PENGARUH LATIHAN SERVIS *FLOATING* POSISI KAKI SEJAJAR DAN SATU KAKI DI DEPAN TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS *FLOATING*

(Studi Eksperimen pada Klub Talenta putri Kota Semarang 2017)

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1 untuk mencapai gelar

Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Oleh :

Akhmad Wakhid Sunawar

63014112167

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2017

ABSTRAK

Akhmad Wakhid Sunawar 2017, “Pengaruh Latihan Servis *Floating* Posisi Posisi Kaki Sejajar dan Satu Kaki di Depan Terhadap Kemampuan Servis *Floating* Pada Klub Bolavoli Putri TALENTA Kota Semarang Tahun 2017”.

Kata Kunci: Latihan Servis *Floating*, Posisi Kaki Sejajar dan Satu Kaki di Depan.

Permasalahan dalam skipsi ini adalah Apakah ada pengaruh latihan Latihan Servis *Floating* Posisi Kaki Sejajar dan Satu Kaki di Depan Terhadap Kemampuan Servis *Floating*. 1) Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan servis Floating posisi Kaki Sejajar dan satu Kaki di Depan dalam permainan bolavoli dan untuk mengetahui hasil akhir yang lebih baik antara latihan Servis *Floating* Kaki Sejajar dengan Latihan Servis Kaki di Depan terhadap kemampuan Servis *Floating* dalam permainan bolavoli.

hasil penghitungan statistik tersebut diperoleh 1) Berpedoman pada pada perhitungan dimana t hitung > t tabel untuk latihan posisi kaki sejajar diperoleh sebesar 3,525 > 2,776 maka H0 diterima 2). Berpedoman pada perhitungan dimana t hitung > t tabel untuk latihan posisi kaki di depan diperoleh sebesar 4,169 > 2,776 maka H0 diterima 3). perhitungan terdapat perbedaan t_{hitung}, angka t_{hitung} yang berasal dari kelompok *post test* latihan servis *floating* menggunakan posisi kaki di depan sebesar 4,169 dan kelompok *post test* latihan servis *floating* dengan menggunakan posisi kaki sejajar sebesar 3,525, nilai mean posisi kaki di depan sebesar 5,600 dan nilai mean metode target sebesar 2.900. Perbandingan t_{hitung} posisi kaki di depan sebesar 4,169 dan t_{hitung} posisi kaki sejajar sebesar 3,525 dengan demikian t_{hitung} posisi kaki di depan lebih besar daripada t_{hitung} posisi kaki sejajar dengan ini posisi kaki di depan lebih baik dibandingkan dengan posisi kaki sejajar.

Berdasarkan hasil yang diperoleh maka disarankan kepada pelatih TALENTA atau guru olahraga dalam melatih *servis*atas khususnya sebaiknya menggunakan latihan *Sevis Floating* Kaki di Depan .

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya:

Nama : Akhmad Wakhid Sunawar

Nim : 63014112167

Jurusan/prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga / PKLO

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul skripsi : PENGARUH LATIHAN SERVIS *FLOATING* POSISI KAKI SEJAJAR DAN SATU KAKI DI DEPAN TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS *FLOATING* (Studi Eksperimen pada Klub Talenta putri Kota Semarang 2017)

menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila dikemudian hari terbukti skripsi ini adalah hasil jiplakan dari karya tulis orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Semarang, 2017

Peneliti

Akhmad Wakhid Sunawar
63014112167

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama	: Akhmad Wakhid Sunawar
NIM	: 63014112167
Program Studi	: S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul Skripsi	: Pengaruh Latihan Servis *Floating* Posisi Kaki Sejajar dan Satu Kaki di Depan Terhadap Kemampuan Servis *Floating*

Skripsi ini telah disetujui pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi Program Studi S-1 Kepelatihan Olahraga, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Semarang,

Pembimbing I

Dr. Nasuka, M. Kes.
NIP. 195909161985111001

Pembimbing II

Drs, Hermawan, M. Pd.
NIP. 195904011988031002

Mengetahui
Ketua Jurusan PKLO

Soedjatmiko, S. Pd, M. Pd
NIP. 197208151997021001

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Akhmad Wakhid Sunawar **NIM** 63014112167 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Judul **PENGARUH LATIHAN SERVIS *FLOATING* POSISI KAKI SEJAJAR DAN SATU KAKI DI DEPAN TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS *FLOATING* (Studi Eksperimen pada Klub Talenta putri Kota Semarang 2017)** telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari tanggal, 24 – 08 – 2017.

Panitia Ujian :

Ketua	Sekretaris
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd	Drs. Rubianto Hadi, M.Pd
NIP. 196103201984032001	NIP. 196302061988031001

Dewan Penguji

1. Hadi, S.Pd, M.Pd (Ketua)
   NIP. 197903112006041001
2. Dr. Nasuka, M.Kes (Anggota)
   NIP. 195909161985111001
3. Dr. Hermawan, M.Pd (Anggota)
   NIP. 195904011988031002

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

"Sesungguhnya sesudah ada kesulitan itu ada kemudahan,maka apabila kamu telah selesai(dari suatu urusan),kerjakanlah dengan sungguh-sungguh(urusan yang lain)dan ingat kepada tuhanmulah hendaknya kamu berharap"

(QS.Al Insyiroh:6-8)

"Alloh tidak akan mengubah nasib suatu kaum,sebelum kaum itu mau mengubah nasibnya sendiri"

PERSEMBAHAN

1. Kupersembahkan rasa syukur kepada Allah SWT atas terselesainya skripsi ini.
2. Kedua orang tuaku ibu Mae munatun dan alm.bpk Abdul Goffur yang telah membesarkan dan mendidik dengan kesabaran dan pengorbananya.
3. Adikku Eva iswandari yang selalu memberikan semangat dan dukungan pada setiap langkahku.
4. Teman-teman PKLO angkatan 2012 semangat untuk menyusul.
5. Sahabat-sahabatku kost dan kontrakan Glamour Semangat untuk menyusul dan rajin kuliah

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta karunia- Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul *"PENGARUH LATIHAN SERVIS FLOATING POSISI KAKI SEJAJAR DAN SATU KAKI DI DEPAN TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS FLOATING (Studi Eksperimen pada Klub Talenta putri Kota Semarang 2017)"* Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakuktas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dan semangat serta memberikan ijin penelitian untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Nasuka, M.Kes. selaku Pembimbing I yang telah memberikan petunjuk, dorongan dan motivasi serta pembimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Hermawan, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan petunjuk, dorongan dan motivasi serta pembimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepala Klub TALENTA yang telah memberikan ijin penelitian.

7. Bapak dan Ibu dosen Jurusan PKLO, FIK, UNNES yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada peneliti hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Teman-teman IKK PKLO UNNES.
9. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam meyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT selalu memberikan barokah dan anugerah yang terbaik atas jasa bapak/ibu/saudara sekalian.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun penulis menyadari bahwa skripsi ini masih ada kekurangan karena keterbatasan penulis. Dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk penyempurnaan skripsi ini.

Penulis berharap skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Semarang, 2017

Penulis

DAFTAR ISI

JUDUL i
ABSTRAK ii
PERNYATAAN iii
PENGESAHAN iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN v
KATA PENGANTAR vi
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL xii
DAFTAR GAMBAR/GRAFIK/PETA xiii
DAFTAR LAMPIRAN xiv

BAB I PENDAHULUAN 1

1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Identifikasi Masalah 4
1.3 Pembatasan Masalah 5
1.4 Rumusan Masalah 5
1.5 Tujuan Penelitian 6
1.6 Manfaat Penelitian 7

BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS 8

2.1 Landasan Teori 8
2.1.1 Bola Voli 8
2.1.2 Teknik Dasar Permainan Bola Voli 11
2.1.3 Teknik Servis 14
2.1.4 Jenis Teknik Servis 20
2.1.5 Teknik Floating Servis 23
2.1.6 Pengetian Latihan 28
2.1.7 Tujuan Latihan 28
2.1.8 Analisis Latihan Servis Floating 31
2.1.9 Kelebihan dan Kekurangan Servis Floating 32
2.2 Kerangka Berfikir 33
2.3 Hipotesis 34

BAB III METODE PENELITIAN 35

3.1 Metode Penelitian 35
3.2 Populasi 36
3.3 Sampel 36
3.4 Variabel Penelitian 37
3.5 Desain Penelitian 37

3.6 Instrumen Penelitian 38
3.7 Tempat dan Waktu Penelitian 39
3.8 Faktor yang Mempengaruhi Penelitian 39
3.9 Metode Pengumpulan Data 42
3.10 Metode Analisis Data 43
3.11 Pelaksanaan Penelitian 44

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 46

4.1 Hasil Penelitian 46
4.1.1 Deskripsi Data 46
4.1.2 Uji Persyaratan Analisis Hipotesis 47
4.1.3 Uji Normalitas Data 48
4.1.4 Uji Homogenitas 48
4.1.5 Uji Hipotesis 49
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian 54

BAB V SIMPULAN DAN SARAN 57

5.1 Simpulan 57
5.2 Saran 57

DAFTAR PUSTAKA 59

LAMPIRAN 60

DAFTAR GAMBAR

2.1 Servis Tangan Bawah 21

2.2 Overhand Change-Up Servis 22

2.3 Gerak Pelaksanaan Jump Servis 23

2.4 Sikap Permulaan Floating Servis 25

2.5 Lambungan Bola dan Ayuhan Lengan pada Floating Servis 26

3.1 Instrumen Tes 39

DAFTAR TABEL

4.1 Hasil Perhitungan Data Statistika Deskriptif 47

4.2 Hasil Perhitungan Uji Normalitas..... 48

4.3 Hasil Perhitungan Uji Homogenitas..... 49

4.4 Uji T Paired Pre dan Post Kelas Kontrol..... 50

4.5 Uji T Paired Pre dan Post Kelas Eksperimen 50

4.6 Uji T Paired Posisi Kelas Kontrol dan Eksperimen 52

4.7 Hasil Paired Sample Test..... 53

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN Halaman

1. Daftar nama sampel klub talenta semarang Tahun 2017 60
2. Daftar Petugas Peneliti 61
3. Data Hasil Tes Awal (Pre Test) Servis Test Pemain Putri Klub Talenta Semarang Tahun 2017 62
4. Data Hasil Peringkat Pembagian Kelompok Servis Test Pemain Putri Klub Talenta Semarang Tahun 2017 63
5. Hasil Pemasangan Sebelum Dilakukan Perlakuan Berdasarkan Hasil Pre Servis Test Pemain Putri Klub Talenta Semarang Tahun 2017 64
6. Data Hasil Tes Akhir (Post Test)Servis Test Pemain Putri Klub Talenta Semarang Tahun 2017 65
7. Hasil Pemasangan SetelahDilakukan Perlakuan Berdasarkan Hasil Post Test Servis Test Pemain Putri Klub Talenta Semarang Tahun 2017 66
8. Output Data 67
9. Dokumentasi 70
10. Surat Penetapan Dosen Pembimbing 72
11. Surat Usulan Dosen Pembimbing 73
12. Program Latihan Mikro (Program Latihan Praktek Kepelatihan Cabor Bola Voli) 74

BAB I

PENDAHULUAN

1. Pendahuluan

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan mental. Menurut Undang-Undang No.3 Tahun 2005 Pasal 17, ruang lingkup olahraga meliputi : 1) olahraga pendidikan, 2) olahraga rekreasi, dan 3) olahraga prestasi. Olahraga prestasi adalah upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi diri dari olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa.

Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional. Terdapat beberapa cabang olahraga prestasi, antara lain sepak bola, bola basket, bola voli, futsal, bulu tangkis, atletik, pencak silat, renang, angkat besi, taekwondo, anggar, karate, sepatu roda, dan cabang olah raga lainnya.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang sudah tidak asing lagi di masyarakat dari kalangan bawah hingga kalangan atas. Dalam permainan bola voli dikenal berbagai teknik dasar, dan untuk dapat bermain bola voli harus menguasai teknik dasar. Penguasaan teknik dasar permainan bola voli turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam permainan selain itu kondisi fisik dan mental juga menjadi faktor penentu (Suharno, 1984: 12).

Menurut Amung Ma'mun & Toto Subroto (2001: 35) dalam perkembangannya, sekarang permainan bolavoli telah menjadi olahraga kompetitif resmi yang selalu diperlombakan dalam setiap pesta olahraga. Orientasi pembinaannya lebih mengarah pada pencapaian prestasi. Akan tetapi nilai rekreasi tidak akan hilang bahkan akan selalu melekat. Menurut M. Yunus (1992: 68) ketrampilan teknik dalam permainan bolavoli meliputi : servis, *passing*, umpan (*set up*), smash (*spike*), bendungan (*block*).

Dalam permainan bola voli unsur utama yang paling penting adalah servis, karena servis merupakan pembuka permainan. Tanpa didahului servis dengan mematuhi segala peraturan yang berlaku maka permainan tidak dapat dimulai. Hal ini sesuai dengan pendapat Beutelstaht (1986: 9) bahwa "Servis adalah sentuhan pertama dengan bola". Dalam buku PP PBVSI (2005: 36), bahwa servis merupakan suatu senjata yang ampuh untuk menyerang.

Demikian halnya menurut pendapat M. Yunus (1992: 137) yang menyatakan bahwa "Servis merupakan pukulan permulaan untuk memulai suatu permainan, namun jika ditinjau dari taktik, servis merupakan serangan yang diharapkan dapat langsung menghasilkan nilai atau setidak-tidaknya membuat tekanan terhadap pertahanan lawan dan lawan tidak dapat dengan mudah melakukan serangan".

Dengan memiliki kecakapan melakukan servis yang baik akan memberi kesempatan bagi tim untuk memperoleh angka yang lebih besar. Apalagi bila servis itu dilakukan dengan keras dan terarah akan menjadikan suatu bentuk serangan pertama untuk regu lawan. Hal ini sesuai dengan pendapat Suharno HP (1982: 19) yang menyatakan bahwa "Pada zaman sekarang ini kita hendaknya mengartikan servis tidak lagi sebagai tanda dimulainya permainan

atau sekedar menyajikan bola, tetapi hendaknya mengartikan servis sebagai serangan pertama kali bagi regu yang melakukan servis".

Sesuai dengan yang dikemukakan oleh M. Yunus (1992: 137), kesempatan sebagai *server* haruslah digunakan sebaik-baiknya untuk melakukan serangan karena bola yang akan dipukul sepenuhnya dibawah kendali server itu sendiri. Kemana saja servis itu diarahkan 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 servis sangat penting. Hal ini dilakukan agar dalam penyerangan berhasil dengan baik. Pemain harus mengarahkan servis ke daerah yang kosong, ke lawan yang passingnya lemah. Didalam buku yang dikeluarkan oleh Sekretariat Umum PP. PBVSI (1995: 151) hal terpenting dalam melakukan servis adalah mengontrol bola, kecepatan dan perubahan arahnya.

Jawa Tengah khususnya di daerah Kota Semarang terdapat banyak klub bola voli putra dan putri yang membina atlet-atlet bola voli sejak usia dini, salah satunya Klub Talenta Semarang. Klub Talenta Semarang adalah bentuk pembinaan atlet-atlet putra maupun putri sejak dini secara berkelanjutan dan berkesinambungan yang disertai dengan program intensif dari para pelatih.

Penulis melihat adanya kelebihan di klub talenta daripada di klub lain seperti segi teknik permainan, postur yang tinggi dan kedisiplinan yang baik. Berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tersebut di atas penulis melakukan penelitian mengenai latihan servis *floating* menggunakan satu kaki kiri di depan, sebaliknya yang kidal menggunakan kaki kanan di depan dan kaki sejajar pada

permainan bola voli dengan judul ”Pengaruh Latihan Servis *Floating* Bola Voli Posisi Kaki Sejajar dan servis *Floating* Bola Voli Posisi Satu Kaki di Depan Terhadap Kemampuan Servis *Floating* Pada Klub Bola Voli Talenta Kota Semarang Tahun 2017”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang memiliki banyak peminat di masyarakat, baik kalangan bawah maupun kalangan atas.
2. Penguasaan teknik dasar bola voli sangatlah penting dalam sebuah pertandingan.
3. Servis *Floating* merupakan teknik dasar dalam cabang olah raga bola voli yang memiliki peranan penting dalam pertandingan.
4. Terdapat beberapa teknik servis *floating*, namun dalam penelitian ini menggunakan servis *floating* kaki sejajar dan servis *floating* satu kaki di depan.
5. Penerapan teknik servis *floating* yang baik merupakan pilihan alternatif yang dapat diberikan untuk para atlet dalam bertanding.

1.3 Batasan Masalah

Agar pembahasan dalam penelitian yang dilakukan lebih fokus maka diberikan batasan masalah sebagai berikut:

1. Teknik servis *floating* yang diteliti dalam adalah servis *floating* kaki sejajar dan servis *floating* satu kaki di depan.

2. Obyek penelitian adalah atlet U-13 di bawah naungan klub Talenta Semarang.
3. Pada proses latihan dibantu oleh pelatih-pelatih atlet U-13 Klub Talenta Semarang.
4. Penelitian ini menggunakan metode Eksperimen, dimana terdapat pre-test dan *post-test*.
5. Pre-test dilakukan sebelum latihan servis *floating* kaki sejajar dan servis *floating* satu kaki di depan dilakukan. Sedangkan *post-test* dilakukan seletah latihan servis *floating* kaki sejajar dan servis *floating* satu kaki di depan dilakukan.
6. Penilaian pre-test dan *post-test* dilakukan pada saat atlet melakukan latihan servis *floating* kaki sejajar dan servis *floating* satu kaki di depan.
7. Hasil penilaian kemudian dilakukan pengujian dengan uji statistika yaitu uji T, uji Homogenitas, uji Normalitas, dan uji Hipotesis.

1.4 Rumusan Masalah

Penguasaan teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang sangat penting untuk menentukan menang atau kalahnya regu dalam pertandingan. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bola voli adalah servis, sebab servis adalah pukulan pertama dalam suatu permainan. Dengan demikian kecakapan servis yang baik akan memberikan kesempatan memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan bola voli. Dari uraian di atas maka permasalahan yang muncul adalah :

1. Apakah ada pengaruh latihan servis *floating* dengan posisi kaki sejajar terhadap kemampuan servis *floating* dalam permainan bola voli pada klub bola voli talenta Ngaliyan kota Semrang tahun 2017?

2. Apakah ada pengaruh latihan servis *floating* dengan posisi satu kaki di depan terhadap kemampuan servis *floating* dalam permainan bola voli pada klub bola voli Talenta Ngaliyan Kota Semarang tahun 2017?
3. Manakah yang lebih baik antara latihan servis *floating* dengan posisi kaki sejajar dan dengan posisi satu kaki di depan terhadap kemampuan servis *floating* dalam permainan bola voli pada klub bola voli talenta Ngaliyan kota Semarang tahun 2017?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah diatas, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan servis *floating* dengan posisi satu kaki di depan terhadap kemampuan servis *floating* dalam permainan bola voli pada klub bola voli talenta ngaliyan kota semarang tahun 2017.
2. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan servis *floating* dengan posisi kaki sejajar terhadap kemampuan servis *floating* dalam permainan bola voli pada klub bola voli talenta ngaliyan kota semarang tahun 2017.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara latihan servis *Floating* posisi satu kaki di depan dan posisi kaki sejajar terhadap kemampuan servis *Floating* dalam permainan bola voli pada klub bola voli talenta ngaliyan kota semarang tahun 2017.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut:

1. Sumbangan bagi Pembina olahraga, guru olahraga untuk meningkatkan prestasi khususnya dalam latihan servis *floating* dan permainan bolavoli pada umumnya.
2. Bahan masukan untuk pelatih bolavoli dalam memberikan pogram latihan servis *floating* agar mendapatkan hasil yang lebih baik pada pelatih klub bolavoli khususnya dan pelatih-pelatih bolavoli lainnya.
3. Bahan pembanding bagi peneliti yang lain yang berminat mengadakan penelitian tentang teknik servis *floating* dalam permainan bolavoli
4. Bagi pelatih maupun pemain bola voli merupakan informasi ilmiah untuk menambah dan memberikan pengetahuan tentang latihan servis *floating* sehingga dapat digunakan dalam pertimbangan untuk pembinaan dan untuk program latihan selanjutnya.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Bola Voli

Permainan bola voli adalah cabang olahraga yang sangat digemari dan menurut para ahli saat ini bola voli tercatat sebagai olahraga yang menempati urutan kedua yang paling terkenal didunia demikian pula di Indonesia merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat baik dilingkungan sekolah, instansi pemerintahan maupun swasta, perguruan tinggi serta di lingkungan masyarakat (Nasuka,dkk 2015: 42)

Bola voli sudah dikenal sejak abad pertengahan. Permainan ini mula-mula dimunculkan oleh William G. Morgan. Pada tahun 1893. William G. Morgan, seorang guru pendidikan jasmani pada *Young Man Cuistian Association (*YMCA) di kota Holioke, Massachussette mencoba permainan sejenis *Faust Ball* yang mula-mula olah raga rekreasi dalam lapangan tertutup (*indoor)*. Pada saat itu sedang populer olah raga basket, tetapi banyak para usahawan yang berlatih basket sudah mencapai usia lanjut merasakan permainan basket terla lu menguras tenaga. Morgan menciptakan permainan yang lebih ringan dengan menggantungkan net setinggi 2,16 meter dari lantai, kemudian menggunakan bola yang relatife ringan, yaitu bagian dalam bola basket. Bola tersebut dipantulkan terus-menerus melewati net, dan tidak boleh jatuh menyentuh lantai, permainan tersebut kemudian diberi nama "*minto nette"*. Pada waktu itu belum ditentukan batas maksimum sentuhan beberapa kali dan rotasinya serta diperbolehkan menjulurkan tangan melewati net dengan maksud menyentuh bola di daerah lawan.

Pada awalnya ide dasar permainan bola voli adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola itu di daerah lawan. Memvoli artinya memainkan/memantulkan bola sebelum bola jatuh atau sebelum bola menyentuh lantai. Sebagai aturan dasar, bola boleh dipantulkan dengan bagian badan, pinggang ke atas. Pada dasarnya permainan voli ini adalah permainan tim atau regu, meskipun sekarang sudah mulai dikembangkan permainan bola voli dua lawan dua dan satu lawan satu yang lebih mengarah kepada tujuan rekreasi. (M. Yunus, 1992: 1). Dalam percobaan-percobaan selanjutnya dirasakan bola terlalu ringan, sedang penggunaan bola basket dirasakan terlalu berat. Morgan kemudian mengusulkan kepada *A.G Spalding and Brothers*, yaitu perusahaan industri alat-alat olahraga untuk membuat bola voli sebagai percobaan. Setelah diadakan demonstrasi di hadapan para ahli pendidikan jasmani pada suatu konferensi internasional di *Spring Fied Colloge* pada tahun 1896, dan setelah melihat bahwa dasar permainan *Minto Nette* adalah memvoli bola hilir mudik melewati net, maka Prof. H.T. Halsted dari Spring Fied Massachussetts, USA, mengusulkan nama permainan ini menjadi "*Volley Ball"*. Sejak itu bola voli tidak hanya dimainkan dilapangan tertutup, tetapi juga dilapangan terbuka seperti halaman-halaman sekolah, di tepi pantai dan ditempat-tempat lapang lainnya (M. Yunus, 1992: 2).

Di Indonesia bola voli mulai dikenal pada tahun 1928 dibawa oleh gur-guru Belanda yang mengajar di sekolah-sekolah lanjutan. Namun pada waktu itu belum populer dikalangan masyarakat. Pada jaman penjajahan Jepang, tentara Jepang juga banyak memberikan andil dalam memperkenalkan olahraga ini. Setelah proklamasi kemerdekaan Indonesia banyak bekas tentara angkatan

perang Belanda yang menggabungkan diri kedalam kesatuan tentara Republik Indonesia mulai ikut mempopulerkan perminan bola voli kepada masyarakat. Perkembangan olahraga bola voli sangat pesat sehingga sejak PON II di Jakarta tahun sampai sekarang bola voli selalu menjadi mata tanding dalam penyelengaraan PON. Pada tanggal 22 Januari 1955 di Jakarta diresmikan berdirinya Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia disingkat PBVSI dan oleh KONI pada bulan Maret 1955 disahkan sebagai induk organisasi bola voli yang tertinggi di Indonesia. Seperti yang dikemukakan dalam buku peraturan permainan PBVSI (2005: 1), bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan yang dipisahkan oleh sebuah net. Terdapat versi yang berbeda tentang jumlah pemain, jenis atau ukuran lapangan, angka kemenangan yang digunakan, untuk keperluan tertentu. Namun pada hakekatnya permainan bola voli bermaksud menyebarluaskan kemahiran bermain kepada setiap orang yang meminatinya. Tujuan dari permainan adalah melewatkan bola di atas 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 (di luar perkenaan *block*). Bola dinyatakan dalam permainan setelah bola dipukul oleh pelaku servis melewati atas net ke daerah lawan. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai, bola “keluar”, atau satu tim gagal mengembalikan bola secara sempurna.

Dalam permainan bola voli, tim yang memenangkan sebuah reli memperoleh satu angka (*rally point system*). Apabila tim yang sedang menerima servis memenangkan reli, akan memperoleh satu angka dan berhak untuk melakukan servis selanjutnya, serta para pemainnya akan melakukan pergeseran satu posisi searah jarum jam.

Dari berbagai uraian di atas dapat disimpulkan bahwa bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan yang dipisahkan sebuah net untuk memperoleh nilai dalam usaha mencapai kemenangan yang menggunakan *rally point system.*

2.1.2 Teknik dasar permainan bola voli

Teknik dasar permainan bola voli sebaiknya dikuasai oleh para pemain agar dapat bermain dengan baik dan berprestasi. Menurut Suharno HP (1982 : 12), yang dimaksud dengan teknik dasar permainan bola voli adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan bola voli. Jadi teknik dasar permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara yang paling dasar, efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal. Menurut M. Yunus (1992: 68) teknik dasar permainan bola voli terdiri dari servis , *passing,* umpan (*set-up*), *smash (spike)* dan bendungan *(block).*

Agar dapat bermain bola voli dengan baik, ada berbagai macam teknik dalam permainan bola voli yang harus dimiliki dan dipelajari. Teknik-teknik tersebut diantaranya adalah sebagai berikut:

1) Servis

Menurut Suharno HP (1982: 24) servis adalah merupakan suatu serangan yang pertama kali bagi regu yang melakukan servis . Sedangkan servis menurut Dieter Beutelstahl (1986: 9), servis adalah sentuhan pertama dengan bola. Pada mulanya servis hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan, sesuai dengan

kemajuan permainan, teknik servis saat ini tidak hanya sebagai permulaan permaian, tetapi jika ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan serangan awal untuk mendapat nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. Sesuai dengan pendapat M. Yunus (1992: 69) karena kedudukannya begitu penting maka para pelatih selalu berusaha menciptakan bentuk teknik servis yang dapat menyulitkan lawan bahkan kalau bisa dengan servis itu langsung membunuh lawan dan mendapatkan nilai. Jadi teknik ini tidak boleh diabaikan, dan harus kita latih dengan baik terus menerus, sehingga mendapatkan hasil yang maksimal dan dengan menggunakan servis yang berkualitas akan memudahkan sebuah tim untuk mendapatkan *point.* Menurut buku yang dikeluarkan oleh sekretariat umum PP.PBVSI (1995: 151) hal terpenting dalam servis adalah mengontrol bola, kecepatan dan perubahan arahnya. Bila service itu salah akan mengakibatkan bola keluar, jadi penting sekali untuk men"*serve*" bola kedalam daerah lawan tanpa kekeliruan. Kecepatan dan perubahan mendadak arah bola akan sangat menguntungkan.

2) *Passing*

Menurut M. Yunus (1992: 79) *passing* adalah suatu usaha atau upaya bagi seorang pemain bola voli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoper bola yang dimainkan kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri.

Passing berfungsi untuk menerima bola atau memainkan bola yang datang dari daerah lawan atau teman seregunya. Tujuan utama *passing* adalah menyajikan bola sebaik mungkin untuk diberikan kepada

pengumpan. Dengan hasil *passing* yang baik, maka suatu tim dapat mengatur serangan dengan baik pula. Dengan demikian kesempatan untuk memperoleh *point*-pun lebih besar.

3) *Set-up*

Menurut Suharno HP (1982: 19) umpan adalah menyajikan bola kepada teman seregunya yang selanjutnya diharapkan akan dapat dipergunakan untuk menyerang kelapangan lawan. Dengan hasil sajian bola yang baik, akurat dan ditempatkan pada posisi *block* yang lemah dapat memudahkan *spiker* untuk melakukan serangan dengan sempurna.

4) *Smash*

Menurut Suharno HP (1982: 20) *smash* adalah bola dipukul keras kebawah sehingga bola akan bergerak dengan cepat dan menukik melewati atas net menuju lapangan dan akan sulit diterima oleh lawan. *Smash* berfungsi untuk melakukan serangan ke daerah lawan sehingga bola yang akan diseberangkan ke daerah lawan tersebut dapat mematikan minimal menyulitkan lawan dalam memainkan bola dengan sempurna. Pukulan-pukulan keras dan tajam yang dilakukan suatu tim tersebut diharapkan mampu menghasilkan *point* sehingga kemungkinan memenangkan pertandingan lebih besar.

5) *Block*

Menurut Suharno HP (1982 : 28), *block* adalah daya upaya bagi pemain depan untuk menahan bola didekat net setelah bola dipukul oleh lawan. Sedangkan menurut M. Yunus (1992: 119) *block* merupakan benteng pertahanan yang paling utama untuk menangkis serangan lawan. Bendungan atau *block* berfungsi untuk menghadang serangan lawan dari

dekat jaring sekaligus sebagai serangan balik ke *pihak lawan (Amung Ma'mun & Toto Subroto, 2001: 51). Melakukan blok adalah* tindakan para pemain di dekat net untuk menghalangi bola yang datang dari lawan dengan melakukan jangkauan lebih tinggi dari ketinggian net. Hanya pemain baris depan yang diperbolehkan untuk melakukan blok yang sempurna (PP. PBVSI, 2005: 37).

Tujuan dari permainan adalah melewatkan bola di atas 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 (di luar perkenaan *block*). Bola dinyatakan dalam permainan setelah bola dipukul oleh pelaku servis melewati atas net ke daerah lawan. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai, bola "keluar", atau satu tim gagal mengembalikan bola secara sempurna.

2.1.3 Teknik servis

Menurut M. Yunus (1992: 137) servis merupakan pukulan permulaan untuk memulai suatu permainan yang dilakukan didaerah servis dibelakang lapangan. Pada mulanya servis ini hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan, tetapi sesuai dengan kemajuan permainan, servis berkembang menjadi senjata yang ampuh untuk serangan awal untuk mendapatkan nilai atau membuat tekanan terhadap pertahanan lawan. Dalam sejarahnya bermula dari penyajian bola kedalam permainan, dalam arti kata bahwa servis merupakan awal terjadinya suatu permainan. Hal ini sesuai dengan sejarah bola voli sebagai olahraga rekreasi. Akan tetapi dalam perkembangannya kemudian servis menjadi salah satu serangan pertama yang

sangat penting. Secara berturut-turut servis yang baik adalah yang langsung dapat mematikan lawan, kemudian menyulitkan lawan agar tidak dapat melakukan serangan dengan baik.

Menurut Amung Ma'mun & Toto Subroto (2001: 35-36) perkembangan teknik diarahkan pada peningkatan upaya bagaimana keterampilan gerak dirancang dengan maksud bola yang dimainkan dapat dilewatkan melalui jaring ke lapangan lawan sehingga lawan tidak mampu mengembalikan bola atau mengalami kesulitan untuk mengembalikan bola dengan baik, tanpa mengabaikan peraturan permainan. Pada awalnya, servis dilakukan, semata-mata hanya membuka permainan. Dalam perkembangan, servis sekaligus dimanfaatkan sebagai serangan.

Sedangkan servis menurut Dieter Beutelstahl (1986: 9), servis adalah sentuhan pertama dengan bola oleh pelaku servis . Pada mulanya servis ini hanya dianggap sebagai pukulan permulaan saja, cara melempar bola untuk memulai permainan. Tetapi servis ini kemudian berkembang menjadi suatu senjata yang ampuh untuk menyerang sehingga menyulitkan lawan untuk menerima bola dan menghasilkan *point.*

Servis merupakan teknik yang digunakan untuk memulai permainan bola voli. Terdapat beberapa jenis servis diantaranya adalah, servis *underhand* (servis tangan bawah), servis tangan atas, *topspin* servis dan jump servis . Prioritas dalam servis konsistensi dalam menyebrangkan bola setiap kali bermain.

a. *Underhand service* (servis bawah)

   Posisi awal untuk melakukan servis *undrehand* adalah berdiri dengan posisi melangkah dengan kaki depan yang berlawanan dengan tangan yang akan memukul bola. Tangan yang akan

memukul bola harus lurus dan kencang, sikut jangan bengkok sampai bola terpukul.

1) Persiapan
   a) Kaki dalam posisi melangkah dengan santai
   b) Berat badan terbagi dengan seimbang
   c) Bahu sejajar dengan net
   d) Pegang bola setiggi pinggag atau lebih rendah
   e) Pegang bola didepan tubuh
   f) Pandangan kea rah bola
2) Pelaksanaan
   a) Ayunkan lengan kebelakang
   b) Pindahkan berat badan ke kaki belakang
   c) Ayunkan lengan kedepan
   d) Pindahkan berat badan ke kaki depan
   e) Pukul bola pada posisi setinggi pinggang
   f) Konsentrasi pada bola

b. Servis tangan atas

Elemen penting dalam melakukan servis atas adalah pukulan harus dilakukan tepat did epan bahu lengan pemukul pada ketinggian yang memberikan waktu mengayunkan lengan dan memukul bola pada jangkauan tubuh.

1) Persiapan
   a) Kaki dalam posisi melangkah dengan santai
   b) Berat badan terbagi dengan seimbang
   c) Kaki dari tangan yang tidak memukul berada di depan

d) Gunakan telapak tangan terbuka

e) Pandangan kearah bola

2) Pelaksanaan

a) Pukul bola di depan bahu lengan yang akan memukul

b) Pukul bola tanpa atau dengan sedikit spin

c) Ayunkan lengan kebelakang dengan sikut keatas

d) Letakkan tangan di dekat telinga

e) Pukul bola dengan telapak tangan terbuka

f) Pertahankan lengan pada posisi menjangkau sejauh mungkin

g) Awasi bola pada saat hendak memukul

h) Pindahkan berat badan ke depan

3) Gerakan lanjutan

a) Teruskan pemindahan berat badan ke depan

b) Jatuhkan lengan dengan perlahan sebagai lanjutan

c) Bergerak ke lapangan

c. Servis atas dengan *topspin*

Melakukan servis *Topspin* sama seperti melakukan servis -servis lain

1) Persiapan

a) Kaki dalam posisi melangkah dengan santai

b) Berat badan terbagi dengan seimbang

c) Bahu dan kaki dalam posisi menghadap garis pinggir

d) Mengawasi bola yang akan dilemparkan

2) Pelaksanaan

a) Lemparkan bola ke atas belakang bahu

b) Lempar tanpa atau dengan sedikit spin

c) Ayunkan lengan ke belakang

d) Arahkan sikut ke aras dan dekat telinga

e) Pukul dengan telapak tangan yang terbuka

f) Pukul bola dengan tangan menjangkau penuh tenaga

g) Pandangan ke arah bola sampai melakuka pukulan

3) Gerakan lanjutan

a) Pindahkan berat badan ke kaki depan

b) Jatuhkan lengan dengan perlahan sebagai lanjutan

c) Bergerak ke dalam lapangan

d. *Jump service*

Bola dilempar tingi-tinggi sesuai dengan tinggi lemparan dan jangkauan tangan. Tangan tetap lurus untuk memungkinkan beartnya pukulan.

Menurut M. Yunus (1992: 130) macam-macam teknik servis dan variasi servis dalam permaian bola voli meliputi:

1) Menurut posisi bola terhadap badan

a. Servis tangan bawah (*underhand* servis)

1. *Back* spin servis
2. *Outside spin* servis
3. *Inside spin* servis
4. *Cutting underhand* servis
5. *Floating underhand* servis

b. Servis dari samping *(side arm* servis *)*

1. *Cutting side arm* servis

2. *Floating side arm* servis

c. Servis tangan atas *(overhand* servis *)*

1. *Tennis* servis
2. *Floating oferhand* servis
3. *Slider floating oferhand* servis
4. *Jumping* servis
5. *Overhand round hause* servis
6. *Hongaria oferhand* servis

Seiring perkembangan zaman dan kemajuan teknologi dalam menganalisis gerakan dalam cabang olahraga bola voli, saat ini sering kita jumpai atlit dalam melakukan servis dalam cabang bola voli menggunakan servis tangan atas. Selain menghasilkan pukulan yang keras, gerakan dalam melakukan servis inipun sesuai dengan gerakan anatomis tubuh.

d. Menurut putaran bola hasil servis

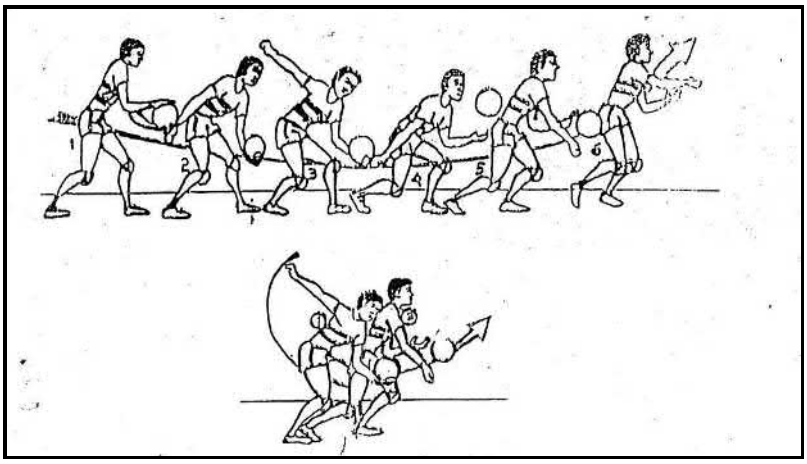
1. *Top spin* servis
2. *Back spin* servis
3. *Floating* servis
4. *Inside spin* servis
5. *Out side spin* servis *(M. Yunus, 1992: 130).*

2.1.4 Jenis Teknik Servis

Seperti yang dikemukakan M. Yunus (1992: 69), servis tidak hanya merupakan pukulan permulaan permainan tetapi jika ditinjau dari dari sudut taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk mendapatkan nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. Ada beberapa jenis servis dalam permainan bola voli diantaranya:

1) Servis Tangan Bawah (*Underhand* Servis)

Servis ini adalah servis yang sangat sederhana terutama pada pemula. Gerakannya lebih alamiah dan tenaga yang dibutuhkan tidak terlalu besar



Gambar 2.1
Sumbrer: Servis tangan bawah (M. Yunus 1992: 73)

2) Overhand *Chang-Up* Servis

a. Sikap Permulaan

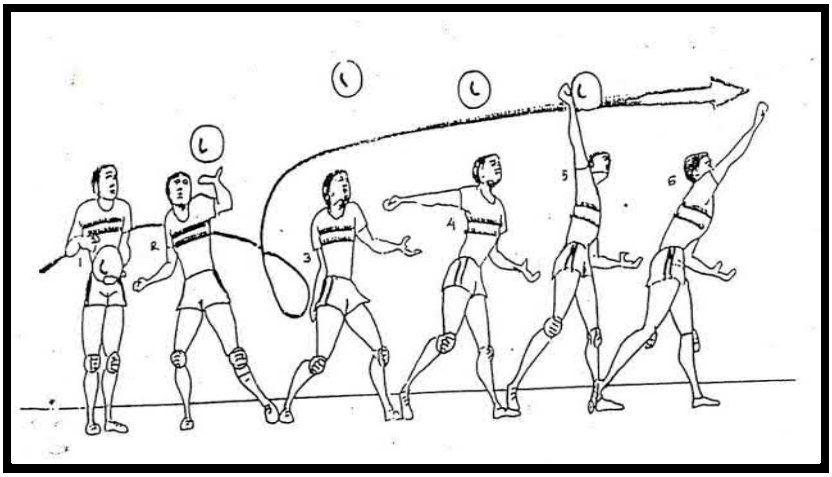
Berdiri menyampingi net, posisi kedua kaki sejajar, tangan kiri memegang depan badan, tangan kanan yang akan memukul bola menggenggam.

b. Gerak Pelaksanaan

Langkahkan kaki kiri ke samping, lambungkan bola di depan pundak kiri ayunkan lengan kanan dengan gerak melingkar kearah bola samping, memindahkan berat badan ke kaki kiri, perkenaan bola berada di depan pundan lengan dalam keadaan lurus.

c. Gerak lanjutan

Setelah tangan mengenai bola, gerakan lengan dibawa lurus ke depan, memindahkan berat badan ke depan.



Gambar 2.2
Sumber: Overhand Change-Up Servis (M.Yunus 1992: 76)

3) *Jumping* servis (servis dengan melompat)

Servis ini dilakukan dengan gerakan melompat seperti gerakan *smash* 18

a. Sikap permulaan

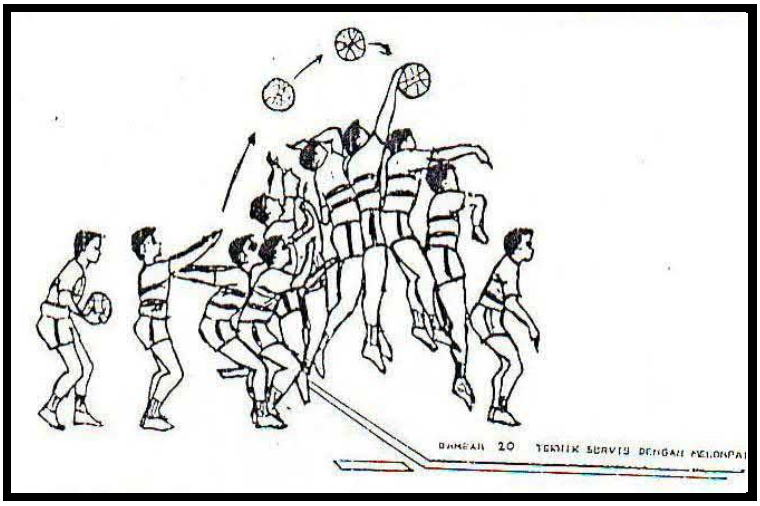
Berdiri di daerah servis dekat garis belakang menghadap net, kedua tangan memegang bola.

b. Gerak Pelaksanaan

Lambungkan bola setinggi kurang lebih tiga meter agak di depan badan, kemudian badan merendah dengan mencekuk lututuntuk melakukan awalan melompat setinggi mungkin kemudian bola di pikul seperti gerakan *smash.*

c. Gerak Lanjutan

Setelah melakukan pukulan dengan meraih bola setinggi – tingginya pada saat melayang di udara, langsung mendarat di lapangan dan segera mengambil posisi siap untuk menerima pengembalian serangan dari lawan.



Gambar 2.3
Sumber: Gerak pelaksanaan *jump* servis (M. Yunus, 1992: 79)

Berdasarkan uraian teknik servis di atas dapat disimpulkan bahwa Dalam permainan bola voli servis merupakan teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik. Servis merupakan suatu serangan awal untuk mendapatkan nilai. Servis yang sulit diterima lawan dapat mempengaruhi usaha lawan untuk menyusun serangan. Servis diusahakan menyulitkan lawan atau bahkan servis langsung mendapatkan nilai.

2.1.5 Teknik *Floating* Servis

Floating Servis merupakan salah satu servis yang dikembangkan dikarenakan kesukaran lawan dalam menerima servis terletak pada sifat jalannya bola yang mengapung, serta jalannya bola pada lintasan lurus, kecepatan yang tidak teratur, bola sering melayang ke kiri dan kekanan. Menurut M. Yunus (1992: 69) dikatakan bahwa *Floating* Servis adalah jenis servis dimana jalannya bola dari hasil pukulan servis itu tidak mengandung putaran, dengan kata lain bola berjalan mengapung atau mengambang.

Floating Servis adalah jenis servis yang tidak mengandung spin. Bola seakan akan melayang, tanpa beputar sama sekali. Servis ini cukup efektif,

karena arah lajunya bola tidak menentu, bola itu bervibrasi kadang – kadang berubah arah vertikal maupun horisontal. (Dieter Beutelstahl 1986: 14).

Menurut Dieter Beutelstahl (1986: 14) ada 2 jenis *Floating* Servis yaitu:

a. *Frontal Floating* Servis (servis layang depan)

Servis ini termasuk servis tipe Amerika. Dengan servis ini bola akan menyimpang ke kiri atau ke kanan. *Server* berdiri menghadap net dengan *stance* 20 (posisi permulaan) dasar, yaitu: kaki yang satu di depan kaki yang lain, kira-kira sampai sejarak delapan meter dari garis sisi (*base line)*.

Menurut Dieter Beutelstahl (1986: 14) kesalahan umum dalam melakukan *Frontal Floating* Servis (servis layang depan).

1. Tangan terlalu lama menyentuh bola.
2. Pada saat sentuhan, pergelangan tangan kurang kaku.
3. Pukulan kurang keras.
4. Observasi kurang tajam. Pada saat tangan menyentuh bola, pemain harus melihat dan memprhatikan bola sebaik mungkin.

b. *Side Floating* Servis (servis layang sisi)

Pada servis jenis ini, bola menyimpang kearah vertikal. Server tetap berdiri dengan *stance* sisi, kedua sisi menghadap ke sisi dengan jarak antara kira – kira selebar kedua paha kit, dan sejarak delapan meter dari garis sisi (*base line*).

Kesalahan umum dalam melakukan *Side Floating* Servis (servis layang sisi).

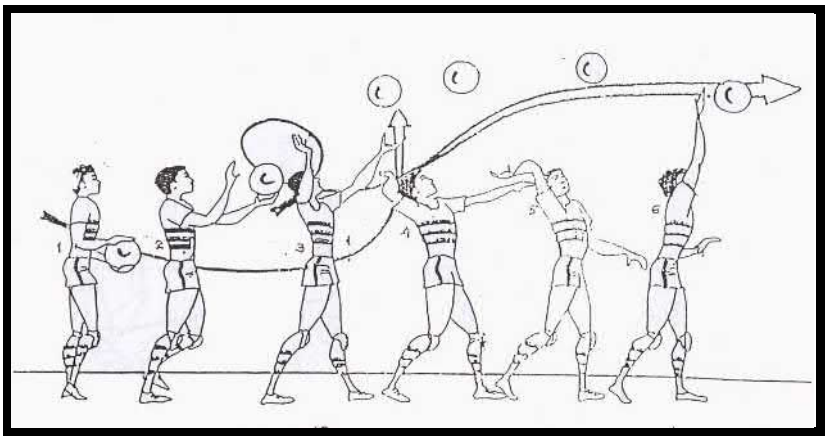
1. Bola dilempar terlalu tinggi.
2. Pelemparan kurang cermat.

3. Kontak antara tangan dengan bola terlalu lama.
4. Pukulan bola kurang keras.
5. Pergelangan tangan kurang kaku pada saat memukul.
6. Kurang tepat memukul bola.
7. Kurang memperhatikan bola pada waktu memukul.

Adapun teknik *Floating* Servis dibagi dalam tiga tahap yaitu :

1) Sikap permulaan

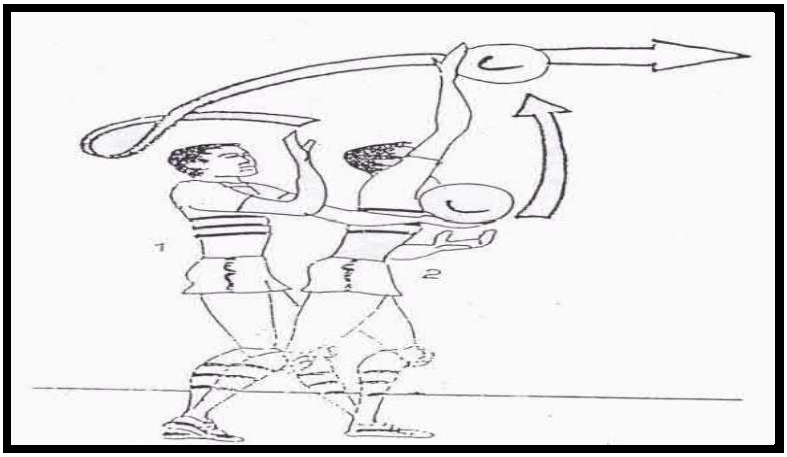
Pelaku servis berdiri di daerah servis menghadap ke lapangan, bagi yang tidak kidal kaki kiri di sebelah depan dan jika kidal posisi kaki sebaliknya, namun ada juga pemain yang berdiri dengan kedua kaki sejajar dengan menghadap ke net. Bola di pegang di tangan kiri setinggi kepala, tangan kanan menggenggam atau juga dengan telapak tangan terbuka.



Gambar 2.4
Sumber: Sikap permulaan *Floating* Servis M.Yunus (1992:74)

2) Gerak Pelaksanaan

Bola dilambungkan di depan atas lebih tinggi dari kepala, tangan kanan segera memukul bola pada bagian tengah belakang dari bola dan gaya yang mengenai bola harus berjalan memotong garis tengah bola. Untuk menghindari putaran pada bola, pergelangan tangan harus ditegangkan.



Gambar 2.5
Sumber:Lambungan bola dan ayuhan lengan pada *Floating* Servis M.Yunus (1992:75)

3) Gerakan lanjutan

Gerakan lanjutan lengan pemukul harus segaris dengan gaya yang dihasilkan atau di dorong ke depan, jika pukulan dilakukan dengan gerakan yang cepat dapat dilakukan tanpa gerakan lanjutan.

Dalam latihan *Floating* Servis yang perlu diperhatikan adalah elemen–elemen *Floating* Servis . Elemen–elemen gerakan *Floating* Servis yang harus dikuasai yaitu:

1. Lambungan Bola

Para pemain harus menguasai teknik lambungan bola. Lambungan bola merupakan elemen penting yang harus dikuasai, karena teknik ini sangat mempengaruhi keberhasilan *Floating* Servis . Lambungan bola pada *Floating* Servis yang benar menurut M. Yunus (1992: 70) adalah bola dilambungkan di depan atas lebih tinggi dari kepala. Pemain pada saat melambungkan bola harus lebih berkonsentrasi terhadap bola, kemana bola itu akan diarahkan.

2. Awalan

Posisi awalan bervariasi tergantung dari pemain tetapi menurut M. Yunus (1992: 70) dikatakan bahwa berdiri di dearah servis menghadap ke

lapangan. Bagi yang tidak kidal kaki kiri sebelah depan dan jika kidal posisi sebaliknya. Namun ada juga pemain yang berdiri dengan kedua kaki sejajar dengan menghadap ke net. Awalan ini berguna untuk memperoleh posisi awal yang mantap untuk melakukan servis .

3. Pukulan

   Gerakan selanjutnya adalah memukul bola. Pada waktu bola dilambungkan di depan atas lebih tinggi daripada kepala, tangan kanan segera memukul bola pada bagian tengah belakang dari bola. Gaya yang mengenai bola harus berjalan memotong garis tengah bola, untuk menghindari terjadinya putaran pada bola pergelangan tangan harus dilakukan.

4. Follow *Trough*

   Gerakan lanjutan lengan pemukul harus segaris dengan gaya yang dihasilkan atau didorong ke depan. Jika pukulan dilakukan dengan cepat dapat dilakukan tanpa *Follow Through.*

2.1.6 Pengertian Latihan

Menurut Josef Nossek (1995: 3), latihan adalah suatu proses atau dinyatakan dengan kata lain periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun sampai atlet tersebut mencapai standart penampilan tertinggi. Latihan dasar bagi pemula biasanya berlangsung selama dua tahun, tahap *intermediate* selama dua tahun lagi dan latihan lanjut kira-kira dua sampai empat tahun, sampai kapasitas penampilan yang maksimal.

Latihan yang moderen harus direncanakan secara berhati-hati. Sebuah rencana latihan harus mencangkup semua tindakan yang diperlukan untuk

mencapai sasaran-sasaran latihan. Ada rencana jangka pendek, jangka menengah dan rencana jangka panjang. Rencana-rencana latihan disusun berdasarkan pada segi latihan tunggal, mingguan, bulanan, tahunan dan jangka waktu yang lebih panjang (Josef Nossek, 1995: 3). Menurut M. Sajoto (15: 1988) untuk mencapai tujuan prestasi optimal dalam tiap-tiap cabang olahraga, haruslah berdasarkan prinsip-prinsip moderen dengan pendekatan ilmiah.

Latihan yang sistematis adalah dilakukan secara teratur, latihan tersebut berlangsung beberapa kali dalam satu minggu, tergantung pada standart atlet dan periode latihan. Selanjutnya latihan tersebut dilaksanakan berdasarkan suatu sistem yang mengikuti prinsip-prinsip latihan yang bersifat dasar. Dalam penelitian ini latihan dilaksanakan tiga kali pertemuan dalam satu minggu yakni senin, rabu dan sabtu.

2.1.7 Tujuan latihan

Tujuan utama latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan ketrampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk dapat mencapai hal itu ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu:

1. Latihan Fisik

Latihan fisik (*physical training*) adalah sangat penting oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Latihan fisik haruslah menunjang perkembangan kondisi fisik secara menyeluruh.

2. Latihan Teknik

Latihan teknik *(technical training)* yang dimaksud adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan

cabang olahraga yang dilakukan atlet. Latihan teknik juga dimaksud untuk membentuk dan memperkembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangn *neuromuscular*.

3. Latihan Taktik

Latihan taktik *(tactical training*) mempunyai tujuan untuk menumbuhkan perkembangan *interpretative* atau daya tafsir pada atlet. Teknik gerakan-gerakan yang telah dikuasai dengan baik harus dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi permainan, serta strategi-strategi dan taktik-taktik pertahanan serta penyerangan, sehingga berkembang menjadi satu kesatuan gerak yang sempurna.

4. Latihan Mental.

Latihan mental (*psychological training*) perlu mendapat perhatian untuk mempertinggi efisiensi mental atlet, terutama apabila atlet berada dalam situasi stress yang komplek. Latihan-latihan mental adalah latihan-latihan yang lebih menekan pada perkembangan kedawasaan atlet serta perkembangan emosional dan impulsive misalnya: semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun dalam situasi stress, sportifitas, percaya diri, kejujuran dan sebagainya. Apabila mental atlet tidak turut dikembangkan, maka prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat dicapai.

Keempat aspek tersebut diatas haruslah dilatih dan diajarkan secara serempak. Seorang pelatih hendaknya memperhatikan aspek psikologis terhadap atletnya karena itu merupakan hal yang sangat penting dan tidak boleh diabaikan pada waktu melatih.

5. Prinsip latihan

Prinsi-prinsip latihan adalah garis pedoman suatu latihan terorganisasi dengan baik yang harus digunakan. Prinsip-prinsip semacam itu menunjuk pada

semua aspek dan kegiatan latihan, prinsip-prinsip itu menentukan isi, cara dan metode, serta organisasi latihan. Teori dan metodologi penelitian, sebagai dasar dan pedoman pelaksanaan latihan olahraga, memiliki prinsip-prinsip khusus berdasar pada pendekatan biologis, pendekatan psikologis, dan ilmu pengetahuan yang berorientasi pada pendidikan. Ilmu-ilmu tersebut memberikan petunjuk dan aturan secara sistematis serta mengarahkan keseluruhan proses pelatihan, agar pelatihan dapat berdaya guna dan berhasil guna. Sesuai pendapat M. Nasution (2003: 36) pendekatan-pendekatan pelatihan tersebut dikenal sebagai prinsip pelatihan.

Menurut Josef Nossek (1995: 4) ada beberapa prinsip latihan yang harus dilakukan agar memperoleh hasil yang maksimal. Prinsip-prinsip latihan akan dibahas sebagai berikut:

1) Prinsip pembebanan (*loading*) sepanjang tahun latihan.
2) Prinsip periodisasi dan penyusunan atau perencanaan siklus pembebanan.
3) Prinsip hubungan diantara persiapan umum dan khusus dengn kemajuan spesialisasi.
4) Prinsip pendekatan individual dan pembebanan individual.
5) Prinsip hubungan yang sebaik mungkin antara latihan fisik, teknik, taktik dan intelektual (kecerdikan) termasuk persiapan tekad atau kemauan.

Prinsip-prinsip lain yang dihubungkan dengan metode dirumuskan sebagai berikut:

1) Prinsip peningkatan beban sedikit demi sedikit. Artinya beban latihan yang diberikan harus selalu meningkat sesuai kemampuan.
2) Prinsip pembebanan yang bervariasi dengan pergantian beban dan rekaveri secara sistematis.

3) Prinsip adaptasi (penyesuaian) beban terhadap standart penampilan (Josef Nossek, 1995: 4).

2.1.8 Analisis latihan servis *Floating* dengan posisi satu kaki di depan dan posisi kaki sejajar

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa untuk melakukan ketrampilan Servis *Floating* dapat dilakukan dengan latihan posisi satu kaki di depan selain itu dapat juga dilakukan dengan kaki sejajar. Hal ini dilakukan karena latihan Servis *Floating* dengan posisi satu kaki di depan dan posisi kedua kaki sejajar akan meningkatkan kemampuan dalam melakukan Servis *Floating.* Hal ini sesuai dengan pendapat M. Yunus (1992: 70) bahwa sikap permulaan berdiri di daerah servis menghadap ke lapangan, bagi yang tidak kidal kaki kiri di sebelah depan dan jika kidal posisi kaki sebaliknya. Ada juga pemain berdiri dengan kaki kedua kaki sejajar dengan menghadap ke net.

Berdasarkan uraian analisis tentang posisi satu kaki di depan dan posisi kedua kaki sejajar yang diperkuat dengan teori serta beberapa pendapat tersebut di atas maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1) Latihan kemampuan khususnya Servis *Floating* dengan posisi kaki sejajar. Karena dengan posisi satu kaki di depan maka server akan dapat memindahkan berat badan dari posi kaki yang ada di belakang bisa dialihkan ke posisi yang berada di depan sehingga pememindahan berat badan akan menambah gaya dorong yang lebih besar daripada posisi kaki sejajar menghadap ke lapangan.
2) Latihan Servis *Floating* harusnya dengan posisi salah satu kaki di depan diberikan kepada atlet pemula supaya atlet tersebut dapat menguasai servis ini sehingga atlet dapat menguasai berbagai macam teknik servis .

3) Ada beberapa kelebihan dan kekurangan dalam latihan Servis *Floating* dengan posisi satu kaki di depan dan posisi kaki sejajar

2.1.9 Kelebihan dan kekurangan latihan Servis *Floating* posisi satu kaki di depan dan posisi kedua kaki sejajar

Kelebihan dan kekurangan Servis *Floating* dengan posisi satu kaki di depan dan posisi kaki sejajar, sebagai berikut:

1) Kelebihan latihan Servis *Floating* dengan posisi satu kaki di depan

   Karena posisi salah satu kaki di depan, maka tenaga yang dihasilkan dapat melakukan servis akan lebih besar karena daya dorong dari pemindahan berat badan. Dengan terbiasa memindahkan berat badan, maka atlet tersebut dapat bereaksi secara cepat dalam permainan bola voli.

2) Kekurangan latihan Servis *Floating* dengan posisi satu kaki di depan

   Bagi atlet pemula yang tidak terbiasa dengan latihan ini maka mereka akan semakin sulit dalam menguasai Servis *Floating*. Sebab tidak biasa memindahkan berat badan maka atlet tersebut sulit menguasa Servis *Floating.*

3) Kelebihan latihan Servis *Floating* dengan posisi kedua kaki sejajar

   Atlet yang tidak terbiasa memindahkan berat badan maka dalam melakukan Servis *Floating* akan dapat melaksanakan dengan baik karena tidak memindahkan berat badan.

4) Kekurangan latihan Servis *Floating* dengan posisi kedua kaki sejajar

   Dengan tidak memindahkan berat badan maka daya dorong yang dilakukan oleh tangan akan kurang sehingga tenaga yang dihasilkan akan kurang dan akan menyebabkan servis yang dilakukan akan gagal

2.2 Kerangka Berfikir

Permainan bola voli membutuhkan penguasaan teknik dasar untuk melakukan *floating* servis dalam permainan bola voli. Untuk memiliki kemampuan servis *floating* yang baik diperlukan teknik servis *floating* yang benar serta dukungan kekuatan otot lengan yang kuat untuk melakukan pukulan servis *floating*. Berdasarkan pada landasan teori, tinjauan kenesiologi dan mekanika pelaksanaan gerakan servis *floating* tersebut, dapat dianalisis bahwa dalam pelaksanaan servis *floating* permainan bola voli dibedakan dalam 3 (tiga) aspek utama gerakan yaitu: 1) sikap permulaan, 2) sikap saat memukul, 3) sikap akhir setelah memukul. Mengkaji hal tersebut, maka rincian pelaksanaan servis *floating* dalam permainan adalah hubungan antara posisi satu kaki di depan dan posisi kaki sejajar dengan hasil servis *floating* bola voli. Supaya mampu melakukan pukulan servis *floating* bola voli seperti yang diharapkan yaitu pukulan itu dilakukan dengan berulang kali sepanjang permainan lalu diharapkan laju bola tetap cepat maka gerakan tersebut membutuhkan teknik posisi kaki dalam melakukan servis *floating* yang benar.

2.3 Hipotesis

Seperti yang dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto bahwa hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (2006: 71). Hipotesis akan diterima apabila data yang dikumpulkan mendukung pernyataan maka hipotesis diterima. Hipotesis merupakan anggapan dasar yang kemudian membuat suatu teori yang masih harus diuji kebenarannya.

Berdasarkan uraian diatas maka hipotesis sebagai berikut:

1) Terdapat pengaruh latihan servis *Floating* dengan posisi satu kaki di depan terhadap kemampuan Servis *Floating* dalam permainan bola voli pada klub talenta putri ngaliyan kota semrang tahun 2017.
2) Terdapat pengaruh latihan Servis *floting* dengan kaki sejajar terhadap kemampuan Servis *floating* dalam permainan bola voli pada klub talenta putri ngaliyan kota semarang tahun 2017
3) Latihan Servis *Floating* posisi satu kaki di depan lebih baik daripada latihan Servis *Floating* posisi kaki sejajar terhadap kemampuan Servis *Floating* dalam permainan bola voli pada klub talenta putri ngaliyan kota semrang tahun 2017.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Demikian hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada perbedaan latihan Servis *Floating* Kaki Sejajar terhadap kemampuan Servis *Floating* pada pemain Bola Voli Putri Klub Talenta Tahun 2017.
2. Ada perbedaan latihan Servis *Floating* Kaki Di Depan terhadap kemampuan Servis *Floating* pada pemain Bola Voli Putri Klub Talenta Tahun 2017.
3. Ada perbedaan latihan Servis *Floating* Kaki Sejajar dan Servis *Floating* kaki Di Depan terhadap kemampuan Servis *Floating* pada pemain Bola Voli Putri Klub Talenta Tahun 2017.
4. Metode latihan Servis *Floating* Kaki Sejajar dan Servis Floating Kaki Di Depan ada perbedaan terhadap kemampuan Servis *Floating* pada pemain Bola Voli Putri Klub Talenta Tahun 2017, namun jika nilai t_{hitung} kedua metode dibandingkan, maka Servis. Kaki Di Depan lebih baik daripada Servis Sejajar.

5.2 Saran

Saran yang penulis ajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Para pelatih bola voli pada umumnya supaya lebih kreatif untuk menciptakan model-model latihan atau metode-metode latihan yang lebih variatif supaya pemain atau anak didik yang masih pemula menjadi lebih antusias, bersemangat dan tidak menjadi bosan.

2. Latihan Servis *Floating* dengan Kaki Di Depan dapat dijadikan referensi pelatih dan pembina klub tenis untuk menambah model latihan dalam melatih kemampuan servis *floating*.
3. Kepada peneliti yang lain yang tertarik dengan dengan penelitian ini dapat diulang kembali dengan mengubah sampel penelitian yaitu pemain bola voli tingkat profesional dan menguasai teknik dasar bola voli dengan baik.
4. Bagi Klub Talenta penelitian ini dapat dijadikan sebagai pertimbangan untuk memberikan metode latihan.

DAFTAR PUSTAKA

Aip Sarifudin. 1979. Evaluasi Olah Raga. Roya Karya: Jakarta

Among Ma'mun dan Yudha. 2000. Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak. Jakarta: Depdikbud

Amung Ma'mum dan Subroto. 2001. Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Permainan Bola Voli. Jakarta: Depdikbud

Bonie Robinsson. 1997. Bola voli Bimbingan, Petunjuk dan Teknik Bermain. Semarang: Dhara Prize

Cox Ricarg H. 1980. *Teaching volley ball*. Burges publishing company: America

Nasuka,et al."Klub bola voli putra ivokas kabupaten semarang".23/th/November,2015:41

Muhajir. 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga Pilihan. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi

Nuril Ahmadi. 2007. Panduan Olahraga Bola Voli. Surakarta: Pustaka Umum

PBVSI. 2000. Peraturan Permainan Bola Voli Internasional. Yogyakarta: Gadjahmada University Press.

Sarumpaet, Zulfar Djazet dan Imam Sadikun. 1992. Permainan Bola Besar. Jakarta: Depdikbud

Sugiyono. 2006. Statistika untuk Penelitian. Bandung: Alfa Beta

Suhadi. 2004. Pengaruh Pembelajaran Bola Voli. Yogyakarta: FIK UNY

Suharno HP. 1979. Dasar-dasar Permainan Bola Voli. Kaliwangi: Yogyakarta

Suharsimi Arikunto. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta

Sukintaka. 1992. Teori Bermain. Jakarta: Dirjen Dikti