

**PENGARUH LATIHAN SERVIS DENGAN BOLA DIGANTUNG TERHADAP  
KETEPATAN SERVIS ATAS PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA  
KELAS VIII SMP NEGERI 2 PALEMBANG**

**Skripsi**

**Nama : MUHAMMAD AMIR HAMZAH**  
**Nomor Induk Mahasiswa : 56081006084**  
**Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**  
**Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
PALEMBANG  
2011**

5  
796.328 07  
Muh  
P  
2011

**PENGARUH LATIHAN SERVIS DENGAN BOLA DIGANTUNG TERHADAP  
KETEPATAN SERVIS ATAS PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA PUTRA  
KELAS VIII SMP NEGERI 2 PALEMBANG**

**Skripsi**

**Nama : MUHAMMAD AMIR HAMZAH**  
**Nomor Induk Mahasiswa : 56081006084**  
**Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**  
**Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
PALEMBANG  
2011**

**PENGARUH LATIHAN SERVIS DENGAN BOLA DIGANTUNG  
TERHADAP KETEPATAN SERVIS ATAS BOLA VOLI PADA SISWA  
PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 2 PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**Di susun Oleh**

**Nama : Muhammad Amir Hamzah**

**Nomor Induk Mahasiswa : 56081006084**

**Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

**Jurusan : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

***Disetujui untuk Skripsi setelah Ujian Akhir Program Strata 1***

**Pembimbing I**



**Drs. Meirizal Usra, M.Kes  
NIP. 19610528 198702 1 003**

**Pembimbing II**



**Drs. Djumadin Syafril, M.Pd.  
NIP. 19510421 197710 1 001**

**Disahkan**

**Ketua Pelaksana Kampus Palembang**



**Dr. Sukirno.**

**NIP. 19550810 198303 1 005**

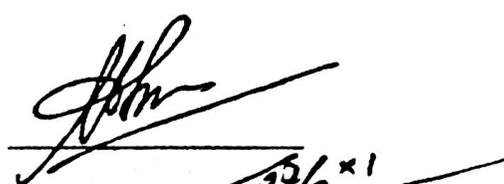
Telah Diujikan dan Lulus Pada :

Hari : Selasa

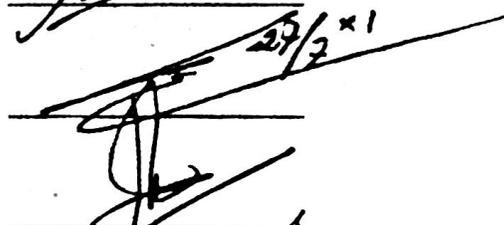
Tanggal : 21 Juni 2011

Tim Penguji

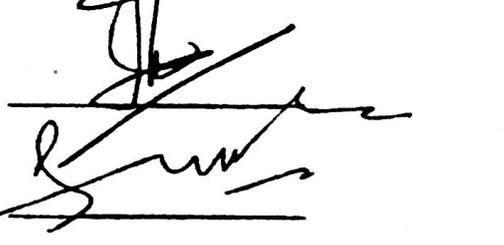
1. Ketua : Drs. Meirizal Usra, M.Kes.



2. Sekretaris : Drs. Djumadin Syafri, M.Pd.



3. Anggota : Drs. H. Iyakrus, M.Kes.



4. Anggota : Drs. Sy Muherman, M.Pd.

Palembang, Juni 2011  
Ketua Program Studi,  
Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd  
NIP. 195601241984031001

**Motto:**

**SATU UNTUK SEMUA, SEMUA UNTUK SATU...**

**“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (urusan dunia) maka sungguh-sungguhlah (dalam beribadah), dan hanya kepada Tuhan-Mu- lah berharap”**

**(Q.S. Al-Insyirah ayat 6-8)**

**PERSEMBAHAN :**

**Skripsi ini kupersembahkan kepada:**

- **Ayahandaku Kgs. Muhammad Dahlan Toyib (Almarhum) dan Ibundaku Idacik.**
- **Ayahandaku Kgs. H. Abdul Hamid (Almarhum) dan Ibundaku Hajjah Rofe'ah (Almarhumah).**
- **Istriku tercinta Nurhasanah, S.Pd**
- **Anandaku tersayang M. Salahuddin Jauhari, S.Pd, M. Ramadhani, Mariatul Fadhilah, Kayla Fitri Azzahrah.**
- **Saudara-saudaraku tercinta.**
- **Seluruh sahabat-sahabatku**
- **Almamater FKIP Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Sriwijaya Palembang**

## UCAPAN TERIMA KASIH

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 bapak Drs. Meirizal Usra, M.Kes. dan bapak Drs. Djumadin syafriel, M.Pd sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi. Kepada bapak Prof. Drs. Tatang Subery, M.A, Ph.D selaku Dekan FKIP Unsri, bapak Drs. Waluyo, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi. Kepada tim penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada bapak Kepala SMP N 2 Palembang, dan seluruh teman-teman Jurusan Penjaskes baik yang regular, ekstensi, khususnya kualifikasi yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Teristimewa seluruh keluarga Nurhasanah, S.Pd (istri), M. Salahuddin Jauhari, S.Pd, M.Ramadhani, Mariatul Fadhilah, Kayla Fitri Azzahrah (anak) yang telah banyak berkorban baik berupa moril maupun material terutama do'a dan kasih sayang yang tidak ternilai harganya dalam perkuliahan sampai penyusunan skripsi ini.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kesehatan di Sekolah Menengah Pertama dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Palembang.

2011

Penulis

**MUHAMMAD AMIR HAMZAH**  
**NIM. 56081006084**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN UJIAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	iii
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	ix
<b>ABSTRAK</b> .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Pembatasan Masalah .....	3
1.3 Rumusan Masalah .....	3
1.4 Tujuan Penelitian .....	3
1.5 Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	5
2.1 Hakekat Permainan Bola Voli .....	5
2.1.1 Pengertian Permainan Bola Voli .....	5
2.1.2 Teknik Dasar Permainan Bola Voli .....	6
2.1.3. Sarana dan Prasarana Permainan Bola Voli .....	7
2.1.4. Urutan dan Bentuk Latihan Teknik Dasar Permainan Bola Voli .....	8
2.1.5 Servis Atas Permainan Bola Voli .....	9
2.2 Latihan .....	10
2.2.1 Pengertian Latihan .....	10
2.2.2 Tujuan Latihan .....	11
2.2.3 Program Latihan .....	11
2.2.4. Intensitas Latihan .....	13
2.2.5 Latihan Servis dengan Bola digantung .....	13
2.2.6 Ketepatan Servis .....	14
2.3 Hipotesis .....	14
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	15
3.1 Metode Penelitian .....	15
3.2 Populasi Penelitian .....	16
3.3 Sampel Penelitian .....	16
3.4 Variabel .....	18
3.5 Devinisi Operasional Variabel .....	18

3.6.Instrumen Penelitian .....	18
3.7.Teknik Pengumpulan Data .....	19
3.8.Analisa Data .....	19
3.8.1.Uji Normalitas Data .....	19
3.8.2.Uji Hipotesis .....	21
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>22</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	22
4.2 Diskripsi Data .....	22
4.3 Analisis Data .....	23
4.3.1 Uji Normalitas .....	23
4.3.1.1 Diskripsi Data Tes Awal Servis Atas Kelompok Eksperimen .....	23
4.3.1.2 Diskripsi Data Tes Awal Servis Atas Kelompok Kontrol .....	25
4.3.1.3 Diskripsi Data Tes Akhir Servis Atas Kelompok Eksperimen .....	27
4.3.1.4 Diskripsi Data Tes Akhir Servis Atas Kelompok Kontrol .....	29
4.3.2 Uji Hipotesis .....	31
4.3.2.1 Uji Beda Kelompok Eksperimen .....	32
4.3.2.2 Uji Beda Kelompok Kontrol .....	33
4.4 Pembahasan .....	34
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>35</b>
5.1 Simpulan .....	35
5.2 Saran .....	35
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>36</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>37</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	: Populasi Penelitian .....	15
Tabel 2	: Kelompok Sampel .....	16
Tabel 3	: Hasil Tes Awal dan akhir Kelompok Eksperimen .....	22
Tabel 4	: Hasil Tes Awal Kelompok Eksperimen .....	24
Tabel 5	: Data Tes Awal Kelompok Kontrol .....	26
Tabel 6	: Hasil Tes Awal Kelompok Kontrol .....	28
Tabel 7	: Data Tes Akhir Kelompok Eksperimen .....	30
Tabel 8	: Hasil Tes Akhir Kelompok Eksperimen .....	31

## DAFTAR GAMBAR

1. Gambar Lapangan Bola Voli .....	7
2. Net Bola Voli .....	7
3. Bola Voli .....	8
4. Instrumen Penelitian .....	18

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 1 : Frekuensi tes awal kelompok eksperimen .....	24
Grafik 2 : Frekuensi tes awal kelompok kontrol .....	26
Grafik 3 : Frekuensi tes akhir kelompok eksperimen .....	28
Grafik 4 : Frekuensi tes akhir kelompok kontrol .....	30

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “pengaruh latihan servis dengan bola di gantung terhadap ketepatan servis atas permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Palembang”.

Rumusan masalah penelitian ini adalah “adakah pengaruh latihan servis dengan bola di gantung terhadap ketepatan servis atas permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Palembang?” sedangkan batasan masalah penelitian ini untuk melihat pengaruh latihan servis dengan bola di gantung terhadap ketepatan servis atas permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Palembang. Tujuan penelitian ini adalah untuk pengaruh latihan servis dengan bola di gantung terhadap ketepatan servis atas permainan bola voli.

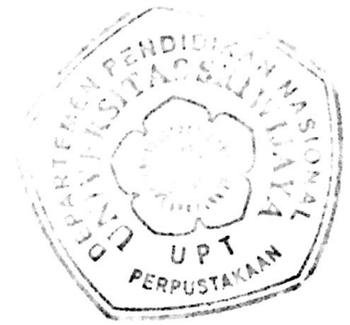
Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Yang menjadi Populasi adalah siswa putra kelas VII SMP N 2 Palembang tahun ajaran 2010/2011 yang berjumlah 177 orang. Dan sampel dalam penelitian berjumlah 36 orang yang diambil dari teknik random sampling dengan cara ordinal pairing yaitu 18 orang sebagai kelompok eksperimen yang diberi perlakuan latihan memukul dengan bola di gantung dan 18 orang sebagai kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes. Awal dan tes akhir bagi kedua kelompok. Kelompok Eksperimen diperoleh Nilai Km pada tes awal=0,20 sedangkan tes akhir =-0.56 sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh tes awal=-0,30 sedangkan tes akhir diperoleh -0,32 kedua data baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol keduanya berdistribusi normal. Berdasarkan analisis data yang dilakukan didapat  $t_{hitung} = 1,106$  dan  $t_{tabel} = 0,681$ . Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian dapat diterima kebenarannya, bahwa ada pengaruh latihan memukul bola dengan bola di gantung terhadap ketepatan servis atas permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Palembang

**KATA KUNCI : MEMUKUL BOLA DI GANTUNG, SERVIS ATAS BOLA VOLI, PENJASORKES**

# BAB 1

## PENDAHULUHN



### 1.1. Latar Belakang

“Bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan yang dipisahkan oleh sebuah net. Terdapat versi yang berbeda tentang jumlah peman, jenis atau ukuran lapangan, angka kemenangan yang digunakan, untuk keperluan tertentu. Namun pada hakekatnya permainan bola voli bermaksud menyebar luaskan kemahiran bermain kepada setiap orang yang meminatinya.” Tujuan dari permainan adalah melewatkan bola diatas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola (sesuai dengan peraturan yang berlaku). Bola dinyatakan dalam permainan setelah bola dipukul oleh pelaku servis melewati net ke daerah lawan. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai, bola “keluar” atau satu tim gagal mengembalikan bola secara sempurna (PP.PBVSU, 2005 : 1).

Dalam permainan bola voli, salah satu unsur utama yang penting adalah servis ,karena servis merupakan awal serangan. Tanpa didahului servis dengan mematuhi segala peraturan yang berlaku, maka permainan tidak dapat dimulai. Hal ini sesuai dengan pendapat Beutelstahl (1986 : 9) bahwa servis merupakan suatu senjata yang ampuh untuk menyerang.

Menurut Yunus (1992 : 68) keterampilan teknik dalam permainan bola voli meliputi : *service*, *passing*, umpan (*set up*), smash (*spike*), bendungan (*block*). “*Service* merupakan pukulan permulaan untuk memulai suatu permainan, namun jika ditinjau dari taktik, *service* merupakan serangan yang diharapkan dapat langsung menghasilkan nilai atau setidaknya-tidaknya membuat tekanan terhadap pertahanan lawan dan lawan tidak dapat dengan mudah melakukan serangan”. Kesempatan sebagai *server* haruslah digunakan sebaik-baiknya untuk melakukan serangan karena bola yang akan dipukul sepenuhnya dibawah kendali *server* itu

sendiri. Kemana saja *service* itu diharapkan dan seberapa keras pukulan yang diinginkan tergantung pada *server* itu sendiri tanpa dapat dipengaruhi secara langsung oleh lawan. Karena kedudukan servis sangat penting, maka seorang atlet harus mendapatkan teknik yang benar dalam melakukan servis.

Selain itu penempatan bola dalam melakukan *service* sangat penting. Hal ini dilakukan agar dalam penyerangan berhasil dengan baik. Pemain harus mengarahkan *service* ke daerah yang kosong, ke lawan yang passingnya lemah. Didalam buku yang dikeluarkan oleh PP. PBVSI (1995 : 151) hal terpenting dalam melakukan servis adalah mengontrol bola, kecepatan dan ketepatan arahnya.

Menurut Ma'mun & Subroto (2001 : 60) teknik servis dalam permainan bola voli terus berkembang. Dalam sejarahnya bermula dari penyajian bola kedalam permainan, dalam arti kata bahwa servis merupakan awal terjadinya suatu permainan. Akan tetapi dalam perkembangannya kemudian servis menjadi salah satu serangan pertama yang sangat penting. Secara berturut-turut, servis yang baik dan yang buruk adalah yang langsung dapat mematikan lawan, kemudian menyulitkan lawan agar tidak dapat melakukan serangan dengan baik dan servis yang salah.

Untuk menguasai teknik yang sempurna sangat dibutuhkan proses latihan. Latihan yang baik adalah latihan yang menyenangkan dan memiliki daya kreatifitas yang tinggi untuk menciptakan variasi bentuk latihan. Latihan adalah suatu proses mempersiapkan fisik dan teknik anak latih secara sistematis untuk mencapai prestasi, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Dengan latihan yang rutin dan terarah diharapkan dapat meningkatkan mutu dan kualitas atlet.

Berdasarkan pengamatan peneliti mengajar di SMP Negeri 2 Palembang kemampuan siswa dalam melakukan servis atas pada permainan bola voli masih sangat rendah terutama hal penempatan bola , sering kali terjadi siswa tidak masuk dalam melakukan servis atas atau bolanya menyangkut pada net, kemudian tingkat akurasi dalam penempatan bola pun sangat rendah. Menurut analisa sementara peneliti faktor yang penyebabnya adalah di samping siswa kurang

menguasai teknik servis atas, juga karena pengaruh ketepatan / imfact antara tangan dengan bola. Hal tersebut terlihat pada aktivitas siswa dalam bermain bola voli dalam memukul bola tenaga kurang. Dampak ( infact ) pengenaaan bola dengan telapak tangan kurang tepat.Masih rendahnya penguasaan terhadap teknik servis atas yang dimiliki.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul ” Pengaruh Latihan Servis Dengan Bola Digantung Terhadap Ketepatan Servis Atas Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra SMP Negeri 2 Palembang ”

## **1.2. Pembatasan Masalah**

Penelitian ini dibatasi masalah-masalah sebagai berikut:

- 1.2.1.Latihan bola digantung adalah kegiatan latihan memukul bola dengan kondisi bola digantung.
- 1.2.2 Ketepatan servis atas permainan bola voli adalah tingkat akurasi penempatan bola sesuai dengan keinginan orang yang melakukan servis ke nomor berapa bola akan dituju.
- 1.2.3.Subjek penelitian adalah Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 2 Palembang yang terdiri dari delapan kelas.

## **1.3. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini apakah latihan servis dengan bola di gantung berpengaruh signifikan terhadap peningkatan servis atas permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Palembang ?

## **1.4. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh latihan servis dengan bola di gantung terhadap ketepatan servis atas permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Palembang.

## **1.5. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

- 1.5.1. Peneliti, sebagai bahan menambah wawasan dan informasi tentang pengaruh latihan bola digantung terhadap ketepatan servis atas permainan bola voli.
- 1.5.2. Siswa, memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang manfaat latihan bola digantung dalam meningkatkan kemampuan servis atas pada permainan bola voli terutama dalam ketepatan penempatan bola.
- 1.5.3. Kepala Sekolah dan Guru Penjasorkes, sebagai bahan masukan dan pengetahuan tentang pengaruh latihan servis dengan bola di gantung terhadap ketepatan servis atas permainan bola voli pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Palembang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bachtiar. 2005. *Permainan Besar II Bola Voli dan Bola Tangan*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Depdiknas. 2004. *Dasar Permainan Bola Voli*. Jakarta : Depdiknas.  
[Http://Puzpita12.File.Wordpress.Com2008/11/LapanganVoli.Png](http://Puzpita12.File.Wordpress.Com2008/11/LapanganVoli.Png)
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Dirjen Olahraga
- Ma'mun,Amung dan Toto Subroto.2001. *Perkembangan Permainan Bola Voli*. Jakarta: Penerbit PT.Grasindo
- Peraturan Permainan Bola Voli PBVSI.2005
- Suhendro, Andi.. 2007. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta
- Sujana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Tamat dan Mirman. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Viera,Barbara L dan Bonni Jill Ferguson. 1996. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta : PT. Raja Grasindo Persada.
- Yunus, Muhammad. 1996. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti