttest Kelompok Kontrol .....	61
17. Uji Homogenitas .....	63
18. Uji Hipotesis.....	64
19. Tabel Harga Distribusi Uji T.....	67
20. Tabel Harga Chi Kuadrat .....	68
21. Dokumentasi .....	69
22. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	72

## ABSTRAK

Skripsi ini membahas tentang Pengaruh Latihan Melempar Bola Basket Yang Di Isi Pasir Terhadap Hasil servis Atas Bola Voli Siswi Putri Di SMA N 1 Pemulutan. Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan melempar bola basket yang di isi pasir terhadap hasil servis atas bola voli siswi putri di SMA N 1 Pemulutan. Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan melempar bola basket yang di isi pasir terhadap hasil servis atas bola voli siswi putri di SMA N 1 Pemulutan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen yang terdiri dari dua kelas yaitu kelas eksperimen dan kontrol. *Sample* penelitian ini adalah siswi putri yang berjumlah 60 orang. Sedangkan data diambil melalui tes awal (*pre tes*) dan tes akhir (*post tes*). Kelompok dibagi menjadi 30 siswi untuk masing-masing kelompok eksperimen dan kontrol berdasarkan hasil pre test dengan menggunakan *sistem ordinal paering*. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan (*latihan melempar bola basket yang di isi pasir*) selama 6 minggu dengan jumlah pertemuan latihan sebanyak 18 kali. Setelah melakukan latihan dan dilakukan post tes terjadi peningkatan mean sebesar 4.74. Untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak terjadi perubahan. Serta hasil uji hipotesis menunjukkan nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  yaitu  $21.7 > 1.771$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dalam penelitian ini dengan demikian  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode *latihan melempar bola basket yang di isi pasir* memberikan pengaruh terhadap hasil servis atas bola voli siswi putri di SMA N 1 Pemulutan

**Kata Kunci : Latihan Melempar Bola Basket yang Di isi Pasir, Servis Atas Bola Voli**



## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1.Latar Belakang

Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal. Agar seseorang bisa berprestasi dalam kegiatan olahraga, maka dia harus melakukan latihan yang intensif. Bompa (1986:4) mengemukakan bahwa latihan untuk mencapai prestasi merupakan aktifitas yang sistematis dalam waktu yang relative lama, ditingkatkan secara progresif serta individu yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologi manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.

Mencapai prestasi olahraga seorang atlet harus memperhatikan faktor-faktor yang mendukung dan mempengaruhinya. Faktor-faktor tersebut antara lain: kondisi kesehatan, bentuk tubuh, nilai-nilai psikis, kesegaran jasmani, kapasitas tubuh, dan pengalaman bertanding. Selain faktor-faktor tersebut, usaha untuk mencapai prestasi olahraga sangat didukung pula oleh sarana dan prasarana olahraga seperti: lapangan olahraga yang memadai dan peralatan olahraga yang lengkap, begitu juga dengan kemampuan para Pembina dan Pelatih, baik Pelatih kuantitas maupun kualitas.

Salah satu cabang olahraga yang di gemari masyarakat adalah cabang olahraga bola voli. Olahraga bola voli merupakan salah satu olahraga bola besar dan termasuk kedalam olahraga beregu. Permainan bola voli juga merupakan permainan atau olahraga yang merakyat. Di Indonesia permainan bola voli dimainkan oleh semua kalangan, dari anak-anak sampai ke orang tua. Selain itu di Indonesia sekarang banyak pertandingan-pertandingan yang diselenggarakan dari mulai dari turnamen-turnamen antar kampung (tarkam) sampai ke event-event nasional maupun internasional. Melihat respon yang positif dari masyarakat Indonesia akan olahraga bola voli maka tidak heran lagi banyak orang yang menggemari olahraga yang satu ini.

Perkembangan permainan bola voli di Sumatera Selatan cukup maju. Hal ini terbukti dengan adanya salah satu tim bola voli terbaik di Indonesia yaitu Tim Bank Sumsel Babel. Pada tim Bank Sumsel Babel berkumpulnya para-pemain yang profesional, tentunya kemampuan pemain sudah tidak perlu lagi di ragukan. Cara bermain dan tehnik-tehnik yang diterapkan di lapangan bukan lagi tehnik dasar melainkan tehnik lanjutan. Para pemain Bank Sumsel Babel sebelumnya merupakan atlet junior yang dilatih dari mulai tehnik dasar sampai mereka bisa menjadi pemain yang profesional seperti saat ini. Untuk itu tehnik-tehnik dasar bola voli merupakan dasar untuk menjadi pemain voli yang profesional. Untuk menjadi pemain bola voli yang profesional harus menguasai tehnik dasar dalam permainan bola voli di antaranya, passing bawah, passing atas, servis, smash dan blok (bertahan). Servis adalah pukulan pertama untuk mengawali permainan. Servis dilakukan dari daerah servis masuk kebidang lapangan melewati atas net (Subroto dan Sukatamsi,2008:2.27). Servis atas merupakan upaya untuk melewati bola ke net dengan melambungkan bola di atas kepala dengan ketinggian bola kira-kira 1 meter dan memukulnya dengan satu tangan.

Pembelajaran olahraga permainan bola voli disekolah khususnya Sekolah Menengah Atas sudah memasuki tehnik lanjutan, di SMA seharusnya pelajar sudah menguasai tehnik-tehnik dasar permainan bola voli itu sendiri. Teknik-tehnik dasar bola voli meliputi passing, servis, smash dan blok. Pelajar Menengah Atas di tuntut untuk menerapkan tehnik lanjutan, ini berarti tehnik dasar sudah tidak di pelajari lagi karena seharusnya mereka sudah menguasainya di SMP.

Di SMA Negeri 1 Pemulutan bukan hanya sekedar memberikan ilmu pengetahuan, melainkan siswa-siswi juga di didik untuk mengembangkan keahlian dalam berolahraga melalui kegiatan khususnya olahraga bola voli .Dalam kegiatan ini sekitar 80% siswi belum bisa melakukan servis atas bola voli, ketika siswi melakukan servis atas kebanyakan dari para siswi gagal melakukan servis atas dengan baik. Ini di karenakan penguasaan tehnik dasar siswi putri masih kurang dan kekuatan lengan mereka juga masih lemah.Oleh karena itu siswi cenderung menggunakan

servis bawah dibandingkan dengan servis atas. Hal ini dikarenakan siswi lebih mudah melakukan servis bawah dibandingkan dengan servis atas. Dengan servis bawah rata-rata siswi dapat menyeberangkan bola voli melewati net. Padahal tingkat kesulitan pengembalian bola, servis atas lebih sulit dibandingkan dengan pengembalian servis bawah.

Untuk menghasilkan servis atas yang baik diperlukan kekuatan lengan yang kuat sedangkan kekuatan lengan siswi ini masih lemah, untuk itu perlunya latihan untuk menguatkan lengan itu sendiri agar siswi dapat melakukan servis atas dengan baik. Melatih kekuatan lengan dapat dilakukan dengan latihan melempar bola basket yang di isi pasir.

Berdasarkan latar belakang diatas Penulis berkeinginan untuk menerapkan latihan melempar dengan bola basket yang di isi pasir untuk meningkat servis atas siswi putri pada permainan bola voli. Di harapkan dengan latihan melempar bola basket yang di isi pasir dapat meningkatkan hasil servis atas siswi-siswi SMA N 1 Pemulutan dan dapat meningkatkan prestasi mereka dalam permainan bola voli.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Dari uraian latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi masalahnya sebagai berikut:

- 1.1.1. Kemampuan penguasaan tehnik dasar bola voli siswi-siswi putri SMA N 1 Pemulutan masih kurang.
- 1.1.2. Kekuatan lengan siswi putri di SMA N 1 Pemulutan masih lemah.
- 1.1.3. 80% Siswi Putri SMA N 1 Pemulutan belum bisa melakukan servis atas bola voli.

## **1.3. Batasan Masalah**

Dari permasalahan yang ada diatas tidak semuanya dijadikan masalah penelitian karena keterbatasan waktu, tenaga, biaya dan kemampuan. Oleh karena itu, hanya di batasi pada permasalahan yaitu pengaruh salah satu latihan yang mendukung aktifitas

olahraga seperti latihan melempar bola basket yang di isi pasir terhadap hasil servis atas siswi putri di SMA N 1 Pemulutan.

#### **1.4.Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalahnya sebagai berikut: “Apakah ada pengaruh latihan melempar bola basket yang di isi pasir terhadap hasil servis atas siswi di SMA N 1 Pemulutan?”

#### **1.5.Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan melempar bola basket yang di isi pasir terhadap hasil servis atas siswi di SMA N 1 Pemulutan.

#### **1.6.Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari hasil akhir penelitian ini adalah :

##### 1. Bagi siswa

- Diharapkan dapat mengetahui sejauh mana pengaruh latihan melempar dengan bola basket yang di isi pasir terhadap kemampuan servis atas siswi di SMA N 1 Pemulutan.
- Dapat meningkatkan prestasi di bidang olahraga khususnya bola voli.

##### 2. Bagi Guru

Dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam mengajarkan pendidikan jasmani di sekolah.

##### 3. Bagi Sekolah

Dapat digunakan sebagai acuan pembelajaran dalam meningkatkan servis atas siswi putri di SMA N 1 Pamulutan.





## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Maskur. 2007. *Kinesologi Olahraga*.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.  
Jakarta; PT Asdi Mahastya.
- Bachtiar, dkk. 2002 . *Permainan Besar II Bola Voli Dan Bola Tangan* .  
Jakarta: Universitas Terbuka
- Faruq, Muhammad. M. 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jassmani melalui Permainan dan Olahraga Bola Voli* . Jakarta : PT Grasindo
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*.  
Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPLTK..
- I Gusti Nala Nugraha. 2011. *Prinsip Pelatihan Olahraga*. Denpasar : Undayana University Press.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia
- Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidkan Jasmani*. Jakarta:  
Direktorat Jenderal Olahraga.
- Peraturan Permainan Bola Voli PBSI. 2005.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung : Tarsito.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Kuntitatif dan Kualitatif*.  
Bandung: Alfabeta
- Sukadiyanto, dan Dangsina Muluk. 2011. *Pengantar Teori Dan Metodologi melatih Fisik*. Bandung : Lubuk Agung
- Sukirno. 2012. *Dasar – Dasar Atletik Dan Latihan Fisik*. Palembang :  
Universitas Sriwijaya
- Syarifuddin, Aip dan Asep Suharta. 2003. *Panduan Olahraga Bola Voli*.  
Jakarta: PT Grasindo
- Toto, Subroto, dkk. 2008. *Permainan Besar*. jakarta : Universitas Terbuka

Undang-undang RI no 3. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung :  
citra umbara

Viera, Barbara. L., dan Bonnie Jill Fergusson. 2004. *Bola Voli Tingkat  
Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada