

**PENGARUH METODE LATIHAN SERVIS BAWAH MENGGUNAKAN  
SASARAN ALAT SIMPAI TERHADAP PENINGKATAN HASIL SERVIS  
BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI SISWA KELAS VIII SMP  
SRIJAYA NEGARA PALEMBANG**

**Skripsi oleh**

**IMLAN**

**Nomor Induk Mahasiswa 56071006069**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



25 07  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
PALEMBANG  
2011**

S.  
796.325 07

Imi

P

2011

**PENGARUH METODE LATIHAN SERVIS BAWAH MENGGUNAKAN  
SASARAN ALAT SIMPAI TERHADAP PENINGKATAN HASIL SERVIS  
BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI SISWA KELAS VIII SMP  
SRIJAYA NEGARA PALEMBANG**

**Skripsi oleh**

**IMLAN**

**Nomor Induk Mahasiswa 56071006069**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



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

**PENGARUH METODE LATIHAN SERVIS BAWAH MENGGUNAKAN  
SASARAN ALAT SIMPAI TERHADAP PENINGKATAN HASIL SERVIS  
BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI SISWA KELAS VIII SMP  
SRIJAYA NEGARA PALEMBANG**

**Skripsi oleh**

**IMLAN**

**Nomor Induk Mahasiswa 56071006069**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui,**

**Pembimbing 1,**



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

**Pembimbing 2,**



**Drs. Afrizal, M.Kes.  
NIP 196106211987031002**

**Mengetahui**

**Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang,**



**Dr. Sukirno  
NIP 195508101983031005**

Telah diujikan dan lulus pada :

H a r i : Jumat

Tanggal : 21 Januari 2011

**TIM PENGUJI**

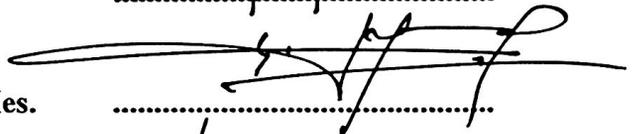
1. K e t u a : Drs. Waluyo, M.Pd.

  
.....

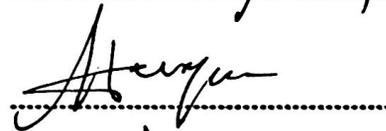
2. Sekretaris : Drs. Afrizal, M.Kes.

  
.....

3. Anggota : Drs. Syamsu Ramel, M.Kes.

  
.....

4. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes.

  
.....

5. Anggota : Drs. Muhaimin

  
.....

Palembang, Januari 2011

Disetujui oleh,  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd.  
NIP 195601241984031001

*Motto:*

*“... Allah mengangkat orang yang beriman diantara kamu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan, beberapa derajat... “ (QS Al- Mujaadilah:11)*

*Kupersembahkan kepada :*

- ☞ Isteri dan anak-anakku, atas perhatian sayang dukungan yang dicurahkan*
- ☞ Teman-teman pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya*
- ☞ Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu di sini*

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur ke hadirat Allah SWT, Tuhan pencipta semesta alam, shalawat seiring salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita nabi besar Muhammad SAW. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penyusunan skripsi ini, penulis menghaturkan rasa terima kasih kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, MBA selaku rektor Universitas Sriwijaya,
2. Bapak Drs. Tatang Suhery, MA, Ph.D selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya,
3. Bapak Dr. Sukirno selaku Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang,
4. Bapak Drs. Waluyo, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya,
5. Bapak Drs. Waluyo, M.Pd. sebagai pembimbing pertama sekaligus pembimbing akademik, dan Bapak Drs. Afrizal, M.Kes. sebagai pembimbing kedua yang selalu meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran hingga terselesaikannya penyusunan skripsi ini,
6. Bapak Drs. Syamsu Ramel, M.Kes, Ibu Dra. Marsiyem, M.Kes., serta Bapak Drs. Muhaimin selaku penguji sidang skripsi.
7. Bapak Drs. Rusmin A.R., selaku Kepala SMP Srijaya Negara Palembang,
8. Rekan sejawat pada SMP Srijaya Negara Palembang yang memberikan dukungan serta bantuan selama penulis menyelesaikan penelitian dan perkuliahan,
9. Kedua orangtua yang selalu mendoakan keberhasilan penulis,
10. Isteri dan anak-anakku atas perhatian dan kasih sayang yang dicurahkan,

Pada bagian akhir, ucapan terima kasih ditujukan serta pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu di sini. Penulis mengharapkan segala saran serta kritik membangun demi kemajuan studi pendidikan jasmani dan kesehatan. Semoga skripsi ini dapat memberi manfaat bagi semua pihak yang memerlukannya.

Inderalaya, Januari 2011

Penulis,

**Imlan**

3.3.2 Sampel Penelitian .....	17
3.4 Rancangan Penelitian .....	19
3.5 Alat dan Perlengkapan Penelitian .....	20
3.6 Instrumen Penelitian .....	22
3.7 Teknik Pengumpulan Data .....	24
3.8 Teknik Analisis Data .....	25

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

4.1 Hasil Penelitian .....	26
4.1.1 Deskripsi Data .....	26
4.1.1.1 Tes Awal Awal Servis Bawah pada Permainan Bola Voli Siswa Kelas Eksperimen .....	26
4.1.1.2 Tes Awal Awal Servis Bawah pada Permainan Bola Voli Siswa Kelas Kontrol .....	27
4.1.2 Uji Normalitas .....	28
4.1.2.1 Normalitas Data Pretes Kelas Eksperimen dan Kontrol .....	29
4.1.2.1 Normalitas Data Postes Kelas Eksperimen dan Kontrol .....	31
4.2 Analisis Data .....	33
4.2.1 Hasil Analisis Data Tes awal dan Tes akhir Kelas Eksperimen .....	33
4.2.2 Hasil Analisis Data Tes awal dan Tes akhir Kelas Kontrol .....	36
4.2.3 Analisis Nilai Siswa Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol .....	39
4.3 Pembahasan .....	43

## **BAB V SIMPULAN DAN SARAN**

5.1 Simpulan .....	50
5.2 Saran .....	50

DAFTAR PUSTAKA .....	51
----------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN	
-----------------	--

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Sampel Penelitian .....	18
Tabel 2. Deskripsi Program Latihan.....	21
Tabel 3. Deskripsi Hasil Tes Awal Siswa Kelas Eksperimen .....	27
Tabel 4. Deskripsi Hasil Tes Awal Siswa Pada Kelas Kontrol .....	28
Tabel 5. Normalistas Data Pretes.....	29
Tabel 6. Normalistas Data Postes .....	31
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Tes Awal Kelas Eksperimen .....	34
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kelas Eksperimen .....	35
Tabel 9. Nilai Tes Awal dan Tes Akhir Kelas Eksperimen.....	36
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Data Tes Awal Kelas Kontrol .....	37
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kelas Kontrol .....	38
Tabel 12. Nilai Tes Awal dan Tes Akhir Kelas Kontrol .....	39
Tabel 13. Analisis Nilai Siswa Kelas Eksperimen .....	39
Tabel 14. Analisis Nilai Siswa Kelas Kontrol .....	40

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Sikap Saat Perkenaan Servis Bawah .....	7
Gambar 2.	Gambar Lapangan Bola Voli .....	12
Gambar 3.	Desain Penelitian.....	20
Gambar 4.	Tes Servis.....	24
Gambar 5.	Normalitas Data Nilai Tes Awal Kelas Eksperimen.....	30
Gambar 6.	Normalitas Data Nilai Tes Awal Kelas Kontrol .....	31
Gambar 7.	Normalitas Data Nilai Tes Akhir Kelas Eksperimen .....	32
Gambar 8.	Normalitas Data Nilai Tes Akhir Kelas Kontrol.....	33
Gambar 9.	Perbandingan Nilai <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Siswa Kelas Eksperimen.....	44
Gambar 10.	Perbandingan Nilai <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Siswa Kelas Kontrol....	44
Gambar 11.	Peningkatan Hasil Servis Bawah Siswa Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol .....	45
Gambar 12.	Nilai Tes Latihan 1—6 Siswa pada Kelas Eskperimen .....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Nilai Tes Awal .....	
Lampiran 2. Nilai Latihan Servis Bawah Menggunakan Sasaran Simpai.....	
Lampiran 3. Nilai Tes Akhir.....	
Lampiran 4. Tabel Uji t.....	
Lampiran 5. Output Hasil Olah Data SPSS.....	
Lampiran 6. Foto-Foto Kegiatan Selama Penelitian.....	
Lampiran 7. Usul Judul Penelitian.....	
Lampiran 8. Surat Keputusan Pembimbing Skripsi .....	
Lampiran 9. Permohonan Izin Penelitian ke Sekolah.....	
Lampiran 10. Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan, Pemuda, dan Olahraga Palembang .....	
Lampiran 11. Surat Keterangan Selesai Melaksanakan Penelitian .....	
Lampiran 12. Kartu Bimbingan.....	

## ABSTRAK

Imlan. 2011. **Pengaruh Metode Latihan Servis Bawah Menggunakan Sasaran Alat Simpai terhadap Peningkatan Hasil Servis Bawah pada Permainan Bola Voli Siswa Kelas VIII SMP Srijaya Negara Palembang.** Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya Palembang. Pembimbing Utama Drs. Waluyo, M.Pd., Pembimbing Pembantu Drs. Afrizal, M.Kes.

Pengamatan awal menunjukkan bahwa siswa SMP Srijaya Negara Palembang belum efektif melakukan servis pada permainan voli. Hanya 15% saja yang memiliki kemampuan dalam melakukan servis bawah secara baik, sedangkan sisanya lemah dan tidak terarah. Untuk mengarahkan bola ke kotak lawan, siswa perlu diberi metode latihan khusus yang menggunakan sasaran alat yang disebut dengan simpai.

Penelitian berusaha menjawab permasalahan adakah pengaruh metode latihan servis bawah menggunakan sasaran alat (simpai) terhadap peningkatan hasil servis bawah pada permainan bola voli siswa, serta seberapa jauh pengaruhnya. Penelitian berjenis eksperimen dengan rancangan *pre test - post tes kontrol - group design* yang dilakukan terhadap siswa SMP Srijaya Negara Palembang tahun pelajaran 2010/2011. Dari populasi 128 orang, diambil sampel sebanyak 32 siswa putra yang ditempatkan dalam dua kelas eksperimen dan kontrol, yang masing-masing berjumlah 16 orang.

Instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan servis bawah dari *Leavage* serta Latihan kekuatan servis bawah dengan melakukan simpai yang datanya diambil dari hasil latihan selama 6 minggu. Pengumpulan data terdiri dari tes awal dan tes akhir serta frekuensi latihan. Analisis data menggunakan statistik uji t yang diolah dengan SPSS versi 15.00 for windows.

Melalui analisis data diketahui bahwa nilai  $t_{hitung}$  sebesar 7,45 dan  $d.b. = 30$ , yang bernilai lebih besar daripada  $t_{tabel}$  baik pada taraf signifikansi 5% (2,04) maupun 1% (2,75). Penelitian ini menolak  $H_0$  yang menyatakan bahwa "Tidak terdapat pengaruh metode latihan servis bawah menggunakan sasaran alat (simpai) pada permainan bola voli siswa kelas VIII SMP Srijaya Negara Palembang." Hasil tes akhir terjadi peningkatan servis bawah untuk kelas eksperimen sebesar 23,44 lebih besar daripada kelas kontrol 5,88.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode latihan servis bawah menggunakan sasaran alat (simpai) terhadap peningkatan hasil servis bawah pada permainan bola voli siswa kelas VIII SMP Srijaya Negara Palembang.

kata kunci: *metode latihan sasaran simpai, servis bawah*

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bola voli adalah servis, sebab dalam teknik servis yang baik suatu regu dapat dengan mudah memperoleh poin. Servis merupakan salah satu teknik dasar permainan bola voli. Pada mulanya servis hanya merupakan pukulan awal untuk dimulainya suatu permainan awal untuk memperoleh nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan (Yunus, 1992:69). Teknik servis dalam permainan bola voli agar dapat menghasilkan servis yang baik mempunyai persyaratan tertentu sebagai modal dalam setiap melakukan servis di antaranya memiliki kondisi fisik yang baik berupa: 1) Kekuatan (*strenght*), 2) Kecepatan (*Speed*), 3) Kelincahan dan koordinasi (*agility and coordination*), 4) Tenaga (*power*), 5) Daya tahan otot (*muscular undurance*), 6) Daya kerja jantung dan paru-paru (*cardio respiratory function*), 7) Kelentukan (*flexibility*), 8) Keseimbangan (*balance*), 9) Ketepatan (*accurisy*), dan 10) Kesehatan untuk olahraga (*Healt for sport*) (Sajoto, 1995:4).

Dari hasil pengamatan peneliti di SMP Srijaya Negara Palembang diketahui bahwa siswa dalam melakukan servis pada permainan bola voli belum efektif, banyak bola-bola keluar lapangan serta kurang terarah secara baik. Dari 20 orang siswa hanya 3 orang (15%) yang mempunyai kemampuan dalam melakukan servis bawah secara baik, sedangkan yang lainnya (85%) ada menyentuh net, tidak bisa melewati net, dan bolanya keluar garis (*out*). Ini menunjukkan bahwa kemampuan servis bawah siswa lemah dan tidak terarah.

Untuk dapat melakukan servis yang diharapkan perlu ketrampilan khusus di samping kemampuan untuk melakukan servis secara berulang sepanjang permainan yang baik. Misalnya kecepatan gerak lengan ketika bola dipukul, kekuatan otot lengan untuk memberi tenaga, ayunan lengan agar bola mampu melaju cepat dan

keras serta antropometrik yang memungkinkan lengan dapat menguntungkan bola dipukul. Untuk mengarahkan bola ke kotak lawan, siswa perlu diberi metode latihan khusus yang menggunakan sasaran alat yang disebut dengan simpai.

Keterampilan melakukan servis (terutama servis bawah) salah satu komponen yang sangat penting dan diperlukan dalam permainan bola voli, dan sangat diperlukan bagi keberhasilan melakukan pukulan servis. Dengan metode dan sasaran yang tepat dan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh dimungkinkan pemain dapat melakukan servis yang baik (Suharno HP, 1984:11). Untuk itu, siswa perlu dilatih untuk melakukan servis bawah. Latihan servis bawah ini dilakukan melalui latihan sasaran simpai.

Pada penelitian ini pemberian latihan dikhususkan pada latihan menggunakan sasaran simpai. Dengan pemberian latihan ini diharapkan siswa bisa melakukan servis bawah dan mampu memukul bola voli secara baik. Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul: Pengaruh Metode Latihan Servis Bawah Menggunakan Sasaran Alat Simpai terhadap Peningkatan Hasil Servis Bawah pada Permainan Bola Voli Siswa Kelas VIII SMP Srijaya Negara Palembang.

Alasan pemilihan judul dalam penelitian ini adalah:

- 1) Dalam melakukan permainan bola voli siswa perlu menguasai teknik dasar permainan.
- 2) Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bola voli adalah servis.
- 3) Persiapan pemain bukan hanya ditekankan kepada penguasaan teknik dan taktik saja, tetapi juga kondisi fisik yang sempurna, untuk itu agar bisa menguasai teknik servis yang baik, harus diberi latihan fisik. Kriteria baik adalah yang memenuhi syarat setelah pemain dites dengan tes servis bawah.
- 4) Perlu adanya penelitian-penelitian tentang olahraga bola voli agar lebih dapat maju dan berkembang.

## **1.2 Batasan Masalah**

Permasalahan penelitian ini dibatasi sebagai berikut.

- a. Latihan yang diperlukan untuk meningkatkan servis bawah adalah latihan servis bawah menggunakan sasaran alat (simpai).
- b. Kemampuan yang dinilai adalah kemampuan siswa melakukan servis bawah pada permainan bola voli

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Adakah pengaruh metode latihan servis bawah menggunakan sasaran alat (simpai) terhadap peningkatan hasil servis bawah pada permainan bola voli siswa kelas VIII SMP Srijaya Negara Palembang?"
- 2) Seberapa jauh pengaruh metode latihan servis bawah menggunakan sasaran alat (simpai) terhadap peningkatan hasil servis bawah pada permainan bola voli siswa kelas VIII SMP Srijaya Negara Palembang?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan sebagai berikut:

- 1) Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh metode latihan servis bawah menggunakan sasaran alat (simpai) terhadap peningkatan hasil servis bawah pada permainan bola voli siswa kelas VIII SMP Srijaya Negara Palembang.
- 2) Untuk mengetahui besarnya pengaruh metode latihan servis bawah menggunakan sasaran alat (simpai) terhadap peningkatan hasil servis bawah pada permainan bola voli siswa kelas VIII SMP Srijaya Negara Palembang

## **1.5 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini bermanfaat siswa, guru, dan sekolah.

- 1) Bagi siswa, agar dapat memotivasi siswa untuk mengikuti metode latihan servis

bawah menggunakan sasaran alat (simpai) terhadap peningkatan hasil servis bawah pada permainan bola voli.

- 2) Bagi guru, sebagai bahan pertimbangan untuk menambah bahan ajar dalam permainan bola voli sekolah.
- 3) Bagi pihak sekolah, sebagai masukan dalam menyusun program sekolah khususnya dalam bidang olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bachtiar, Adang dkk. 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Depok: Program Pasca Sarjana UI..
- Depdiknas. 2003. *Petunjuk Tes Keterampilan Bola Voli Usia 13-15 Tahun*. Departemen Pendidikan Nasional : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Fox, EL, Mathew, DK. 1981. *The Physiology Basic of Education and Athletics*. Philadelphia : Sanders College Publishing.
- Hadi, Sutrisno. 2004. *Metode Reseach*. Yogyakarta: Andi Offset
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta : CV. Tambak Kusuma.
- Kosasi, Engkos. 1984. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : CV. Akademika Pressindo.
- Kusyanto, Yanto. 1995. *Penuntutn Belajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung : Ganeca.
- Maryanto. 1993. *Teknik Dasar Permainan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud
- Mc. Ardle. Katch et all. 1981. *Exwrcise Physiology Energi. Nutrittion and Human*. 1st Edittion Pkyladelphia : Lea Febiger.
- Mirman. 2002. *Pembinaan, Teknik, Taktik, dan Kondisi Bola Voli*. Jakarta : Gramedia
- Moekarto. 2002. *Bola Voli, Belajar dan Berlatih sambil Bermain*. Jakarta : Gramedia Puataka.
- Muhajir. 1996 *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk SMU Kelas I*. Jakarta : Erlangga
- Mulyasa, E.. 2004. *Kurikulum Berbasis Kompetensi: Konsep, Karakteristik, dan Implementasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nasir, Moh. 2008. *Metode Penelitian*. Edisi Revisi. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Nurhasan, Cholil, D. H., dan Hidayah, N. 2002. *Pengembangan Sistem. Pembelajaran Modul Mata Kuliah Statistik*. Bandung: FPOK UPI.

- PB PASI. 1993. *Pengenalan kepada Teori Kepelatihan*. Jakarta : PB PASI.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dhara Prise.
- Santoso, Singgih. 2002. *Buku Latihan SPSS Statistik Parametrik*. Edisi 3. Jakarta: Gramedia.
- Sirodjudin. 1997. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. untuk SMU Kelas I (Jilid I)*. Bandung : PT. Grafindo Mendia Pratama.
- Suharno, H.P. 1984. *Dasar-Dasar Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: IKIP Negeri Yogyakarta
- Suharsimi Arikunto. 2008. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Sumarso. 2006 dalam <http://sumarso.blogspot.com>, diakses tanggal 2 November 2010.
- Syah, Muhibbin. 2004. *Psikologi Belajar*. Edisi Revisi, Cetakan 3. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Syarifuddin, Aip dan Muhadi. 2003. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas.
- Yunus, M. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta : Depdikbud.
- Zainuddin, M. 1989. *Metodologi Penelitian*. Surabaya : Usaha Nasional