



**PENGARUH LATIHAN *FLOATING SERVICE* SATU KAKI DI  
DEPAN DAN KAKI SEJAJAR TERHADAP KEMAMPUAN  
*FLOATING SERVICE* DALAM PERMAINAN BOLAVOLI  
(Klub Diklat Putra Kudus Tahun 2020)**

**SKRIPSI**

**Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1 untuk  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

**Oleh**

**Serviana Mutia Juliatantri**

**6301416004**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**2020**

## ABSTRAK

**Serviana Mutia Juliatantri, 2020.** Pengaruh Latihan *Floating Service* Satu Kaki di Depan dan Kaki Sejajar terhadap Kemampuan *Floating Service* dalam Permainan BolaVoli Klub Diklat Putra Kudus Tahun 2020. Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga S1, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Dr. Nasuka, M. Kes.

Tujuan penelitian: Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *Floating Service* satu kaki di depan dan kaki sejajar terhadap kemampuan *Floating Service* dalam permainan bolavoli dan untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara latihan *Floating Service* satu kaki di depan dan kaki sejajar terhadap kemampuan *Floating Service* dalam permainan bolavoli pada Klub Diklat Putra Kudus tahun 2020.

Penelitian eksperimen ini menggunakan populasi pemain bolavoli Diklat Putra Kudus tahun 2020 yang berjumlah 16 orang. Pengambilan sampel dengan teknik *Purposive Sampling*. Analisis data penelitian menggunakan uji t.

Hasil analisis diperoleh  $t_{hitung} = 5.576 > t_{tabel} 2.365$  yang berarti ada pengaruh latihan *floating service* satu kaki di depan, dan analisis  $t_{hitung} = 3.00 > t_{tabel} 2.365$ , yang berarti ada pengaruh latihan *floating service* kaki sejajar. Simpulan dari penelitian ini yaitu Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa hasil test posttest Latihan *Floating service* satu kaki di depan lebih baik terhadap kemampuan *floating service* dalam permainan bolavoli dengan hasil 30.625 dibandingkan dengan hasil Latihan kaki di sejajar terhadap kemampuan *floating service* dalam permainan bolavoli dengan hasil 26.00.

Dalam melatih kemampuan *floating service* sebaiknya menggunakan latihan *floatingservice* satu kaki di depan dan dapat pula diberikan latihan *floating service* kaki sejajar hanya untuk variasi latihan.

**Kata kunci : *Floating Service***

## ABSTRACT

**Serviana Mutia Juliatantri, 2020.** The Effect Of *Floating Service* Training With L Shape Feet and Leg Parallel Feet Towards *Floating Service* Ability in VolleyBall at Diklat Putra Kudus club 2020. Final Project, Sports Coaching Education S1, faculty of, Sport Science. Semarang State University. Advisor Dr. Nasuka, M. Kes.

Research purposes: To find out if there is an effect of *floating service* training with L shape feet and leg parallel feet towards *floating service* in volleyball and to find out which is better between effect of *floating service* training with L shape feet and leg parallel feet towards to ability *floating service* in volleyball at Diklat Putra Kudus club 2020.

This experimental research uses a population of volleyball players Diklat Putra Kudus 2020 with the total of 16 people. The sampling was used *Purposive Sampling* technique. The analysis of research data used was t test.

the results of the analysis are obtained  $t_{hitung} = 5.576 > t_{tabel} 2.365$  which means there is the effect of *floating service* training with L shape feet, and analysis  $t_{hitung} = 3.00 > t_{tabel} 2.365$ , which means there is the effect of Leg parallel feet towards. The conclusion of this research is that Based on the results of the study it was concluded that the results of the posttest test *Floating service* training with L shape feet is better for the ability of *floating service* in a volleyball game with a result of 30,625 compared to the results of a Leg Parallel feet towards to the ability of a *floating service* in a volleyball game with a 26.00 result.

in practicing abilities *floating service* use exercise *floating service* single foot in front and can also be given training *floating service* leg are parallel only for the variation of the exercise.

**Keywords:** *Floating service*

## PERNYATAAN

Dengan ini saya,

Nama : Serviana Mutia Juliatantri

Nim : 6301416004

Jurusan/ Prodi: Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Floating Service* Satu Kaki di Depan dan Kaki

Sejajar terhadap Kemampuan *Floating Service* dalam Permainan BolaVoli Klub

Diklat Putra Kudus Tahun 2020

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri. Semua kutipan baik secara langsung atau tidak langsung, baik diperoleh dari sumber kepustakaan atau sumber yang lainnya, telah disertakan keterangan mengenai identitas sumbernya sebagaimana norma dalam penulisan karya ilmiah.

Dengan demikian, apabila dikemudian hari pernyataan yang saya buat tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai hukum yang berlaku diwilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, 02 Juni 2020

Yang menyatakan

  
SERVIANA MUTIA JULIATANTRI  
NIM. 6301416004

## PENGESAHAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul : Pengaruh latihan *floating service* satu kaki di depan dan kaki sejajar terhadap kemampuan *floating service* dalam permainan bolavoli klub diklat putra kudu tahun 2020 Disusun oleh:

Nama : Serviana Mutia Juliatantri  
NIM : 6301416004  
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga / S1

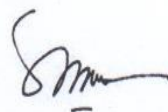
Telah disetujui dan disahkan oleh pembimbing pada tanggal 2 juni 2020 untuk diajukan pada Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Mengetahui  
Ketua Jurusan PKO


Sri Haryono, S.Pd, M.Or.  
NIP. 19691113.199802.1.001

Menyetujui  
Dosen Pembimbing



Dr. Nasuka M. Kes  
NIP. 19590916. 198511.1.001

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi atas nama Serviana Mutia Juliatantri, NIM. 6301416004, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga S-1 dengan judul "Pengaruh Latihan *Floating Service* Satu Kaki Di Depan dan Kaki Sejajar Terhadap Kemampuan *Floating Service* Dalam Permainan Bolavoli Klub Diklat Putra Kudus Tahun 2020", telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis, tanggal 18 Juni 2020

### Panitia Ujian

Ketua



Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd  
NIP. 196103201984032001

Sekretaris

Tri Tunggal Setiawan, S.Pd, M.Kes.  
NIP. 196803021997021001

### Dewan Penguji

1. Dr. Hadi, S.Pd., M.Pd  
NIP. 197903112006041001

(Penguji I)

2. Dr. Rubianto Hadi, M.Pd  
NIP. 196302061988031001

(Penguji II)

3. Dr. Nasuka, M. Kes  
NIP. 195909161985111001

(Penguji III)

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO:**

“Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri”. (QS. AR RA'D ayat 11)

### **PERSEMBAHAN:**

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Kasiran dan Ibu Susana yang telah mendoakan dan memberi motivasi dalam menyelesaikan skripsi
2. Adik dan seluruh keluarga besarku yang selalu mendoakan dan memberi semangat dalam menyelesaikan skripsi
3. Sahabat-sahabatku yang sudah menemani mulai dari masuk kuliah sampai penyusunan tugas akhir skripsi. Almamater Pendidikan Kepeleatihan Olahraga. FIK

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Floating Service* Satu Kaki Di depan dan Kaki Sejajar terhadap Kemampuan *Floating Service* dalam Permainan Bolavoli Pada Klub Diklat Putra Kudus Tahun 2020”. Penulis dalam melaksanakan penelitian ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan penghormatan dan ucapan terimakasih atas dukungan, bantuan, dan ilmu yang diberikan kepada penulis selama menempuh perkuliahan maupun dalam proses penyusunan skripsi ini kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan kesempatan penulis untuk kuliah serta menimba ilmu di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan fasilitas, motivasi, dan dukungan dalam proses penyelesaian skripsi.
4. Dosen pembimbing Bapak Dr. Nasuka, M. Kes, yang telah memberikan bimbingan dalam penulisan skripsi, arahan, dorongan, dan motivasi dalam penyelesaian skripsi.
5. Bapak/Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah mebekali ilmu.




6. Bapak Edi dan Bapak Prass, Pelatih Klub Bola Voli Diklat Putra Kudus yang sudah mengizinkan penulis untuk penelitian.
7. Teman - teman Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2016
8. Semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Hal ini disebabkan oleh terbatasnya kemampuan dan pengetahuan yang ada pada diri penulis.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membaca.

Semarang, 2 Juni 2020



Penulis

## DAFTAR ISI

<b>PENGARUH LATIHAN <i>FLOATING SERVICE</i> SATU KAKI DI DEPAN DAN KAKI SEJAJAR TERHADAP KEMAMPUAN <i>FLOATING SERVICE</i> DALAM PERMAINAN BOLAVOLI.....</b>	<b>1</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iii</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB 1 .....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>1.1 Latar Belakang Masalah .....</b>	<b>1</b>
<b>1.2 Identifikasi Masalah .....</b>	<b>8</b>
<b>1.3 Pembatasan Masalah .....</b>	<b>9</b>
<b>1.4 Rumusan Masalah.....</b>	<b>9</b>
<b>1.5 Tujuan penelitian.....</b>	<b>9</b>
<b>1.6 Manfaat Penelitian.....</b>	<b>10</b>
<b>BAB II .....</b>	<b>11</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>11</b>
<b>2.1 Landasan Teori .....</b>	<b>11</b>
<b>2.1.1 Sejarah Permainan Bola Voli .....</b>	<b>11</b>
<b>2.1.2 Teknik Dasar Permainan Bola Voli.....</b>	<b>13</b>
<b>2.1.3 Hakekat Latihan.....</b>	<b>18</b>
<b>2.1.4 Latihan Servis .....</b>	<b>22</b>
<b>2.1.5 Macam – macam servis .....</b>	<b>24</b>
<b>2.1.6 Teknik <i>Floating Service</i>.....</b>	<b>31</b>

2.1.7 Analisis Latihan <i>Floating Service</i> dengan satu kaki di depan dan kaki sejajar .....	35
2.1.8 Kelebihan dan kekurangan latihan floating service satu kaki didepan dan kaki sejajar.....	36
2.1.9 Kondisi Fisik Olahraga Bola Voli .....	37
2.2 Kerangka Berfikir .....	42
2.3 Hipotesis.....	43
<b>BAB III .....</b>	<b>45</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>45</b>
3.1 Populasi.....	46
3.2 Sampel .....	46
3.3 Variabel penelitian .....	47
3.4 Desain Penelitian.....	47
3.5 Instrumen Penelitian .....	48
3.6 Tempat dan waktu penelitian .....	50
3.7 Faktor – faktor yang mempengaruhi penelitian .....	50
3.7.1 Faktor kesungguhan dalam ukuran latihan .....	50
3.7.2 Faktor kegiatan anak sampel diluar sekolah .....	50
3.7.3 faktor alat .....	51
3.7.4 Faktor kebosanan .....	51
3.7.5 Faktor kemampuan sampel.....	51
3.7.7 Faktor pemberian materi latihan.....	52
3.7.8 Faktor cuaca.....	52
3.8 Metode Pengumpulan Data.....	52
3.9 Metode Analisi Data.....	53
3.10 Pelaksanaan Penelitian .....	55

3.10.1 Langkah awal .....	55
3.10.2 Tes awal (pre-test) .....	56
3.10.3 Perlakuan .....	56
3.10.4 Tes Akhir (Post-test) .....	56
<b>BAB IV .....</b>	<b>57</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>57</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	57
4.1.1 Deskripsi data penelitian .....	57
4.1.2 Uji Prasyarat .....	58
4.1.2.1 Uji Normalitas .....	58
4.1.2.2 Uji Homogenitas .....	59
4.1.3 Uji hipotesis .....	61
4.1.3.1 Uji Perbedaan Dua Rata-Rata kelompok Eksperimen 1 antara data pretest dan data posttest (uji Hipotesis 1).....	61
4.1.3.2 Uji Perbedaan Dua Rata-Rata kelompok Eksperimen 2 antara data pretest dan data posttest (uji Hipotesis 2).....	62
4.1.3.4 Uji Perbedaan rata-rata data posttest (uji hipotesis 3) .....	64
4.1.4 Peningkatan kemampuan floating service .....	66
4.2 Pembahasan .....	67
<b>BAB V .....</b>	<b>70</b>
<b>PENUTUP .....</b>	<b>70</b>
5.1 Kesimpulan .....	70
5.2 Saran .....	70
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>72</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>75</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Perhitungan Statistik .....	54
Tabel 4. 1 Deskriptif Data Penelitian .....	57
Tabel 4. 2 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data Penelitian .....	58
Tabel 4. 3 Uji Homogenitas.....	60
Tabel 4. 5 Uji Hipotesis 2.....	61
Tabel 4. 6 Uji Hipotesis 3.....	63
Tabel 4. 7 Uji t Data <i>Post Test</i> .....	64
Tabel 4. 8 Peningkatan Kemampuan <i>Floating Service</i> .....	66

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Servis Tangan Bawah .....	25
Gambar 2. 2 <i>Floating Overhand Service</i> .....	26
Gambar 2. 3 <i>Overhand Chang-Up Service</i> .....	27
Gambar 2. 4 <i>Overhand Round-haus Service</i> .....	28
Gambar 2. 5 Gerakan Pelaksanaan <i>Jump Service</i> .....	30
Gambar 2. 6 Sikap Permulaan <i>Floating Service</i> .....	33
Gambar 3. 1 Instrumen Tes Sasaran AAHPER .....	49
Gambar 4. 1 Grafik Peningkatan Kemampuan <i>Floating Service</i> .....	67

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat SK Pembimbing.....	75
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian .....	76
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian.....	77
Lampiran 4 Daftar nama pemain .....	78
Lampiran 5 Hasil Tes awal (Pre Test) Floating Service.....	79
Lampiran 6 Rangking Pre Test .....	80
Lampiran 7 Pembagian kelompok Rangking.....	81
Lampiran 8 Hasil Post test.....	82
Lampiran 9 Hasil Uji Normalitas.....	83
Lampiran 10 Hasil Uji Homogenitas.....	83
Lampiran 11 Uji beda Hasil Pretest kedua kelompok eksperimen.....	84
Lampiran 12 Hasil Uji Perbedaan Rata-Rata .....	85
Lampiran 13 Program Latihan .....	87
Lampiran 14 Dokumentasi .....	89

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Sumber daya manusia yang berkualitas di antaranya ditandai dengan peningkatan kesehatan jasmani dan rohani yang sehat, berkepribadian disiplin, dan sportivitas yang tinggi sehingga dapat membawa rasa kebanggaan nasional. Pentingnya pengembangan dan pembinaan di bidang olahraga ini tercantum dalam UU RI No. 3 tahun 2005 tentang keolahragaan yang menyatakan : bahwa mencerdaskan kehidupan bangsa melalui instrument pembangunan Nasional di bidang keolahragaan merupakan upaya meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, makmur, sejahtera, dan demokratis berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia tahun 1945 (Asraini,2011:2).

Menurut Suharno HP yang dikutip oleh sarnam mengatakan bahwa, bermain bolavoli harus mendatangkan kegembiraan kesenangan dan kebahagiaan hidup bagi orang yang melakukannya, manusia hidup pada dasarnya mencari kebahagiaan lahir dan batin baik didunia dan diakhirat. Takaran kebahagiaan di alam fana sangatlah subyektif, lewat bermain bolavoli pun manusia dapat mencari kepuasan lahir dan batin. Permainan bolavoli adalah salah satu alat untuk mendidik manusia dalam usahanya menyempurnakan kualitas diri sebagai khalifah Allah di bumi. Diharapkan seorang pemain bolavoli dapat tumbuh dan berkembang selaras, serasi dan seimbang antara fisik, sikap mental sesuai dengan cita-cita pendidikan nasional bangsa Indonesia.



Permainan bolavoli adalah cabang olahraga yang sangat digemari, dan menurut para ahli saat ini bolavoli tercatat sebagai olahraga yang menempati urutan kedua yang paling terkenal di dunia. Demikian pula di Indonesia, bolavoli merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat baik dilingkungan sekolah, Instansi pemerintah maupun swasta, perguruan tinggi serta dilingkungan masyarakat umum (Khoerul Anam, Nasuka, Tri Aji 2015:1).

Menurut Yunus (1992: 1) pada awalnya ide permainan bolavoli adalah memasukan 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 menyentuh lantai.

Permainan bolavoli memiliki beberapa teknik dasar. Teknik-teknik dasar dalam bolavoli menurut M. Yunus (1992:130) terbagi dalam lima macam teknik dasar yaitu : 1) servis meliputi servis tangan bawah, servis tangan samping, dan servis tangan atas, 2) passing meliputi passing bawah, passing atas, 3) umpan, 4) Smash meliputi smash normal, smash semi, smash pull 5) Bendungan atau Block.

Dalam permainan bolavoli salah satu unsur utama yang paling 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 Dieter Beutelstahl ( 1986 : 9) bahwa servis merupakan suatu senjata yang ampuh untuk menyerang.

Demikian halnya menurut pendapat M. Yunus (1992:137) yang menyatakan bahwa “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”.

Dengan memiliki kecakapan melakukan servis yang baik akan memberikan 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”.

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 Sekretariat Umum PP. PBVSI ( 1995 : 151 ) hal terpenting dalam melakukan servis adalah mengontrol bola, kecepatan dan perubahan arahnya.

Atlet bolavoli untuk dapat berprestasi semaksimal mungkin harus dapat menguasai teknik dasar permainan bolavoli. Adapun teknik-teknik dasar dalam permainan bolavoli adalah sebagai berikut : (1) *service*, (2) *passing*, (3) *umpan* (*set-up*), (4) *smash*, (5) *block*, dari kelima teknik dasar bolavoli diatas adalah salah satu teknik yang tidak kalah pentingnya dari teknik yang lain dan sering teknik ini dianggap sepele dalam melakukan-melakukan *service*. (M. Yunus, 1992:130-132). Teknik permainan yang baik selalu berdasarkan pada teori dan

hukum-hukum yang berlaku dalam ilmu dan pengetahuan yang menunjang pelaksanaan teknik tersebut.

Setiap pemain perlu sekali secara perorangan berusaha meningkatkan dalam penguasaan teknik dasar khususnya teknik dasar servis dalam permainan bolavoli secara sempurna dan terarah sehingga akan menghasilkan nilai yang akan memenangkan pertandingan. Bertolak dari pentingnya peranan servis, diciptakan bermacam-macam teknik dan variasi servis. Pemain dapat melakukan servis sesuai dengan kemampuan pemain itu sendiri ada yang menggunakan servis bawah, servis atas ada juga pemain yang menggunakan servis *floating*.

Pada permainan bolavoli banyak pemain yang menggunakan servis *floating* karena servis jenis ini akan menghasilkan pukulan servis yang dapat menimbulkan kesulitan bagi penerima servis. Sesuai dengan pendapat M. Yunus (1992:69) bahwa *floating service* adalah jenis servis dimana jalannya bola dari hasil pukulan servis itu tidak mengandung putaran. Hasil dari servis *floating* adalah bola berjalan mengapung atau mengambang. Servis *floating* yang sempurna akan menghasilkan lintasan bola yang sulit diantisipasi oleh penerima servis.

Fakta di lapangan banyak ditemukan seorang pemain baik level junior hingga senior gagal memanfaatkan teknik servis secara optimal. Berdasarkan data dari FIVB sejak olimpiade tahun 2004 penggunaan tipe *floating service* meningkat 15% dan pada olimpiade 2008 meningkat 30%. *Floating service* menjadi pilihan karena hasil perkenaan pola menjadi sulit diprediksi dan arah yang mengambang (MacKanzie, Kortegaard, LeVangie, et all, 2012: 579). Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa perkembangan serangan pertama dalam permainan bolavoli modern populer menggunakan tipe *floating*

*service*. Penggunaan tipe *floating service* karena hasil pukulan servis tersebut sulit untuk diprediksi arah datangnya bola dan menyulitkan lawan dalam melakukan *receive*. Servis menjadi penting karena menjadi serangan pertama. Tujuannya tidak lain adalah untuk mendapatkan poin menurut (Ari Septiyanto, Suharjana2016:414)

Jadi peneliti ingin mengangkat permasalahan tersebut untuk dijadikan sebuah penelitian. Dalam pertandingan bolavoli teknik *service* merupakan modal awal dalam mendapatkan nilai (point). Untuk meningkatkan teknik *service* perlu melakukan pelatihan yang terus menerus terutama dalam ketepatan saat melakukan *service*. "Ketepatan adalah kemampuan tubuh untuk mengendalikan gerakan bebas menuju ke suatu sasaran" (Nala, 2002:90). Jika sudah menguasai ketepatan *service* maka pemain dapat mengatur letak bola yang akan dituju menurut (Dewi Dendy Pratiwi, Gede Eka Budi Darmawan, Ketut Chandra Adhinata Kusuma 2018: 9)

Penguasaan teknik dasar permainan bolavoli merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu di dalam suatu pertandingan disamping unsur-unsur kondisi fisik, taktik, dan mental (Suharno HP, 1982: 11).

Usaha untuk meningkatkan prestasi maksimal pada cabang olahraga yang ditekuni, seorang atlet perlu sekali memperhatikan faktor-faktor penentunya. Faktor-faktor penentu dapat disebutkan ada tiga faktor penting yaitu: kondisi fisik atau tingkat kesegaran jasmani, Kemampuan teknik atau ketrampilan yang dimiliki, Masalah-masalah lingkungan M. Sajoto dalam Fajar (2013: 2). Seorang atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal maka ketiga faktor tersebut secara bersamaan harus ditingkatkan.

Selain yang disebutkan di atas untuk memperoleh prestasi yang maksimal diperlukan latihan yang intensif, serta disiplin yang tinggi serta tidak boleh terlepas dari prinsip-prinsip dalam latihan sehingga akan tercapai hasil yang maksimal. Menurut M. Sajoto (1995:8) kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya, bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka tersebut harus seluruh komponen dikembangkan.

Tujuan latihan kondisi fisik adalah untuk meningkatkan kualitas fungsional peralatan tubuh sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan untuk mencapai prestasi yang optimal dalam suatu cabang olahraga tertentu. Sebagai calon guru atau pembina atau pelatih olahraga yang membina anak-anak atau junior calon olahragawan, benar-benar dapat memberikan pendasaran yang kuat agar anak-anak yang berbakat nantinya dapat berkembang mencapai prestasi yang optimal (M. Yunus, 1992 : 61 ).

Dengan adanya tuntutan prestasi yang tinggi dan semakin berkembangnya olahraga bolavoli ini, maka secara teknik dan taktik juga mengalami perkembangan dan juga perlu dilakukan latihan yang efektif dan efisien. Terutama untuk memilih dan menentukan metode yang tepat, karena dengan penguasaan teknik dasar yang sempurna maka prestasi yang diharapkan akan tercapai.

Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien. Teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan, sebagai cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan peraturan-peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang maksimal.

Latihan Teknik adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang dilakukan atlet. Latihan teknik juga untuk membentuk dan memperkembangkan kebiasaan-kebiasaan motoric atau perkembangan *neuromuscular*.

Salah satu pembangunan kehidupan anak dan remaja pada dasarnya di arahkan pada peningkatan kualitas anak dan remaja, penambahan bakat dan minatnya serta mempunyai kesadaran akan perilaku hidup sehat sehingga menjadi sumber daya manusia yang baik dan kwalitas. Untuk mecapai hal itu, banyak ragam cara yang ditempuh dan salah satu diantaranya adalah mempunyai pembinaan olahraga. Dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga di Indonesia perlu terus dilaksanakan pembinaan olahraga sedini mungkin melalui pencarian dan pemantauan bakat, pembibitan, pendidikan, dan pelatihan olahraga. Olahraga harus diberdayakan baik dilapisan masyarakat maupun lingkungan pendidikan, khususnya pembinaan olahraga dikalangan anak-anak tidak terkecuali anak sekolah yang dapat membantu disiplin diri, sportifitas, ketahanan diri dan mental yang kuat dalam upaya membangun manusia Indonesia yang unggul dan berdaya saing prima.

Klub Diklat Putra Kudus adalah suatu pembinaan yang berada di kota Kudus yang memiliki gedung Olahraga yang disediakan oleh Kudus. Pembinaan Bolavoli Diklat Kudus ini merupakan pembinaan yang dilakukan oleh Kudus tanpa adanya seleksi. Tujuan dari program latihan klub bolavoli Diklat Putra Kudus adalah memunculkan atlet-atlet berbakat untuk dapat meningkatkan prestasidalam kejuaraan-kejuaraan yang diselenggarakan di daerah maupun nasional pada cabang olahraga bolavoli di kota Kudus. Penanggung jawabnya yaitu bapak Djumadi Budiarmo selaku ketua dibidang Pembinaan dan

Kepelatihan. Untuk membantu tercapainya pelaksanaan program latihan di klub bolavoli Diklat Putra Kudus, Edi Purwanto dan Dwi Frasilianto sebagai pelatih.

Latihan rutin dilaksanakan tiga hari dalam seminggu di Gor Bung Karno Wergu Wetan Kabupaten Kudus. Diklat Putra Kudus latihanya hari Selasa, Kamis, Sabtu. Latihan dilakukan pada sore hari mulai jam 16.00 – 18.00. Fasilitas yang diberikan di klub bolavoli Diklat Putra Kudus ini sangat mendukung pelaksanaan latihan. Saat ini terdapat 20 atlet Putra.

Berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tersebut di atas, penulis ingin meneliti latihan *Floating service* pada permainan bolavoli dengan judul “Pengaruh latihan *Floating Service* satu kaki di depan dan kaki sejajar terhadap kemampuan *Floating Service* dalam permainan bolavoli pada Klub Diklat Putra Kudus tahun 2020.”

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang yang telah diuraikan dan dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1.2.1 Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bolavoli adalah *service*, sebab dengan penguasaan teknik *service* yang baik suatu regu dapat dengan mudah memperoleh poin.

1.2.2 *Service floating* merupakan jenis *service* dimana jalanya bola tidak mengandung putaran, bola mengapung atau mengambang penggunaan tipe *floating service* karena hasil pukulan servis tersebut sulit untuk diprediksi arah datangnya bola dan menyulitkan lawan dalam melakukan *receive*.

1.2.3 Dengan mengetahui hasil pengaruh latihan *floating service* satu kaki di depan dan kaki sejajar akan diketahui mana yang lebih maksimal untuk hasil *floating service*.

### 1.3 Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini akan dibatasi masalah “Pengaruh latihan *Floating Services* satu kaki di depan dan kaki sejajar terhadap kemampuan *Floating Service* dalam permainan bolavoli pada Klub Diklat Putra Kudus tahun 2020.”

### 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas mengenai latihan *floating services* satu kaki di depan dan kaki sejajar, maka dapat dirumuskan penelitian sebagai berikut :

- 1.4.1 Apakah ada pengaruh latihan *Floating Service* satu kaki di depan terhadap kemampuan *Floating Service* dalam permainan bolavoli pada Klub Diklat Putra Kudus tahun 2020?
- 1.4.2 Apakah ada pengaruh latihan *Floating Service* kaki sejajar terhadap kemampuan *Floating Service* dalam permainan bolavoli pada Klub Diklat Putra Kudus tahun 2020?
- 1.4.3 Manakah yang lebih baik antara latihan *Floating Services* satu kaki di depan dan kaki sejajar terhadap kemampuan *Floating Service* dalam permainan bolavoli pada Klub Diklat Putra Kudus tahun 2020?

### 1.5 Tujuan penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah :



- 1) Untuk mengetahui apakah ada Pengaruh latihan *Floating Service* satu kaki di depan terhadap kemampuan *Floating Service* dalam permainan bolavoli pada klub Diklat Putra Kudus tahun 2020.
- 2) Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *Floating Service* kaki sejajar terhadap kemampuan *Floating Service* dalam permainan bolavoli pada klub Diklat Putra Kudus tahun 2020.
- 3) Untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara latihan *Floating Service* satu kaki di depan dan kaki sejajar terhadap kemampuan *Floating Service* dalam permainan bolavoli pada Klub Diklat Putra Kudus tahun 2020.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dalam penelitian ini adalah :

- 1) Menambah wawasan dan memberikan pengetahuan dalam mempelajari permainan bolavoli.
- 2) Bagi pelatih maupun pemain merupakan informasi untuk memberikan pengetahuan dan wawasan tentang latihan *floating service* sehingga dapat digunakan dalam pertimbangan untuk pembinaan dan untuk program latihan selanjutnya.
- 3) Bagi atlet diharapkan mampu memperbaiki bentuk teknik servis atas menggunakan *floating service*.
- 4) Dapat menjadi bahan perbandingan bagi yang berminat untuk mengadakan penelitian lebih lanjut.
- 5) Sumbangan bagi pembina olahraga bolavoli di kudus untuk meningkatkan prestasi khususnya dalam latihan *floating service*.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Landasan Teori

##### 2.1.1 Sejarah Permainan Bola Voli

Bolavoli sudah dikenal sejak abad pertengahan terutama di negara Romawi Pada tahun 1893 di Jerman, permainan ini dikenal dengan nama "*Faust Ball*". Dua tahun kemudian yaitu pada tahun 1895 William G Morgan seorang guru pendidikan jasmani pada Young Men Christian Assosiation (Y.M.C.A) di kota Hollioke, Massachutsette mencobakan permainan sejenis *Faust Ball*, Morgan menciptakan permainan ini dengan tinggi net 2,16 meter. Pada tahun 1896 setelah melihat dasar dari permainan *Mintonette* adalah memvoli bola hilir mudik melewati net, prof H.T Halsted dari Springfield, Mssachutsette U.S.A mengusulkan nama permainan itu menjadi "Volleyball". Pada tanggal 18-20 April 1947 di kota paris diadakan kongres pertama yang dihadiri oleh 14 negara peserta, dan pada waktu itu resmilah berdiri *Internasional Volleyball Federation* atau *Federation Internationale De Volleyball* (FIVB). paris ditetapkan sebagai kantor pusat FIVB dan Paul Libaud dari Perancis terpilih sebagai presiden FIVB yang pertama.

Permainan bolavoli di Indonesia sudah dikenal sejak tahun 1928, dibawa oleh guru-guru Belanda yang mengajar di sekolah-sekolah lanjutan (H.B.S dan A.M.S). Namun pada waktu itu belum populer dikalangan masyarakat. Pada zaman pejjajaan, tentara Jepang juga banyak memberikan andil dalam memperkenalkan permainan ini kepada masyarakat sejak PON II di Jakarta pada

tahun 1951, sampai sekarang bolavoli termasuk salah satu cabang olahraga yang resmi dipertandingkan. Pada tanggal 22 Januari 1955 di Jakarta resmilah berdirinya Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (P.B.V.S.I). P.B.V.S.I disahkan oleh K.O.I (Komite Olahraga Indonesia) pada bulan Maret 1955 sebagai induk organisasi bolavoli yang tertinggi di Indonesia.

Bolavoli sudah berkembang menjadi suatu cabang olahraga yang sangat digemari dan menurut para ahli saat ini permainan bolavoli tercatat sebagai olahraga yang menempati urutan kedua yang saling digemari di dunia setelah sepak bola. Pada awal ide dasar permainan bolavoli adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola kearah lawan. Memvoli yang berarti memainkan, memantulkan bola sebelum jatuh atau menyentuh lantai (M. Yunus, 1992:1)

Seperti yang dikemukakan dalam buku peraturan permainan PBVSI (2005:1), bolavoli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan yang dipisahkan dalam 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 dari 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 bolavoli, 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 bolavoli 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**

Menurut Suharno HP (1979 : 11), Teknik adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti. Dalam cabang permainan bolavoli, teknik-teknik dasar bolavoli harus betul-betul dikuasai terlebih dahulu untuk dapat mengembangkan kualitas prestasi permainan bolavoli. Penguasaan teknik dasar merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam suatu pertandingan disamping unsur – unsur kondisi fisik, taktik dan mental. mengingat pentingnya penguasaan teknik dasar bolavoli maka kiranya setiap pemain bolavoli secara perorangan harus berusaha meningkatkan teknik dasar di dalam permainan bolavoli secara menyeluruh dan sempurna.

Kesempurnaan teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan menentukan gerak keterampilan secara keseluruhan. Oleh karena itu, gerak-gerak dasar setiap bentuk cabang olahraga haruslah dilatih dan

dikuasai secara sempurna serta dilakukan se-efisien mungkin Abu bakar, Nasuka, Imam santosa (2019:2). Menurut M. Yunus (1992:68) teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien. Teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan-peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai sesuatu hal yang optimal.

Menurut Agus Margono dkk. (1993:193) bahwa teknik dasar dalam permainan bolavoli terdiri dari teknik *pass* atas, teknik *pass* bawah, teknik *service*, teknik *smash* atau serangan dan teknik *block* atau bendungan. Menurut Suharno HP (1979 : 11) syarat penting dalam penguasaan teknik dasar bolavoli mengingat hal – hal sebagai berikut:

- 1) Hukuman terhadap pelanggaran permainan yang berhubungan dengan kesalahan dalam melakukan teknik
- 2) Karena terpisahnya tempat antara regu yang satu dengan yang lainnya, sehingga tidak ada terjadinya adanya sentuhan badan dari permainan lawan, maka pengawasan wasit terhadap kesalahan teknik ini lebih seksama.
- 3) Banyaknya unsur–unsur yang menyebabkan terjadinya kesalahan–kesalahan teknik ini antara lain: membawa bola, menyenduk bola, mendorong bola, mengangkat bola, pukulan rangkap dan bola tertahan.
- 4) Permainan bolavoli adalah permainan cepat, artinya waktu memainkan bola sangat terbatas, sehingga penguasaan teknik yang tidak sempurna akan memungkinkan timbulnya kesalahan – kesalahan teknik yang lebih besar.

- 5) Penggunaan taktik – taktik yang tinggi hanya dimungkinkan kalau penguasaan teknik dasar dan tinggi dalam permainan bolavoli sudah cukup sempurna.

Berkaitan dengan macam – macam teknik dasar bolavoli, pendapat lain dikemukakan Sugiyanto dkk, (1994 : 21) sebagai berikut : “ (1) sikap dasar siap, (2) Gerakan menyongsong bola, (3) Gerakan menjangkau bola, (4) Pas bawah dan Pas atas, (5) Servis, (6) Smash, (7) Blok”. Hal ini berarti, teknik dasar bolavoli dikelompokkan menjadi dua, yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola”. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa, teknik dasar bermain bolavoli terdiri dari dua macam teknik, yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola berupa gerakan – gerakan yang mendukung teknik dengan bola, sedangkan teknik dengan bola adalah cara memainkan bola dengan anggota badan secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan yang berlaku. Penggunaan kedua teknik didasarkan pada kebutuhan dalam permainan bolavoli. Selain itu dapat dilatih dengan cara yang tepat agar teknik dasar bolavoli tersebut dikuasai.

Menurut M. Yunus (1992:68): teknik dasar dari permainan bolavoli adalah sebagai berikut: 1. *Service*, 2. *Passing*, 3. *Umpan (set-up)*, 4. *Smash (spike)*, dan 5. *Bendungan (block)*. Teknik dasar permainan bolavoli tersebut antara lain:

- a. *Servis*

Menurut pendapat M. Yunus (1992 : 68) “Servis merupakan suatu pukulan pembukaan untuk memulai permainan. Sesuai dengan kemajuan permainan, teknik servis saat ini tidak hanya sebagai permulaan permainan, tetapi jika ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk mendapat nilai agar satu regu berhasil meraih kemenangan. Dieter

Beutelsthal (2005:8) servis adalah sentuhan pertama dengan bola. Mula-mula 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. Jadi teknik dasar ini tak boleh kita abaikan, dan harus kita latih dengan baik terus menerus. Menurut buku yang dikeluarkan oleh sekretaris umum PP.PBVSI (1995:151) hal terpenting dalam servis adalah mengontrol bola, kecepatan dan perubahan arahnya. Bila servis 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.

#### b. *Passing*

Passing menurut pendapat M. Yunus (1992: 79) adalah “mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan”. *Passing* menurut M. Yunus (1992:122) adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. 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.

Menurut Nasuka (2019: 6) passing digunakan untuk menerima bola dari lawan, baik bola servis maupun bola spike. Passing harus dikuasai oleh semua

pemain karena dalam permainan bolavoli pemain berotasi sehingga setiap pemain bisa berada pada posisi manapun. Passing bawah sangat tepat untuk menerima servis maupun spike yang keras.

#### c. Umpan (*Set-Up*)

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

Menurut Nasuka (2019: 9) *set-up* adalah Teknik khusus yang harus dimiliki seorang *setter*/pengumpan. Bola umpan yang diberikan dengan passing atas lebih cepat sampai di atas net sehingga lebih cepat dipukul oleh *spiker* dan mengurangi waktu lawan untuk melakukan antisipasi.

#### d. *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.



#### e. *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. Melakukan *block* 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 didepan yang diperbolehkan untuk melakukan *block* yang sempurna (PP.PBVS I 2005:37).

### **2.1.3 Hakekat 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. Menurut (Suharno H.P, 1981:1) latihan adalah suatu proses memepersiapkan fisik dan mental anak latih secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi optimal dengan diberikan beban latihan yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Dari pengertian tersebut dapat diartikan bahwa latihan sangat diperlukan dalam upaya pencapaian prestasi olahraga. Sesuai dengan tujuan dari latihan yaitu untuk mengembangkan prestasi dan meningkatkan prestasi secara optimal bagi pemain bolavoli.

Berkaitan dengan latihan, Harsono (1988: 101) menyatakan bahwa "latihan adalah proses yang sistematis dari latihan atau bekerja, yang dilakukan

dengan berulang – ulang secara kontinyu dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Hal yang sama diungkap oleh Yusuf Adisasmita dan Aip Syaipudin (1996 : 145) bahwa “latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang – ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan dan intensitas latihan.

Prinsip latihan adalah pedoman yang digunakan dalam menentukan beban latihan agar tidak terjadi kerusakan fisik. Beban yang terlalu berat dilatih dapat menyebabkan kurang berkembangnya permainan bolavoli. Beban yang diberikan harus pas atau sesuai usia, sesuai kemampuan pemain/ atlet. Prinsip yang maksimal dalam suatu pertandingan perlu memerhatikan suatu bentuk latihan menurut M. Tohar (2002:1) bahwa latihan atau training adalah suatu proses yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan kian hari jumlah beban latihan kian bertambah.

Sedangkan menurut Suharno HP (1986: 17) menyatakan bahwa berlatih atau latihan adalah suatu proses penyempurnaan atau pendewasaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang- ulang waktunya.

Prestasi yang optimal dalam suatu pertandingan perlu memperhatikan suatu bentuk latihan. Menurut Rubianto Hadi (2007:55) latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan tambah hari menambah latihan.

#### 1) Prinsip Individualisme

Setiap atlet mempunyai perbedaan individu dalam latar belakang kemampuan, potensi, dan karakteristik. Latihan harus dirancang dan disesuaikan setiap atlet agar menghasilkan hasil yang terbaik. Faktor-faktor yang harus diperhitungkan antara lain: umur, jenis kelamin, ciri-ciri fisik, status kesehatan, lamanya berlatih, tingkat kebugaran jasmani, tugas sekolah/pekerjaan/keluarga, ciri-ciri psikologi, dan lain-lain. Dengan memperhatikan keadaan individu atlet dan dapat membantu memecahkan masalah-masalah yang dihadapi atlet.

#### 2) Prinsip Variasi Latihan

Latihan fisik yang dilakukan dengan benar dan sering kali menuntut banyak waktu dan tenaga atlet. Latihan yang dilakukan berulang-ulang dan monoton dapat menyebabkan rasa bosan. Untuk mencegah itu harus diterapkan latihan-latihan yang bervariasi. Latihan kekuatan otot tungkai misalnya, selain *leg press* dapat pula diciptakan bentuk-bentuk latihan yang lain yang sama manfaatnya seperti lompat bangku, naik tangga, sepakbola jongkok, dan lain-lain

#### 3) Prinsip pedagogis

Prinsip pedagogis mengarah latihan mengikuti berbagai kaidah, yaitu multilateral, pengembangan, kesehatan, kebermanfaatan, kesadaran, sistematis, dan gradual. Prinsip pedagogis pelatih dituntut memberikan kesadaran yang penuh akan setiap beban latihan yang diberikan kepada atlet dengan segala manfaat positif maupun dampak negatifnya secara sistematis dan meningkat secara gradual untuk menjamin semua unsur pendidikan dapat tercapai.

#### 4) Prinsip keterlibatan aktif (kegiatan fisik, kegiatan mental)

Salah satu tugas pelatih dalam proses latihan adalah memperlakukan atlet dengan kesempatan yang sama, pelatih perlu merancang manajemen latihannya

agar setiap atlet dapat melaksanakan kegiatan secara optimal. Keterlibatan atlet berkaitan dengan hal-hal sebagai berikut:

- (1) Kegiatan fisik yaitu atlet dapat melaksanakan aktiitas fisik dengan kesempatan yang sama pada setiap sesi latihan.
- (2) Kegiatan mental yaitu atlet dilibatkan dalam pengambilan keputusan yang berkaitan dengan penyusunan program latihan, pelaksanaan latihan, kompetisi dan berbagai hal yang berkaitan dengan pengembangan kepribadian dan kedewasaan atlet.

#### 5) Prinsip *recovery*

*Recovery* atau pemulihan merupakan faktor yang amat kritikal dalam pelatihan olahraga modern. Perkembangan atlet tergantung pada pemberian istirahat yang cukup setelah latihan. Hal tersebut sesuai dengan prinsip *recovery* yang mengatakan bahwa jika ingin berprestasi maksimal, setelah tubuh diberi rangsangan berupa pembebanan latihan, harus ada *complete recovery* sebelum pemberian stimulus berikutnya. Tanpa *recovery* yang cukup sesuai latihan yang berat tidak akan banyak manfaatnya bagi atlet.

#### 6) Prinsip pulih asal (*reversibility*)

Apabila seseorang latihan akan menggunakan prinsip *reversibility* maka akan kehilangan lamanya istirahat yang dilakukan jangan terlalu lama, karena kalau terlalu lama kondisi tubuh akan kembali ke asal, dan sebaliknya bila tidak diberi istirahat sama sekali, juga tidak akan ada peningkatan.

#### 7) Prinsip Pemanasan (*warning up*)

Pemanasan bertujuan menyiapkan fisik dan psikis sebelum latihan. Selain itu pemanasan dilakukan terutama untuk menghindari cedera. Bentuk-bentuk

pemanasan dapat meliputi: peregangan statis, peregangan dinamis, dan pelemasan otot.

#### 8) Pendinginan (*cooling down*)

Pendinginan bertujuan untuk mengembangkan kondisi fisik dan psikis pada keadaan semula. Pendinginan dilakukan seperti aktivitas pemanasan dengan intensitas yang lebih rendah.

### **2.1.4 Latihan Servis**

Servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari daerah belakang garis lapangan melampaui net ke daerah lawan. Pukulan servis dilakukan pada awal pertandingan dan setelah terjadinya kesalahan ( M. Maryanto, 1993: 114). pada awalnya servis hanya sekedar pemberian bola kepada lawan dan setelah bola diterima lawan, barulah mulai permainan yang sebenarnya. Tetapi seiring perkembangan, ternyata servis dapat juga menjadi serangan. Hal ini dapat terlihat sewaktu pemain melakukan servis atas yang sangat keras. Servis sangatlah penting diberikan karena merupakan salah satu penentu keberhasilan pemain bolavoli (Agus Margono 1993: 192).

Sejalan dengan pendapat M. Yunus (1992:69) bahwa servis merupakan pukulan permulaan untuk memulai suatu permainan yang ditinjau dari segi taktik, servis merupakan serangan awal. Secara teknik, pukulan servis harus memungkinkan adanya variasi. Pukulan servis hendaknya harus: 1) Menyakinkan: pukulan harus yakin akan keberhasilan servis, karena servis yang tepat dapat merintis jalan untuk meraih angka. 2) Terarah: servis yang salah akan kehilangan kesempatan meraih angka, maka bolaharus diarahkan dengan tepat, penguasaan pukulan servis yang terarah merupakan suatu unsur yang sangat penting dalam taktik. Setiap pemain harus dapat mengarahkan bola secara praktis, untuk itu maka bola servis diarahkan ke bidang yang kosong

dilapangan lawan, yaitu dekat net, penjuru belakang, atau diantara dua pemain, bola servis diarahkan kepada pemain yang jelek daya terimanya, pengumpan atau pemain yang baru saja melakukan kesalahan, mengubah arah teknik servis misalnya dengan servis panjang ke pendek, arah kiri belakang ke kanan belakang, jalanya bola tinggi ke rendah dan sebagainya. 3) Keras: pukulan servis yang keras dapat merupakan unsur yang mengejutkan bagi pihak lawan yang berupa serangan dan di mungkinkan menghasilkan suatu perolehan angka atau pindah servis karena bola kurang keras dan bola keluar lapangan permainan. Maka diusahakan pukulan bola masuk di lapangan permainan lawan. 4) jalanya bola menyulitkan: Pukulan servis dengan bola yang benar (*spin*) atau sama sekali bola tidak berputar (*float*) menyulitkan pihak lawan untuk mengembalikannya (M. Maryanto, 1993: 114-115).

Menurut Barbara Viera, Ms (1996: 27) Servis adalah satu – satunya teknik yang digunakan untuk memulai pertandingan, dan satu – satunya teknik dalam bolavoli dimana anda mengontrol sepenuhnya tindakan anda, hanya anda sendiri yang bertanggung jawab atas hasil tindakan anda. Sedangkan menurut Suharno HP (1984: 16), sejalan dengan kemajuan yang dialami oleh perkembangan permainan bolavoli juga mengalami perubahan – perubahan. Pada jaman sekarang ini hendaknya para pembaca mengartikan servis tidak lagi sebagai tanda saat dimulainya permainan atau sekedar menyajikan bola, tetapi hendaknya diartikan sebagai satu serangan yang pertama kali bagi regu yang melakukan servis.

Menurut Dieter Beutelstahl (1984 : 9), servis adalah sentuhan pertama dengan bola, mula – mula servis hanya dianggap sebagai pukulan permulaan saja, tetapi servis ini kemudian berkembang menjadi suatu senjata yang ampuh

untuk menyerang. Hal – hal yang harus diperhatikan untuk melakukan servis yang baik yaitu:

- a) Rekontruksi saat melakukan servis
- b) Bola yang dipukul diusahakan masuk ke daerah lawan
- c) Usahakan bola servis yang dilakukan dengan cepat, keras, dan tepat
- d) Melihat dan memperelajari pemain lawan yang lemah terhadap pukulan servis
- e) Arahkan bola pada posisi yang kosong atau posisi yang lemah pada regu lawan.

M. Yunus (1992:69) mengatakan bahwa ada bermacam-macam teknik dari variasi servis dalam permainan bolavoli, yaitu: 1) servis tangan bawah yang terdiri atas servis tangan membuka dan servis tangan menggenggam. 2) servis mengambang yang terdiri atas *floating overhand servis* dan *overhand change-up servis*. 3) *overhand Round Service*. 4) *Jumping service*.

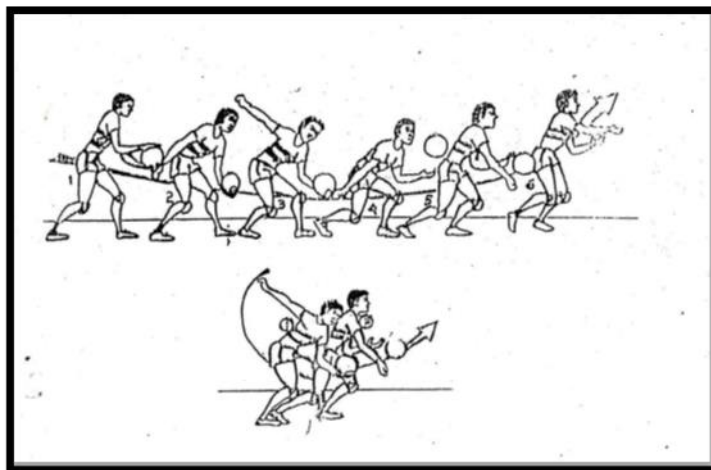
### **2.1.5 Macam – macam servis**

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

#### **2.1.5.1 Servis Tangan Bawah (*Underhand Service*)**

Servis ini disebut juga servis bawah. Servis ini adalah servis yang sangat sederhana dan diajarkan terutama untuk pemula. Gerakanya lebih alamiah dan tenaga yang dibutuhkan tidak terlalu besar. Cara melakukannya dengan mengayunkan tangan ke belakang lalu di hentakan ke depan dengan posisi

tangandi bawah dan servis ini terdiri atas servis tangan membuka dan servis tangan menggenggam.



**Gambar 2. 1 Servis Tangan Bawah**

Sumber :(M. Yunus 1992: 73)

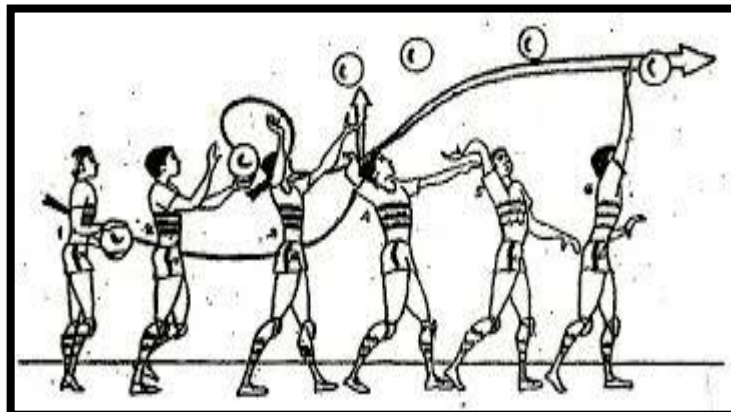
#### 2.1.5.2 *Service floating* (servis mengapung)

*Service floating* adalah jenis servis dimana jalanya bola dari hasil pukulan servis itu tidak mengandung putaran sehingga bola berjalan mengapung atau mengambang. *Service floating* ini populer karena jalanya bola yang mengapung. Ada dua macam *service floating* yaitu *floating overhand service* dan *overhand change-up service* atau *slider floating service*.

##### 2.1.5.2.1 Floating overhand service

Floating overhand service adalah salah satu dari dua macam teknik *floatingservice*, dimana mempunyai ciri-ciri gerakan sebagai berikut (M.yunus, 1992:69)





**Gambar 2. 2 Floating Overhand Service**

Sumber: (M. Yunus, 1992:75)

Keterangan gambar:

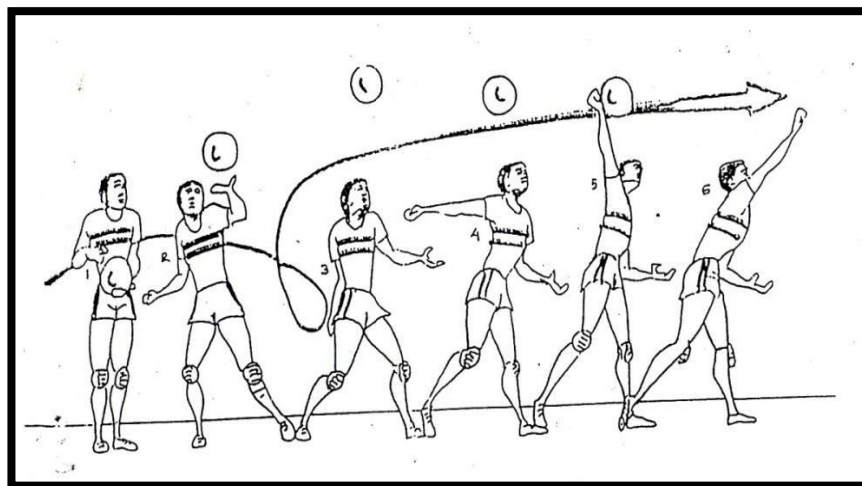
- 1) Berdiri didaerah servis, menghadap lapangan
- 2) Bola dipegang tangan kiri setinggi kepala
- 3) Bola dilambungkan didepan atas lebih tinggi dari kepala
- 4) Tangan kanan segera bersiap memukul bola
- 5) Siku ditekuk untuk memberi tekanan pada saat pukulan
- 6) Bola dipukul pada bagian tengah belakang, pergelangan tangan harus difiksir atau dilakukan

Pelaksanaan servis ini adalah: 1) sikap permulaan: Berdiri didaerah servis, menghadap ke lapangan. Bagi yang tidak kidal kaki kiri sebelahdepan dari jika kidal posisi sebaliknya. Bola dipegang tangan kiri setinggi kepala, tangan kanan membuka atau boleh menggenggam, awalan ini berguna untuk memperoleh posisi awal yang mantap untuk melakukan servis. 2) gerakan pelaksanaanya: Bola dilambungkan didepan atas lebih tinggi dari kepala, tangan kanan segera memukul bola pada bagian tengah belakang dari bola. Gaya yang mengenai bola harus berjalan memotong garis tengah bola, untuk menghindari dari terjadinya putaran pada bola pergelangan tangan harus dilakukan. 3) gerakan lanjutan:

lengan pemukul harus segaris dengan gaya yang dihasilkan atau di dorong ke depan. Jika pukulan dilakukan dengan cepat dapat dilakukan tanpa *follow trough*.

(M. Yunus, 1992:70)

#### 2.1.5.2.2 Overhand chang-up service



**Gambar 2. 3 Overhand Chang-Up Service**

Sumber: (M. Yunus 1992:76)

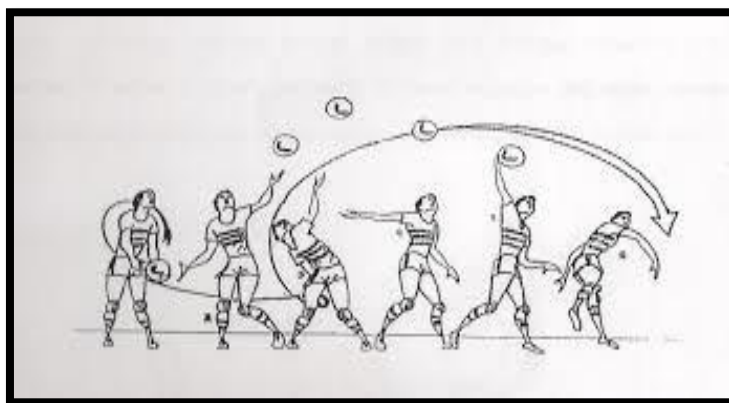
Keterangan gambar:

- 1) Berdiri di daerah servis, menghadap kesamping lapangan.
- 2) Langkah kaki kiri kesamping, lambungkan bola di depan pundak kiri.
- 3) Tangan kanan diluruskan ke bawah untuk persiapan memukul bola.
- 4) Kemudian ayunkan lengan kanan dengan gerak melingkar kearah bola sambil memindahkan berat badan kekiri.
- 5) Perkenaan tangan dengan bola berada didepan pundak kiri dan lengan dalam keadaan lurus.
- 6) Setelah mengenai bola, gerakan lengan dibawah lurus ke depan, segera pindahkan berat badan kedepan dan segera masuk lapangan.

Gerakan teknik ini adalah (M. Yunus, 1992:70) 1) sikap permulaan berdiri di daerah servis, menghadap kesamping lapangan kaki kiri di depan bagi yang tidak kidal, bagi yang kidal sebaliknya, bola dipegang tangan kiri setinggi kepala, tangan kanan menggenggam. 2) Gerakan pelaksanaan: Langkah kaki kiri ke samping lambungkan bola di depan pundak kiri, kemudian ayunkan lengan kanan dengan gerak melingkar kearah bola sambil memindahkan berat badan ke kiri, perkenaan tangan dengan bola berada di depan pundak kiri dan lengan dalam keadaan lurus. 3) Gerakan lanjutan: setelah lengan mengenai bola, gerakan lengan dibawa lurus kedepan, segera pindahkan berat badan ke depan dan segera masuk kelapangan untuk mengatur posisi siap menerima bola serangan dari lawan (M. Yunus,1992:70).

#### 2.1.5.2.3 *Overhand Round-haus Service (hook service)*

Servis jenis ini disebut juga servis cekis (Suharno HP, 1984:27)



**Gambar 2. 4** *Overhand Round-haus Service*

Sumber: (M. Yunus, 1992:77)

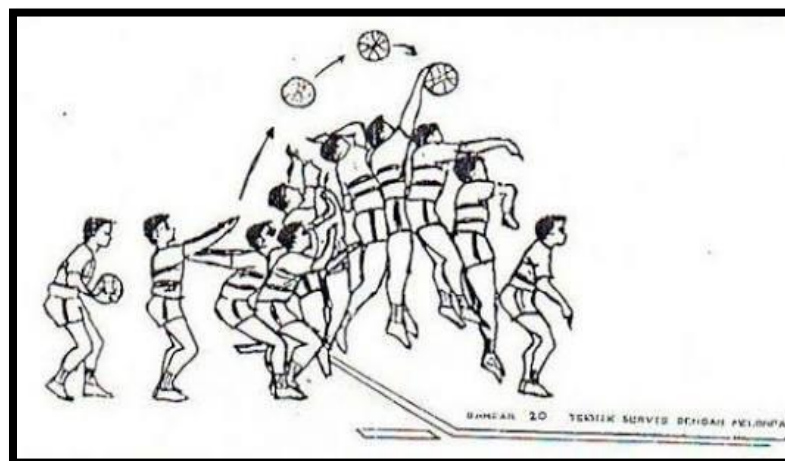
Keterangan gambar:

- 1) Berdiri menyamping badan, kaki terbuka selebar pundak, kedua tangan memegang bola
- 2) Lambungkan bola di atas pundak kanan diatas lengan yang akan memukul bola
- 3) Liukan badan kearah kanan dan lutut ditekuk
- 4) Kemudian ayunkan tangan kearah bola dengan gerakan melingkar secepat mungkin, telapak tangan dalam keadaan terbuka
- 5) Pada waktu telapak tangan mengenai bola lengan dalam keadaan lurus
- 6) Lanjutkan gerakan tangan melingkar kearah kiri dan pindahkan berat badan ke kaki kiri kemudian segera diikuti gerakan melangkah kaki kanan kearah lapangan

Gerakan urutannya adalah: 1) Sikap permulaan: beridiri menyamping badan, kaki terbuka selebar pundak, kedua tangan memegang bola. 2) Gerakan Pelaksanaan: Lambungkan bola di atas pundak kanan di atas lengan yang akan memukul bola, liukkan badan kearah kanan dan lutut ditekuk, Kemudian ayunkan tangan ke arah bola dengan gerakan melingkar secepat mungkin, telapak tangan dalam keadaan terbuka, Pada waktu telapak tangan mengenai bola lengan dalam keadaan lurus dan gunakan pergelangan tangan pada waktu telapak tangan mengenai bola untuk menambah kecepatan putaran bola. 3) Gerakan Lanjutan: setelah telapak tangan mengenai bola, lanjutkan gerakan tangan melingkar kearah kiri dan pindahkan berat badan ke kaki kiri kemudian segera diikuti gerakan melangkah kaki kanan kearah lapangan untuk mengambil posisi siap menerima pengembalian bola (M. Yunus,1992:71)

#### 2.1.5.3 *Jumping service* (servis dengan melompat)

Jumping service adalah servis dilakukan dengan lompatan seperti gerakan smash. Jumping service ini dilakukan tidak hanya untuk variasi servis, tetapi karena perkembangan servis yang dimanfaatkan juga untuk serangan. Gerakan urutannya adalah: 1) sikap permulaan: berdiri di daerah servis dekat garis belakang menghadap ke net, kedua tangan memegang bola. 2) Gerakan pelaksanaan: Lambungkan bola setinggi kurang lebih tiga meter agak di depan badan, kemudian badan merendah dengan menekuk lutut untuk melakukan awalan melompat setinggi mungkin kemudian bola dipukul seperti *smash*. 3) Gerakan 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. 5 Gerakan Pelaksanaan *Jump Service***

Sumber: (M. Yunus, 1992:79)

Dari uraian teknik servis diatas dapat disimpulkan bahwa dalam permainan bolavoli servis merupakan tekni 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.

### **2.1.6 Teknik *Floating Service***

Teknik *floating service* merupakan salah satu yang dikembangkan dikarenakan kesukaran lawan dalam menerima servis ini terletak pada sifat jalannya bola yang mengapung, serta jalannya bola pada intasan lurus, kecepatan yang tidak teratur, bola sering melayang ke kiri dan ke kanan. Menurut M. Yunus (1992:69) dikatakan bahwa *floating service* adalah jenis servis dimana jalannya bola dari hasil pukulan servis itu tidak mengandung putaran, dengan kata lain bola berjalan mengapung atau mengambang. Bola seakan-akan melayang, tanpa berputar sama sekali. Servis ini cukup efektif, karena arah lajunya bola tidak menentu. Bola itu bervariasi dan melayang. Kadang-kadang berubah arah, vertikal atau horizontal. Pada deviasi horizontal, bola itu melayang menyimpang dari arah sebenarnya, lebih kekanan atau kekiri. Penyimpangan ini disebabkan oleh pergerakan udara disekeliling bola itu, sehingga mempersulit penerimaan servis tersebut (Beutelshahl,2000:14).

Dalam latihan servis *floating* yang perlu diperlihatkan adalah elemen-elemen servis *floating*. Elemen-elemen gerakan servis *floating* yang harus dikuasai yaitu: para pemain harus menguasai teknik lambungan bola. Lambungan bola merupakan elemen penting yang harus dikuasai, sebab teknik ini sangat mempengaruhi keberhasilan servis *floating*, Lambungan bola pada servis *floating* yang benar menurut M. Yunus (1992:70) adalah bola dilambungkan didepan atas lebih tinggi dari kepala. Pemain pada saat melambungkan bola harus lebih berkonsentrasi terhadap bola, kemana bola itu akan diarahkan. Posisi awalan bervariasi tergantung dari pemain tetapi menurut

M. Yunus ( 1992 : 70) dikatakan bahwa beridiri didaerah servis menghadap ke lapangan.

*Floating service* adalah jenis service yang tidak mengandung spin. Bola seakan-akan melayang tanpa berputar sama sekali. Servis ini cukup efektif, karena arah lajunya bola tidak menentu, bola itu bervibrasi kadang-kadang berubah arah vertikal maupun horizontal. (Dieter Beutelstahl 1986 : 14) menurut Dieter Beutelstahl (1986:14) ada 2 jenis *floating service* yaitu :

#### **2.1.6.1 Frontal Floating Service (servis satu kaki di depan)**

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

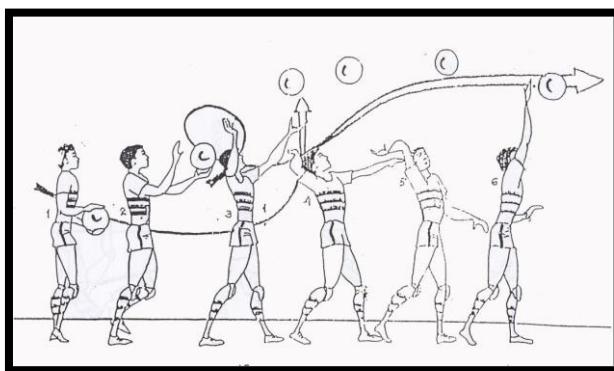
Kesalahan umum dalam melakukan *Side Floating service* (servis layang sisi)

- 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 waktu memukul

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

- 1) Sikap Permulaan

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



**Gambar 2. 6 Teknik *Floating Service***

Sumber : (M.Yunus 1992:74)

### 2) Gerak pelaksanaan

Bola dilambungkan di depan atas lebih tinggi 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.

### 3) Gerakan Lanjutan

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



Dalam latihan *Floating Service* yang perlu diperhatikan adalah elemen-elemen *Floating service*. Elemen-elemen gerakan *Floating Service* 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 Service*. Lambungan bola pada *floating service* yang benar menurut M. Yunus (1992:70) adalah bola diambungkan 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 daerah servis menghadap ke lapangan. Bagi yang tidak kidal kaki kiri di 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 Trough*.

#### **2.1.6.2 Floating Service ( kaki sejajar)**

##### 1) Sikap Permulaan

Pelaku servis yang berdiri di daerah servis menghadap ke lapangan, berdiri dengan kedua kaki sejajar dengan menghadap ke net. Bola dipegang di tangan kiri setinggi kepala, tangan kanan menggenggam atau juga dengan telapak tangan terbuka.

##### 2) Gerak pelaksanaan

Bola dilambungkan di depan atas lebih tinggi 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.

##### 3) Gerakan Lanjutan

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

#### **2.1.7 Analisis Latihan *Floating Service* dengan satu kaki di depan dan kaki sejajar**

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa untuk melakukan keterampilan *Floating Service* dapat dilakukan dengan latihan satu kaki di depan selain itu dapat juga dilakukan dengan kaki sejajar. Hal ini dilakukan karena

latihan *Floating Service* dengan satu kaki di depan dan kedua kaki sejajar akan meningkatkan kemampuan dalam melakukan *Floating Service*. 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 *Floating Service* dengan kaki sejajar. Karena dengan satu kaki di depan maka server akan dapat memindahkan berat badan dari posisi kaki yang ada di belakang bisa dialihkan ke posisi yang berada di depan sehingga pemindahan berat badan akan menambah gaya dorong yang lebih besar daripada posisi kaki sejajar menghadap ke lapangan.
- 2) Latihan *Floating Service* harusnya dengan 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 *Floating Service* dengan satu kaki di depan dan kaki sejajar.

### **2.1.8 Kelebihan dan kekurangan latihan floating service satu kaki didepan dan kaki sejajar**

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

- 1) Kelebihan latihan *floating service* dengan 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 bolavoli.

#### 2) Kekurangan latihan *Floating Service* dengan satu kaki di depan

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

#### 3) Kelebihan latihan *Floating Service* dengan kaki sejajar

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

#### 4) Kekurangan latihan *Floating Service* dengan 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.

### **2.1.9 Kondisi Fisik Olahraga Bola Voli**

Salah satu faktor yang mempengaruhi untuk dapat bermain bolavoli yang baik adalah faktor kemampuan fisik. Kondisi fisik atau kemampuan fisik dalam olahraga didefinisikan sebagai kemampuan seorang olahragawan dalam melaksanakan kegiatan olahraga. Untuk itu pemain dituntut memiliki kondisi fisik yang baik seperti halnya cabang olahraga lain Khoerul Anam ( 2015:1 ).

Bahwa prestasi dalam cabang olahraga permainan bolavoli tidak cukup dicapai hanya dengan penguasaan suatu teknik saja. Tetapi harus dicapai

dengan latihan sebab latihan mempunyai dampak terhadap fisik. Sebab kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam melaksanakan program latihan. Karena jika kondisi fisik atlet baik maka : 1) akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, 2) akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, daya tahan, kecepatan, dan lain- lain komponen kondisi fisik. 3) akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.4) akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.5) akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apa bila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan.

Menurut Sajoto (1988:15) faktor kelengkapan yang harus dimiliki atlet bila ingin mencapai prestasi yang optimal yaitu : (1) pengembangan fisik, (2) pengembangan teknik, (3) pengembangan mental, (4) kematangan juara. Dengan demikian untuk mencapai prestasi yang optimal didunia olahraga, keempat pendukung aspek tersebut harus dilakukan dengan baik, sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuninya.

Dari keempat aspek diatas salah satunya adalah kondisi fisik, seperti dalam depdikbud (2000:10) bahwa salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik, disamping penguasaan teknik,taktik dan penguasaan mental. Komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan untuh dari komponen kesegaran jasmani. Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi.

Peningkatan kondisi fisik bertujuan agar kemampuan fisik atlet meningkat ke kondisi puncak dan berguna untuk melakukan aktivitas olahraga dalam mencapai prestasi maksimal. Cara peningkatan fisik ada dua jalan secara

metodis adalah peningkatan fisik umum dan fisik khusus. Unsur-unsur gerak fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan kelentukan. Unsur-unsur gerak fisik khusus mencakup stamina, daya ledak, reaksi, koordinasi, ketepatan dan keseimbangan (Suharno HP, 1986: 35).

Menurut M. Sajoto (1988 : 59), kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. Komponen-komponen kondisi fisik tersebut dikemukakan sebagai berikut :

#### 1) Kekuatan (*strength*)

Kekuatan atau *Strength* adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut seorang atlet pada saat mempergunakan otot – ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Menurut Nasuka (2019:42) Kekuatan adalah komponen penting dalam meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, karena 1) kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik, 2) kekuatan memegang peranan penting dalam melindungi terhadap kemungkinan cedera, dan 3) kekuatan dapat mendukung kemampuan kondisi fisik yang lebih efisien.

#### 2) Daya tahan (*endurance*)

Daya tahan atau *endurance* dibedakan menjadi dua golongan masing – masing adalah:

- (1) Daya tahan otot stamina atau *local endurance* adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu relatif cukup lama dengan beban tertentu.

(2) Daya tahan umum atau *Cardiorespiratori Endurance* adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernafasan dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus menerus yang mengakibatkan kontraksi sejumlah otot – otot besar, dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

3) Daya Ledak (*eksplosive power*)

Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu yang sependek – pendeknya. Menurut Nasuka (2019: 47) Daya ledak adalah kemampuan untuk menghasilkan Gerakan eksplosif dalam waktu yang singkat.

4) Kecepatan (*speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan yang berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat – singkatnya.

5) Kelentukan (*flexibility*)

Kelentukan adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan penguluran seluas – luasnya terutama otot – otot atau ligamen – ligamen di sekitar persendian.

Menurut Nasuka (2019:54) kelentukan adalah kemampuan yang berhubungan dengan ruang gerak sendi dan elastisitas otot. Kelentukan tubuh yang tinggi mampu melakukan Gerakan sendi dan otot sesuai ruang gerakannya.

6) Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ – organ syaraf ototnya selama melakukan gerak – gerak yang cepat, dengan

perubahan letak titik – titik berat badan yang cepaat pula, baik dalam keadaan statis maupun dinamis.

7) Koordinasi (*coordintion*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam megintegrasikan gerakan yang berbeda ke dalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif. Menurut Nasuka (2019:55) koordinasi motorik adalah kombinasi Gerakan tubuh yang dibuat dengan parameter kinematic (seperti arah spasial) dan kinetik (gaya) yang menghasilkan tindakan yang dimaksudkan.

Koordinasi motoric dapat tercapai Ketika bagian-bagian tubuh yang terlibat menghasilkan Gerakan yang sama, atau pergerakan beberapa anggota badan atau bagian tubuh yang bergerak dengan cara yang teratur, tanpa hambatan, dan efisien berkaitan dengan tujuan yang dimaksud.

8) Kelincahan (*agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dalam posisi diarena tertentu. Seseorang yang mampu merubah satu posisi ke posisi yag berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik, seperti kelincahan cukup tinggi.

9) Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak – gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenai.

10) Reaksi (*reaction*)



Reaksi adalah kemampuan seseorang segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan – rangsangan datang lewat indera, syaraf atau perasaan lainnya.

## 2.2 Kerangka Berfikir

Permainan bolavoli penguasaan teknik dasar untuk melakukan *floating service* dalam permainan bolavoli. Untuk memiliki kemampuan *floating service* yang baik diperlukan teknik *floating service* yang benar serta dukungan kekuatan otot lengan yang kuat untuk melakukan pukulan *floating service*.

Berdasarkan pada landasan teori, mekanika pelaksanaan gerakan *floating service* tersebut, dapat dianalisis bahwa dalam pelaksanaan *floating service* permainan bolavoli 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 *floating service* dalam permainan adalah hubungan antara posisi satu kaki di depan dan posisi kaki sejajar dengan hasil *floating service* bolavoli. Supaya mampu melakukan pukulan *floating service* bolavoli seperti yang diharapkan yaitu pukulan itu dilakukan dengan berulang kali sepanjang permainan lalu diharapkan laju bola tetap cepat dan keras maka gerakan tersebut membutuhkan teknik posisi kaki dalam melakukan *floating service* yang benar. Ada faktor-faktor yang mempengaruhi yaitu :

- 1) adanya pengaruh Latihan *floating service* satu kaki didepan karena posisi satu kaki didepan lebih efektif saat posisi kaki yang belakang bisa dialihkan ke posisi yang berada di depan sehingga pemindahan berat badan akan menambah gaya dorong yang lebih besar

- 2) adanya pengaruh Latihan *floating service* kaki sejajar bagi atlet yang belum terbiasa menggunakan teknik *service floating* satu kaki didepan lebih mudah karena posisi kaki sejajar lebih seimbang.
- 3) Latihan *floating service* posisi satu kaki di depan lebih baik karena gaya dorong yang lebih besar menyebabkan laju bola cepat dan keras sehingga mudah untuk memperoleh point saat melakukan servis dalam permainan bolavoli.

### 2.3 Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kebenarannya. Menurut Suharsimi Arikunto ( 2002 : 64 ) Hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. 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. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

- 1) Ada pengaruh latihan *Floating Services* satu kaki di depan terhadap kemampuan *Floating Service* dalam permainan bolavoli pada Klub Diklat Putra Kudus tahun 2020.
- 2) Ada pengaruh latihan *Floating Service* kaki sejajar terhadap kemampuan *Floating Service* dalam permainan bolavoli pada Klub Diklat Putra Kudus tahun 2020.

- 3) Latihan *Floating Service* satu kaki di depan lebih baik daripada Latihan *Floating Service* kaki sejajar terhadap kemampuan *Floating Service* dalam permainan bolavoli klub Diklat Putra Kudus tahun 2020.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

Metode merupakan syarat mutlak suatu penelitian. Berhasil tidaknya suatu penelitian tergantung pada pertanggung jawaban dari metode penelitiannya. Penggunaan agar pengetahuan yang dicapai dari suatu penelitian dapat mempunyai harga ilmiah. metode penelitian adalah untuk menjaga kegiatan penelitian harus mengikuti langkah – langkah atau prosedur kerja sehingga dalam pelaksanaannya diperlukan metode – metode tertentu. Penetapan metode ilmiah dipengaruhi oleh objek penelitian, sehingga metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode eksperimen untuk mendapatkan data. Metode eksperimen adalah suatu kegiatan untuk meneliti suatu gejala yang dinamakan latihan atau perlakuan. Dasar penggunaan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan terhadap subyek dan diakhiri dengan tes untuk menguji kebenarannya.

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 3) menyatakan bahwa metode eksperimen yaitu suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor atau lebih yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti. Dengan kata lain, eksperimen selalu dilakukan dengan maksud melihat sebab akibat suatu perlakuan. Perlakuan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah latihan. Dengan latihan yang diberikan tersebut akan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh pelaksanaan latihan.

Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif yaitu suatu penelitian yang menggambarkan data dalam keadaan yang sebenarnya. Datanya berupa angka-

angka yang dijumlahkan. Sedangkan data tersebut dapat diperoleh melalui tes dan penyuluhan yang dilakukan secara langsung di lapangan.

### 3.1 Populasi

Sebab menurut Suharsimi Arikunto (2002: 108) populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi atau studi sensus. Dari pendapat diatas dapat penulis simpulkan bahwa populasi adalah seluruh individu yang akan dijadikan obyek penelitian dan keseluruhan dari individu-individu itu paling sedikit harus memiliki sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota klub Diklat Putra Kudus yang yang telah mengerti tentang bola voli yang berjumlah 20 pemain. Adapun sifat yang sama pada populasi disini adalah : 1) Jenis kelamin yaitu putra, 2) usia sebaya yaitu 13 tahun sampai 15 tahun, 3) atlet yang bisa melakukan *floating service*.

### 3.2 Sampel

Menurut Suharsimi Arikunto (2002 :112 ) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Teknik pengambilan data pada penelitian ini menggunakan teknik *Purposive sampling*. Sampel yang di gunakan dalam penelitian ini adalah setelah didapatkan 16 orang sampel kemudian dilakukan tes awal yaitu tes ketrampilan *Floating Service*, dengan menggunakan tes sasaran service dari AAHPR ( M. Yunus, 1992 : 202 ). Dari hasil tes awal tersebut dilakukan pembagian kelompok dengan metode *match-subyek ordinal pairing*. Caranya adalah hasil tes awal tersebut dirangkingkan dari yang tertinggi sampai yang terendah kemudian dipasangkan dengan menggunakan rumus A-B-B-A.

Dari hasil pemasangan maka akan diperoleh 2 kelompok. Dari hasil pemasangan, untuk menentukan kelompok eksperimen 1 (satu) dan kelompok eksperimen 2 (dua) kemudian kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 diundi dengan suit untuk menentukan kelompok eksperimen 1 (satu) melakukan servis *floating* satu kaki didepan dan kelompok eksperimen 2 (dua) melakukan servis *floating* kaki sejajar.

### **3.3 Variabel penelitian**

Variabel adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Sharsimi Arikunto, 2006 : 118). Dalam penelitian ini variabel yang dimaksud adalah:

3.3.1 Variabel bebas yang terdiri dari:

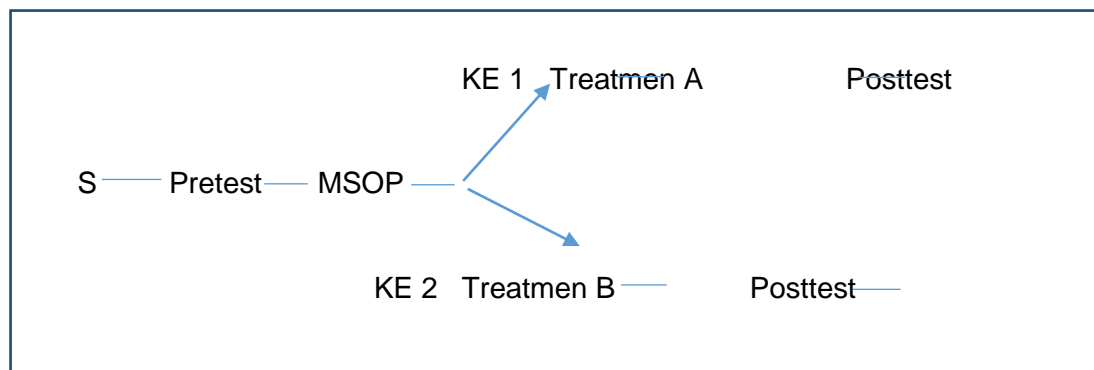
- a. Latihan *Floating Service* dengan satu kaki di depan
- b. Latihan *Floating Service* dengan kaki sejajar

3.3.2 Variabel terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan *Floating Service* dalam permainan bolavoli pada pemain klub bolavoli Diklat Putra Kudus Tahun 2020.

### **3.4 Desain Penelitian**

Desain Penelitian ini adalah "Pretest-Posttest Design". Gambar rancangan penelitian sebagai berikut:



Sumber: Sutrisno Hadi (1995: 485)

Keterangan:

S : Sampel

Pretest : Tes awal

MSOP : *Matched Subject Ordinal Pairing*

KE 1 : Kelompok 1 (eksperimen 1)

KE 2 : Kelompok 2 (eksperimen 2)

Treatment A : Servis Floating Satu kaki di depan

Treatment B : Servis Floating kaki sejajar

Posttest : Tes Akhir

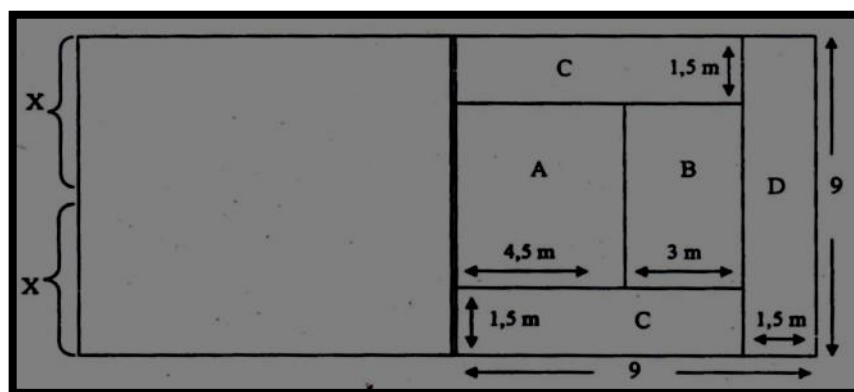
### 3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan servis dari AAHPER. Tes ini untuk mengukur kemampuan melakukan servis pada permainan boalvoli yang dapat digunakan untuk menentukan hasil servis antara perorangan guna memperbaiki dalam proses latihan.

Program latihan yang akan dilaksanakan yaitu selama 6 minggu, setiap minggu latihan 3 kali yang dimulai pukul 16.00 WIB sampai selesai, yang terdiri dari: pembukaan, pemanasan, bagian inti, dan bagian akhir.

Dalam latihan obyek akan melakukan latihan sesuai program yang telah dibuat oleh peneliti (program latihan terlampir). Obyek melakukan dengan diselingi oleh waktu istirahat yaitu ketika menunggu giliran untuk melakukan servis yang kedua dan begitu seterusnya sampai setiap obyek melakukan semua program yang telah dibuat peneliti.

Pelaksanaan tes menggunakan *Floating service* sesuai dengan peraturan yang berlaku. Testi melakukan servis 10kali kearah sasaran, poin setiap servis sesuai dengan nilai petak jatuhnya bola. Jika jatuh pada garis diberi nilai tertinggi yang terdekat dengan garis itu. Skor akhir adalah jumlah poin dari 10 kali servis.



**Gambar 3. 1 Instrumen Tes Sasaran AAHPER**

Sumber: (M. Yunus,1992: 202)

Keterangan gambar:

1. Bola jatuh pada petak sasaran A, nilai 1
2. Bola jatuh pada petak B, nilai 2
3. Bola jatuh pada petak sasaran C, nilai 3



4. Bola jatuh pada petak sasaran D, nilai 4

### **3.6 Tempat dan waktu penelitian**

Tempat yang digunakan untuk penelitian ini adalah di lapangan bola voli yang bertempat di Gor Bung Karno desa Wergu Wetan Kabupaten Kudus. Penelitian ini dilakukan pada hari Kamis 5 Maret 2020 s.d 11 April 2020 pukul 16.00 WIB sampai selesai.

### **3.7 Faktor – faktor yang mempengaruhi penelitian**

Dalam penelitian ini banyak sekali faktor yang harus dihindari supaya tidak mempengaruhi jalannya penelitian. Faktor – faktor tersebut yang perlu dikendalikan antara lain:

#### **3.7.1 Faktor kesungguhan dalam ukuran latihan**

Kesungguhan dalam setiap sampel dalam latihan tidak sama, sehingga akan mempengaruhi hasil penelitian. Untuk itu, peneliti berusaha agar sampel bersungguh – sungguh dalam melakukan latihan. Memberikan pengarahan dan penjelasan agar faktor di luar penelitian dapat dikendalikan. Selain usaha tersebut peneliti juga memberikan motivasi dan semangat. Supaya sampel giat dalam latihan.

#### **3.7.2 Faktor kegiatan anak sampel diluar sekolah**

Kegiatan sampel diluar penelitian sangat sulit untuk diawasi, untuk mengantisipasi hal itu peneliti berusaha dengan cara memberikan pengertian kepada sampel agar tidak melakukan kegiatan latihan yang sama di luar jam

latihan, hal ini untuk menghindari porsi latihan yang berbeda dari masing – masing sampel.

### **3.7.3 faktor alat**

Alat yang digunakan dalam penelitian ini diupayakan selengkap mungkin dan dipersiapkan sebelum latihan dimulai, hal ini untuk ,menunjang kelancaran dalam latihan. Alat – alat tersebut antara lain: bola voli sepuluh buah, lapangan bolavoli, net, peluit, kapur dan alat – alat tulis yang dapat memperlancar kegiatan latihan.

### **3.7.4 Faktor kebosanan**

Karena latihan yang dilakukan hanya servis setiap pertemuannya sehingga menimbulkan kebosanan dalam melakukan latihan. Untuk mengendalikan kebosanan maka peneliti harus mengusahakan agar dalam melakukan pemansan dengan menggunakan variasi yang menarik sehingga faktor kebosanan dapat diatasi tetapi variasi itu tidak akan mempengaruhi gerakan servis, setelah latihan juga diberi kesempatan untuk bermain secara sesungguhnya sehingga sampel tidak akan merasakan kebosanan.

### **3.7.5 Faktor kemampuan sampel**

Setiap individu sampel mempunyai kemampuan yang berbeda – beda dalam menerima materi latihan yang diberikan peneliti, sehingga kemampuan sampel mempunyai takaran yang berbeda – beda dan dalam masih ada sampel yang melakukan kesalahan dalam melakukan gerakan. Oleh karena itu koreksi dan evaluasi secara langsung kepada sampel selalu dilakukan oleh peneliti, juga melakukan koreksi secara keseluruhan dalam setiap akhir latihan.

### **3.7.7 Faktor pemberian materi latihan**

Pemberian materi latihan mempunyai peranan yang sangat penting untuk mendapatkan hasil yang baik, sehingga dalam menyampaikan materi latihan kepada sampe harus jelas dan tegas. Tahap demi tahap dijelaskan, didemonstrasikan, dan dipraktikkan sehingga sampel dapat melakukan gerakan dengan baik dan benar dan dengan posisi yang sama, sedangkan sampel kadang kurang jelas diberikan kesempatan untuk bertanya.

### **3.7.8 Faktor cuaca**

Penelitian ini merupakan penelitian yang dilakukan di lapangan, maka yang menjadi kendala terbesar adalah cuaca seperti hujan. Untuk mengantisipasi keadaan tersebut apabila terjadi hujan, maka latihan dapat dipindahkan ke dalam ruangan. Tempat latihan Klub Diklat Putra Kudus Terletak di Gor Bung Karno di desa Wergu Wetan Kabupaten Kudus. Oleh karena itu, selama latihan kendala cuaca ini tidak terlalu berpengaruh terhadap penelitian ini.

### **3.8 Metode Pengumpulan Data**

Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Yaitu metode yang menggunakan suatu gejala yang disebut latihan. Dengan latihan yang diberikan tersebut akan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh dari pelaksanaan latihan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa dasar penggunaan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan yang meliputi tes awal, pemberian latihan, dan diakhiri dengan tes akhir untuk menguji kebenaran.

Dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan Matched Subject Design yang disingkat M – S. Hal ini sesuai dengan pendapat Sutrisno Hadi (1985:484) dalam pola M – S, Subject Matching sudah tentu sekaligus berarti juga Droup Matching, karena pada hakekatnya Subject Matching adalah sedemikian sehingga pemisahan pasangan – pasangan subjek masing – masing ke grup eksperimen dan ke grup kontrol secara otomatis akan menyeimbangkan kedua grup itu.

Adanya dua kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sangat penting guna mendapatkan kesimpulan penelitian secara benar. Menurut pendapat Sutrisno Hadi (1988:260) tiap – tiap eksperimen pada akhirnya harus membandingkan sedikitnya dua kelompok atau lebih menjadi kegiatan utama dalam penyelidikan – penyelidikan ilmiah.

Dalam penelitian ini ada dua kelompok yaitu kelompok eksperimen satu dan kelompok eksperimen dua. Kelompok eksperimen satu dalam penelitian ini adalah *floating service* dengan posisi salah satu kaki di depan sedangkan sebagai kelompok eksperimen dua dalam penelitian ini adalah latihan *floating service* dengan posisi kaki sejajar.

### **3.9 Metode Analisa Data**

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data statistik. Data – data yang diperoleh selanjutnya akan dimasukkan kedalam tabel, yaitu tabel penghitungan statistik sebagai berikut:

Perhitungan Statistik

Tabel 3. 1 Perhitungan Statistik

No	Pasangan Subyek (N)	Xa	Xb	D (Xa - Xb)	d (D - MD)	d <sup>2</sup>
1	2	3	4	5	6	7
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
Dst						
	$\Sigma N$	$\Sigma X$ A	$\Sigma X$ B	$\Sigma D$	$\Sigma d$	$\Sigma d^2$

Keterangan:

Xa : Hasil tes akhir kelompok eksperimen 1

Xb : Hasil tes akhir kelompok eksperimen 2

D : Perbedaan dari tiap pasangan

d : Deviasi mean perbedaan

d<sup>2</sup> : Kuadrat dari deviasi perbedaan

$\Sigma N$  : Jumlah pasangan subyek

Cara pengisian kolom:

- 1) Catat nomor – nomor subyek pada kolom (1)
- 2) Pasangan subyek pada kolom (2)
- 3) Nilai kelompok eksperimen II pada kolom (3)
- 4) Nilai kelompok eksperimen I pada kolom (4)

- 5) Selisih nilai  $X_a$  dan  $X_b$  pada kolom (5)
- 6) Selisih antara  $D$  dan mean perbedaan pada kolom (6)
- 7) Kuadrat dari Deviasi mean perbedaan pada kolom (7)

Untuk menganalisis data selanjutnya dapat digunakan rumus t-tes sebagai berikut:

$$t = \frac{|MD|}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}$$

$$MD = \frac{\sum D}{N}$$

Dan harus diketahui bahwa:

MD = Mean perbedaan

$\sum d^2$  = Jumlah deviasi mean perbedaan

N = jumlah pasangan atau subyek

### 3.10 Pelaksanaan Penelitian

#### 3.10.1 Langkah awal

1. Mengajukan tema kepada jurusan
2. Mengajukan proposal kepada dosen pembimbing
3. Mengajukan surat ijin penelitian

### **3.10.2 Tes awal (pre-test)**

Tes awal dalam penelitian ini adalah tes *Floating Service* awal, kemudian sampel dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II.

### **3.10.3 Perlakuan**

Perlakuan (treatment) dalam penelitian ini adalah latihan *Floating Service* dengan satu kaki di depan (kelompok eksperimen I) dan latihan *Floating Service* kaki sejajar (kelompok eksperimen II), selama 16 kali pertemuan. Program latihan dalam penelitian ini hanya dilakukan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi tiga kali seminggu dan jumlah setnya meningkat setiap kali pertemuan.

### **3.10.4 Tes Akhir (Post-test)**

Setelah mendapatkan perlakuan (treatment) dalam 16 kali pertemuan, kemudian dilakukan tes akhir, cara pelaksanaannya semua dengan tes awal.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Penelitian

##### 4.1.1 Deskripsi data penelitian

Data yang digunakan untuk melakukan analisis data penelitian adalah kemampuan *floating service* pada Pemain klub diklat putra kudu tahun 2020 sebelum dan setelah diberi latihan *floating Service* satu kaki didepan pada kelompok Eksperimen 1 dan kemampuan *floating service* sebelum dan setelah diberi latihan *floating Service* kaki sejajar pada kelompok Eksperimen 2. Gambaran umum hasil data penelitian kelompok Eksperimen 1 dan kelompok Eksperimen 2 disajikan pada Tabel 4.1.

**Tabel 4. 1 Deskriptif Data Penelitian**

	Pretest Eksperimen 1	Posttest Eksperimen 1	Pretest Eksperimen 2	Posttest Eksperimen 2
N	8	8	8	8
Mean	20.25	30.63	21.50	26.00
Std. Deviation	7.63	4.03	5.78	2.93
Minimum	6.00	24.00	14.00	23.00
Maximum	31.00	35.00	29.00	31.00



Berdasarkan table diatas diperoleh keterangan rata-rata kemampuan *floating service* pada kelompok Eksperimen 1 sebelum diberi latihan *floating Service* satu kaki didepan adalah 20,25 dengan simpangan baku 7,63 skor terendah 6 skor tertinggi 31. Rata-rata kemampuan *floating service* pada kelompok Eksperimen 1 setelah diberi latihan *floating Service* satu kaki didepan adalah 30,63 dengan simpangan baku 4,03 skor terendah 24 skor tertinggi 35.

Berdasarkan tabel diatas diperoleh keterangan rata-rata kemampuan *floating service* pada kelompok Eksperimen 2 sebelum diberi latihan *floating Service* kaki sejajar adalah 21,5 dengan simpangan baku 5,78 skor terendah 14 skor tertinggi 29. Rata-rata kemampuan *floating service* pada kelompok Eksperimen 2 setelah diberi latihan *floating Service* kaki sejajar adalah 26 dengan simpangan baku 2,93 skor terendah 23 dan skor tertinggi 31.

#### 4.1.2 Uji Prasyarat

##### 4.1.2.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan uji statistik apa yang sesuai digunakan dalam menjawab hipotesis penelitian. Hasil perhitungan uji normalitas disajikan pada Tabel 4.2

**Tabel 4. 2 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data Penelitian**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test				
	Pretest Eksperimen 1	Posttest Eksperimen 1	Pretest Eksperimen 2	Posttest Eksperimen 2

Kolmogorov-Smirnov Z	0.464	0.491	0.432	0.732
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.982	0.969	0.992	0.658
a. Test distribution is Normal.				

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2020

Berdasarkan perhitungan diperoleh nilai sig data pretest kelompok:

Eksperimen 1 adalah  $0.982 > 0,05$  jadi dapat disimpulkan data pretest kelompok Eksperimen 1 berdistribusi normal. Nilai sig untuk data posttest kelompok Eksperimen 1 adalah  $0.969 > 0,05$  jadi dapat disimpulkan data posttest kelompok Eksperimen 1 berdistribusi normal. Nilai sig untuk data pretest kelompok Eksperimen 2 adalah  $0.992 > 0,05$  jadi dapat disimpulkan data pretest kelompok Eksperimen 2 berdistribusi normal. Nilai sig untuk data posttest kelompok Eksperimen 2 adalah  $0.658 > 0,05$  jadi dapat disimpulkan data posttest kelompok Eksperimen 2 berdistribusi normal. Hasil analisis ini digunakan sebagai pertimbangan dalam analisis selanjutnya dengan menggunakan statistik parametrik, berdasarkan hasil uji normalitas tersebut maka analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah uji independent sampel t test dan uji paired sampel t-test.

#### 4.1.2.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui sama atau tidaknya varian data kemampuan *floating service* antara kelompok Eksperimen 1 dan kelompok

Eksperimen 2 baik data pretest maupun data posttest. Hasil perhitungan uji homogenitas data penelitian disajikan pada Tabel dibawah ini:

**Tabel 4. 3 Uji Homogenitas**

Data	Kelompok	Variansi	Levene Statistic	Sig.	Kriteria
Pretest	Pretest Eksperimen 1	58.214	0.358	0.559	Homogen
	Pretest Eksperimen 2	33.429			
Posttest	Posttest Eksperimen 1	16.268	1.678	0.216	Homogen
	Posttest Eksperimen 2	8.571			

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2020

Berdasarkan perhitungan uji homogenitas diatas, untuk data pretest diperoleh nilai sig = 0.559 > 0,05 jadi dapat disimpulkan data pretest antara kelompok Eksperimen 1 dan kelompok Eksperimen 2 homogen. Untuk data posttest diperoleh nilai sig = 0.216 > 0,05 jadi dapat disimpulkan data posttest antara kelompok Eksperimen 1 dan Eksperimen 2 homogen.

### 4.1.3 Uji hipotesis

#### 4.1.3.1 Uji Perbedaan Dua Rata-Rata kelompok Eksperimen 1 antara data pretest dan data posttest (uji Hipotesis 1).

Uji perbedaan dua rata-rata kelompok Eksperimen 1 antara data pretest dan data posttest dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan kemampuan *floating service* antara sebelum dan setelah diberi latihan *floating Service* satu kaki didepan pada Pemain klub diklat putra kudas tahun 2020. Hasil perhitungan uji perbedaan dua rata-rata paired sampel t-test disajikan pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4. 4 Uji Hipotesis 1**

Rata-rata		T <sub>hit</sub>	t <sub>tabel</sub>	Sig	Kriteria
Pretest Eksperimen 1	Posttest Eksperimen 1				
20.250	30.625	5.576	2.365	0.001	Terdapat perbedaan

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2020

Analisis data hasil Output :

Uji perbedaan dua rata – rata data Eksperimen 1 antara data pretest dan data posttes menggunakan hipotesis sebagai berikut :

H<sub>0</sub> :Tidak terdapat perbedaaan kemampuan *floating service* pada kelompok Eksperimen 1 antara sebelum dan setelah diberikan latihan *floating Service* satu kaki didepan.

$H_1$  :Terdapat perbedaan kemampuan *floating service* pada kelompok Eksperimen 1 antara sebelum dan setelah diberikan latihan *floating Servicesatu kaki didepan*.

- Kriteria penerimaan  $H_0$

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau ( $\alpha$ ) = 0,05. banyaknya sampel pada kelompok Eksperimen 1 = 8diperoleh  $t_{tabel} = 2.365$

$H_0$ diterima apabila –  $t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq t_{tabel}$  atau  $sig \geq 0,05$

$H_0$  ditolak apabila ( $t_{hitung} < - t_{tabel}$  atau  $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) atau  $sig < 0.05$

Berdasarkan hasil perhitungan uji t diperoleh nilai  $t_{hitung} = 2,365$  dengan  $sig = 0,001$  jadi  **$H_1$  diterima**, maka dapat disimpulkan Terdapat perbedaan kemampuan *floating service* pada kelompok Eksperimen 1 antara sebelum dan setelah diberikan latihan *floating Servicesatu kaki didepan*, dengan kata lain ada pengaruh latihan *floating Servicesatu kaki didepan* terhadap kemampuan *floating service* pada Pemain klub diklat putra kodus tahun 2020.

#### **4.1.3.2 Uji Perbedaan Dua Rata-Rata kelompok Eksperimen 2 antara data pretest dan data posttest (uji Hipotesis 2).**

Uji perbedaan dua rata-rata kelompok Eksperimen 2 antara data pretest dan data posttest dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan kemampuan *floating service* antara sebelum dan setelah diberi latihan *floating Servicekaki sejajar* pada Pemain klub diklat putra kodus tahun 2020. Hasil perhitungan uji perbedaan dua rata-rata paired sampel t-test disajikan pada tabel dibawah ini.

**Tabel 4. 5 Uji Hipotesis 2**

Rata-rata		T <sub>hit</sub>	t <sub>tabel</sub>	Sig	Kriteria
Pretest Eksperimen 2	Posttest Eksperimen 2				
21.500	26	3.00	2.365	0.020	Terdapat perbedaan

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2019

Analisis data hasil Output :

Uji perbedaan dua rata – rata data Eksperimen 2 antara data pretest dan data posttest menggunakan hipotesis sebagai berikut :

H<sub>0</sub> :Tidak terdapat perbedaaan kemampuan *floating service* pada kelompok Eksperimen 2 antara sebelum dan setelah diberikan latihan *floating Service* kaki sejajar.

H<sub>2</sub> : Terdapat perbedaaan kemampuan *floating service* pada kelompok Eksperimen 2 antara sebelum dan setelah diberikan latihan *floating Service*kaki sejajar.

- Kriteria penerimaan H<sub>0</sub>

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau ( $\alpha$ ) = 0,05. banyaknya sampel pada kelompok Eksperimen 1 = 8diperoleh t<sub>tabel</sub>= 2,365

H<sub>0</sub>diterima apabila – t<sub>tabel</sub> ≤ t<sub>hitung</sub> ≤ t<sub>tabel</sub> atau sig ≥ 0,05

H<sub>0</sub> ditolak apabila (t<sub>hitung</sub>< – t<sub>tabel</sub> atau t<sub>hitung</sub>> t<sub>tabel</sub>) atau sig < 0.05

Berdasarkan hasil perhitungan uji t diperoleh nilai t<sub>hitung</sub>= 3,00 dengan sig = 0,020 < 0,05. jadi **H<sub>2</sub> diterima**, maka dapat disimpulkan Terdapat perbedaan

kemampuan *floating service* pada kelompok Eksperimen 2 antara sebelum dan setelah diberikan latihan *floating Service* kaki sejajar, dengan kata lain ada pengaruh latihan *floating Service* kaki sejajar terhadap kemampuan *floating service* pada Pemain klub diklat putra kudu tahun 2020.

#### 4.1.3.4 Uji Perbedaan rata-rata data posttest (uji hipotesis 3)

Uji beda hasil post test antara kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2 dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh latihan *floating service* satu kaki di depan dan kaki sejajar terhadap kemampuan *floating service*. Hasil perhitungan uji perbedaan dua rata-rata data *post test* disajikan pada Tabel dibawah ini.

**Tabel 4. 6 Uji t Data Post Test**

Rata-rata		T <sub>hit</sub>	t <sub>tabel</sub>	Sig	Kriteria
Posttest Eksperimen 1	Posttest Eksperimen 2				
30.625	26.00	3.779	2.365	0.007	Terdapat perbedaan

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2020

Hipotesis yang digunakan :

Ho: Tidak Terdapat perbedaan kemampuan *floating service* antara kelompok Eksperimen 1 dan kelompok Eksperimen 2 setelah diberikan latihan yang berbeda.

Ha: Terdapat perbedaan kemampuan *floating service* antara kelompok Eksperimen 1 dan kelompok Eksperimen 2 setelah diberikan latihan yang berbeda.

Kriteria pengambilan keputusan:

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau ( $\alpha$ ) = 0,05. Banyaknya sampel untuk kelompok Eksperimen 1 = 8 dan banyaknya sampel untuk Eksperimen 2 = 8 diperoleh  $t_{tabel} = 2.365$

$H_0$  diterima apabila  $- t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq t_{tabel}$  atau  $sig \geq 0,05$

$H_0$  ditolak apabila ( $t_{hitung} < - t_{tabel}$  atau  $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) atau  $sig < 0.05$

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai  $t_{hitung} = 3,779$  dengan  $sig$   $0.007 < 0,05$  **jadi  $H_0$  diterima**, maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan kemampuan *floating service* antara kelompok Eksperimen 1 dan kelompok Eksperimen 2 setelah diberikan latihan yang berbeda pada pemain klub diklat putra kudas tahun 2020. Kemudian perlu dilakukan uji lanjut dengan uji perbandingan mean untuk mengetahui mana yang lebih baik antara latihan *floating service* satu kaki di depan dan kaki sejajar terhadap kemampuan *floating service* pada permainan bolavoli klub diklat putra kudas tahun 2020. Uji perbandingan mean dilakukan dengan cara membandingkan kedua mean kelompok eksperimen yang diteliti.

**Tabel 4.7 Perbandingan Mean**

kelompokEksperimen	Mean	Keterangan
Kelompok eksperimen 1	30.625	30.625 > 26.00
Kelompok eksperimen 2	26.00	

Yang berarti terdapat perbedaan antara data post test kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2. Dengan demikian dapat dijelaskan



bahwa ada perbedaan pengaruh latihan *floating service* satu kaki di depan dan *floating service* kaki sejajar terhadap hasil *floating service* pada pemain klub diklat putra kudas tahun 2020. Pada kelompok eksperimen 1 yang diberikan latihan *floating service* satu kaki di depan memiliki rata-rata hasil *floating service* 30.625, sedangkan kelompok eksperimen 2 yang diberikan latihan *floating service* kaki sejajar memiliki rata-rata hasil *floating service* 26.00. dengan demikian menunjukkan bahwa latihan *floating service* satu kaki di depan lebih baik dibandingkan *floating service* kaki sejajar dalam meningkatkan hasil *floating service* dalam permainan bolavoli klub diklat putra kudas tahun 2020 dengan hasil  $30.625 > 26.00$ .

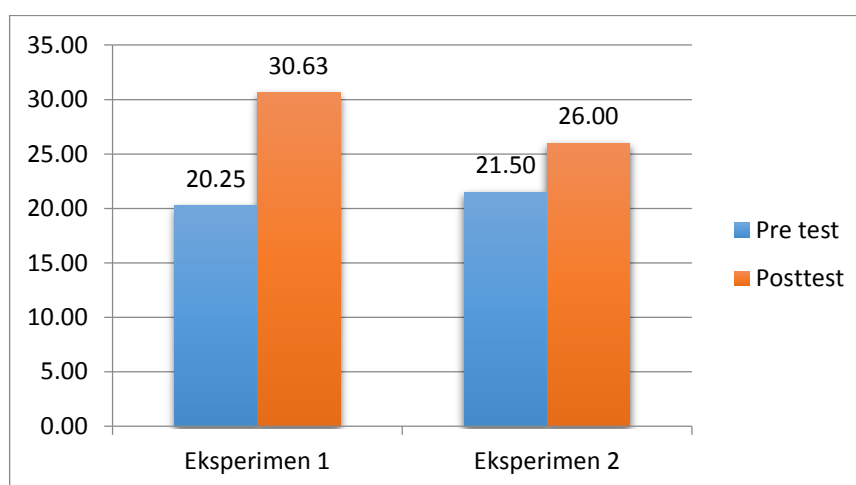
#### 4.1.4 Peningkatan kemampuan *floating service*

Analisis Peningkatan kemampuan *floating service* dilakukan untuk mengetahui seberapa besar treatment pada kelompok Eksperimen 1 maupun pada kelompok Eksperimen 2 mampu meningkatkan kemampuan *floating service*. Hasil perhitungan peningkatan kemampuan *floating service* dapat dilihat pada table dibawah ini.

**Tabel 4. 9 Peningkatan Kemampuan *Floating Service***

No	Kelompok	Nilai Rata-rata		Peningkatan	% Peningkatan
		Pre test	Posttest	pretest – posttest	pretest – posttest
1	Eksperimen 1	20.25	30.63	10.38	51.23%
2	Eksperimen 2	21.50	26.00	4.50	20.93%

Berdasarkan tabel diatas diperoleh keterangan ppeningkatan kemampuan *floating service* untuk kelompok Eksperimen 1 sebesar 51,23% dan peningkatan kemampuan *floating service* untuk kelompok Eksperimen 2 sebesar 20.93%. Untuk lebih jelasnya berikut disajikan gambar peningkatan kemampuan *floating service* baik pada kelompok Eksperimen 1 maupun pada kelompok Eksperimen 2.



**Gambar 4. 1 Grafik Peningkatan Kemampuan *Floating Service***

#### 4.2 Pembahasan

*Floating service* merupakan jenis servis pilihan karena tekniknya sederhana. Dengan jalur melayang yang tidak dapat diprediksi menyebabkan servis ini agak sulit untuk diterima lawan dan sering menyebabkan penerima servis untuk menyesuaikan posisinya pada saat akan kontak dengan bola. Gaya angkat (lift force) yang diciptakan pada daerah yang berbeda, akan menyebabkan bola melayang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *Floating Service* satu kaki di depan dan *Floating Service* kaki sejajar sama-sama berpengaruh terhadap hasil *floating service* pada Pemain klub diklat putra kodus tahun 2020. Setelah diberi latihan *Floating Service* satu kaki di depan rata-rata hasil *floating service* adalah

30,63 dimana sebelumnya hanya 20,25 atau meningkat 51,23%. Sedangkan Hasil penelitian latihan *floating Service* kaki sejajar Besarnya peningkatan kemampuan *floating service* setelah diberi latihan ini adalah 26,00 dimana sebelumnya hanya 21,50 atau meningkat 20,93%.

Adanya pengaruh latihan *Floating Service* satu kaki di depan dan *Floating Service* sejajar terhadap hasil *Floating Service* dalam permainan bolavoli pada pemain bolavoli Diklat Putra Kabupaten Kudus dikarenakan bentuk latihan *floating service* keduanya sama-sama mengembangkan untuk meningkatkan kemampuan *Floating Servis* yang benar dalam permainan bolavoli. Akan tetapi diantara kedua bentuk latihan tersebut yang memberi pengaruh paling besar terhadap hasil *Floating Service* pada pemain klub bolavoli Diklat Putra kabupaten Kudus adalah latihan *Floating Services* satu kaki di depan. Tetapi kedua bentuk latihan tersebut sama-sama meningkatkan *Floating service* walaupun peningkatan hasil *Floating Service* tersebut yang di latih menggunakan latihan *Floating Service* satu kaki didepan lebih baik dari pada latihan *Floating Service* kaki sejajar. Dengan perbandingan mean  $30.625 > 26.00$ . Tetapi pelatih dapat mengkombinasikan kedua bentuk latihan tersebut untuk saling menutupi kekurangan kedua bentuk latihan *Floating Service*. Pelatih harus memberikan variasi terlebih untuk mengurangi rasa bosan pemain apabila hanya diberikan satu bentuk latihan *Floating Service*.

Teknik pada gerakan permulaan *floating servis* meliputi posisi badan, posisi kaki, posisi bola, posisi tangan saat memegang bola, dan posisi tangan saat akan memukul dan mempengaruhi gerakan bola. Berdasarkan hasil dari penelitian bahwa teknik *floating servis* posisi satu kaki didepan lebih berpengaruh karena dengan posisi satu kaki di depan maka server akan dapat memindahkan

berat badan dari posisi kaki yang ada di belakang bisa dialihkan ke posisi yang berada di depan sehingga pemindahan berat badan akan menambah gaya dorong yang lebih besar daripada posisi kaki sejajar menghadap ke lapangan. Tetapi kaki sejajar juga berpengaruh karena atlet yang tidak terbiasa memindahkan berat badan maka dalam melakukan *floating service* akan dapat melaksanakan dengan baik karena tidak memindahkan berat badan dan posisi kaki saat melakukan service lebih seimbang. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *floating service* satu kaki di depan lebih baik dan efektif dikarenakan beberapa faktor :

- 1.) Titik tumpu berat badan yang lebih efektif dibandingkan dengan kaki sejajar
- 2.) Titik keseimbangan yang lebih stabil setelah melakukan floating service
- 3.) Efektifitas gerakan daya dorong server dan ketepatan hasil service dibandingkan dengan Latihan kaki sejajar

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian, analisis data dan pembahasan diperoleh simpulan sebagai berikut.

- 1) Ada pengaruh latihan *floating Service* satu kaki didepan terhadap kemampuan *floating service* pada Pemain klub diklat putra kodus tahun 2020.
- 2) Ada pengaruh latihan *floating Service* kaki sejajar terhadap kemampuan *floating service* pada Pemain klub diklat putra kodus tahun 2020.
- 3) Latihan *floating Service* satu kaki didepan lebih baik dibanding latihan *floating Service* kaki sejajar dalam meningkatkan kemampuan *floating service* pada Pemain klub diklat putra kodus tahun 2020.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka penulis akan mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

- 1) Sebaiknya untuk meningkatkan kemampuan *floating service* pelatih menerapkan latihan *floating Service* satu kaki didepan mengingat latihan ini selain berpotensi meningkatkan kemampuan *floating service* juga mampu meningkatkan kombinasi serang permainan bolavoli putra.

- 2) Bagi pelatih dapat memberikan materi latihan *Floating Service* menggunakan latihan *floating service* kaki sejajar agar menjadikan variasi dalam latihan *floating service* tersebut agar tidak membosakan atau monoton.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abu Bakar, Nasuka dan Imam Santosa."Pengaruh Latihan Plyometric dan Panjang Tungkai Terhadap Smash UKM Bola Voli Universitas Tadulako". *Journal of sport coaching and physical education*. 02/Th.XXIX/November,2019:67-74.
- Agus Margono, 1993. *Permainan Besar Bola Voli*, Jakarta: Depdikbud, Balai Pustaka
- Arikunto, Suharsimi, 2006. *Prosedur Penelitian Pendekatan Suatu Praktek*. Rineka Cipta. Jakarta
- Ari Septiyanto dan Suharjana.Pengaruh Metode Latihan Imagery Dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Floating Service Atlet Bola Voli". Program Pascasajana Universitas Negeri Yogyakarta. *Journal Cakrawala Pendidikan*, Oktober 2016, Th. XXXV, No. 3 2016:414.
- Asraini, 2003. *Hubungan Kekuatan Otot Jari- Jari tangan dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan Passing Atas Dalam Permainan Bola Voli Siswa SMK N 2 Pariaman*. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3 (1) 2019 Padang: FIK UNP.
- Beutelstahl, Dieter, 1986, *Belajar Bermain Bola Volley*, Bandung, Pioneer.
- Depdikbud. 1989. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Dewi Dendy Pratiwi, Gede Eka Budi Darmawan, Ketut Chandra Adhinata Kusuma." Pengaruh Pelatihan Floating Overhand Service Dan Hook Service Terhadap Ketepatan Service". 2018. E-journal Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga.2018. ( 9 Nomor 1)
- Fakultas Ilmu Keolahragaan. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi*. Semarang : Unnes

- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta : Tambak Kusuma.
- Khoerul Anam, Nasuka, Tri Aji.” Klub Bola Voli Putra Ivokas Kabupaten Semarang”. 2015. *Unnes Journal of Sport Sciences* 4 (1) (2015)
- Mackenzie, S., Kortegaard, K., LeVangie, M., et al. “Evaluation of Two Methods of the Jump Float Serve in Volleyball”. 2012. *Journal of Applied Blomechanics*. 2012. 2B, 579-586. Human Kinetics.
- Marcelina Garcia Ana, Sugiyanto dan Defliyanto.” Pengaruh Latihan Memukul Bola Gantung Terhadap Kemampuan Jump Service Atlet Putra Club Caroline Kota Lubuklinggau Propinsi Sumatra Selatan”. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3 (1) 2019:58.
- M. Maryanto dkk. 1993. *Teknik Dasar Permainan Bola Voli*, Jakarta: PT Gramedia
- M. Yunus. 1992, *Olahraga Pilihan Bola Voli*, Jakarta : Depdikbud
- Nala, Ngurah. 2002. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Komite Olahraga Nasional Indonesia Daerah Bali.
- Nasuka. 2019. *Pemain Bola Voli Prestasi*, Semarang: LPPM UNNES
- PP PBVSI. 2005. *Peraturan Permainan Bola Voli*. PP PBVSI. Jakarta
- Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang: Rumah Indonesia
- Sajoto, M. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*.
- Santi Fitrianingtyas. 2018. Pengaruh Latihan Floating Service Posisi Satu Kaki di Depan dan Posisi Kaki Sejajar terhadap kemampuan Floating Service Dalam Permainan Bolavoli Club Bolavoli Porvit Kudus Tahun 2018 [Skripsi]. E-journal Universitas Negeri Semarang Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga.



Suharno, HP, 1984, *Dasar – Dasar Permainan Bola Voli*. Yogyakarta : Depdikbud.

Sutrisno Hadi, 1985. *Metode Reseach I*. Yogyakarta : Andi Offset


Sutrisno Hadi, 1996. *Metode Reseach I, II, dan IV*. Yogyakarta : Andi Offset

Tohar, M. 2002. *Ilmu Kepelatihan lanjut*. UNNES Press. Semarang

Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 3. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Biro Humas dan Hukum

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran 1 Surat SK Pembimbing



**UNNES**  
**KEPUTUSAN**  
**DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**  
**Nomor: 15315/UN37.1.6/TD.05/2019**  
**Tentang**  
**PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER**  
**GASAL/GENAP**  
**TAHUN AKADEMIK 2019/2020**

Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga/Pend. Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga/Pend. Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.

Mengingat : 1. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)  
 2. Peraturan Rektor No. 21 Tahun 2011 tentang Sistem Informasi Skripsi UNNES  
 3. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;  
 4. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;

Menimbang : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga/Pend. Kepeleatihan Olahraga Tanggal 4 September 2019


**MEMUTUSKAN**

Menetapkan :  
 PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada:  
 Nama : Dr. Nasuka, M.Kes.  
 NIP : 195909161985111001  
 Pangkat/Golongan : IV/b  
 Jabatan Akademik : Lektor Kepala  
 Sebagai Pembimbing  
 Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :  
 Nama : Serviana Mutia Juliantri  
 NIM : 6301416004  
 Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga/Pend. Kepeleatihan Olahraga  
 Topik : Teknik Dasar Bola voly


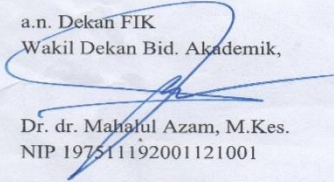
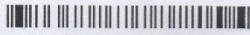
KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

DITETAPKAN DI : SEMARANG  
 PADA TANGGAL : 4 September 2019  
 DEKAN  
 Prof. BE. Sandiyo Rahayu, M.Pd  
 NIP. 196103201984032001

Tembusan  
 1. Pembantu Dekan Bidang Akademik  
 2. Ketua Jurusan  
 3. Petinggal


  
 6301416004  
 .... FM-03-AKD-24/Rev. 00 ....

## Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian

 <p><b>UNNES</b> UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG</p>	<p>KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> Gedung Dekanat FIK Kampus UNNES Sekaran Gunungpati Semarang 50229 Telepon +6224-8508007, Faksimile +6224-8508007 Laman: <a href="http://fik.unnes.ac.id">http://fik.unnes.ac.id</a>, surel: <a href="mailto:fik@mail.unnes.ac.id">fik@mail.unnes.ac.id</a></p>	
	Nomor	: B/2827/UN37.1.6/LT/2020
	Hal	: Izin Penelitian
		02 Maret 2020
<p>Yth. Ketua Club Bola Voli Diklat Putra Kudus Gor Bung Karno Wergu Wetan Kabupaten Kudus</p>		
<p>Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:</p>		
Nama	: Serviāna Mutia Juliatantri	
NIM	: 6301416004	
Program Studi	: Pendidikan Keplatihan Olahraga, S1	
Semester	: Genap	
Tahun akademik	: 2019/2020	
Judul	: PENGARUH LATIHAN FLOATING SERVICE POSISI SATU KAKI DIDEPAN DAN POSISI KAKI SEJAJAR TERHADAP KEMAMPUAN FLOATING SERVICE DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA CLUB DIKLAT PUTRA KUDUS TAHUN 2020	
<p>Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin untuk melaksanakan penelitian skripsi di perusahaan atau instansi yang Saudara pimpin, dengan alokasi waktu 4 Maret - 1 Mei 2020.</p>		
<p>Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.</p>		
	<p>a.n. Dekan FIK Wakil Dekan Bid. Akademik,  Dr. dr. Mahatul Azam, M.Kes. NIP 197511192001121001</p>	
<p>Tembusan: Dekan FIK; Universitas Negeri Semarang</p>		
		
<p>Nomor Ananda Surat : 172 077 685 6</p>		
<p>Sistem Informasi Surat Dinas - UNNES (2020-03-02 15:19:52)</p>		



## Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian



**PENGURUS  
KABUPATEN  
PERSATUAN  
BOLA VOLI  
SELURUH  
INDONESIA  
KUDUS**

**Sekretariat :  
MAPOLRES KUDUS  
Jl. Raya Kudus – Pati,  
KM 10 Klaling, Jekulo  
– Kudus.  
Telp. 081 225 455 111**

Kudus, 13 Maret 2020

No. : 001/PBVSI\_KDS/IV/2020  
Lamp. : --  
Perihal : Persetujuan Ijin Kegiatan Penelitian

Kepada :  
Yth. DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
di – Tempat.

Salam Olahraga !

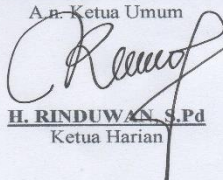
Menindaklanjuti surat dari Dekan FIK Universitas Negeri Semarang Nomor : B/2721/UN37.1.6/LT/2020 tanggal 28 Februari 2020 tentang Izin Penelitian, sehingga perlu dikeluarkan surat balasan sebagai bukti bahwa penelitian tersebut sudah dilaksanakan.

PBVSI Kabupaten Kudus dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **SERVIANA MUTIA JULIATANTRI**  
NIM : 6301416004  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga, S1.  
Judul : **PENGARUH LATIHAN FLOATING SERVICE POSISI SATU KAKI DIDEPAN DAN POSISI KAKI SEJAJAR TERHADAP KEMAMPUAN FLOATING SERVICE DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA KLUB DIKLAT PUTRA KUDUS TAHUN 2020.**  
Waktu : 05 Maret s.d 11 April 2020.  
Tempat : Kabupaten Kudus

Nama tersebut diatas telah mendapatkan **ijin dan telah melaksanakan kegiatan penelitian** sesuai data dan waktu tersebut diatas.

Demikian hal ini dibuat, untuk menjadikan periksa dan guna seperlunya.

**PBVSI KABUPATEN KUDUS**  
A.n. Ketua Umum  
  
**H. RINDUWANA, S.Pd**  
Ketua Harian

**Lampiran 4 Daftar nama pemain**

No	Nama
1	Reihan Damar
2	Ifan Andika
3	Ifan Haris
4	Raiza Lucky
5	Naufal Nizar
6	Dheo Arya
7	M. Bachtiar
8	Andika Dwi
9	Abdul Malik
10	Fuat Hisyan
11	Fuat Hasyin
12	Thrisna Egoido
13	Cokro
14	Aziz
15	Helen
16	Rifky Anas



**Lampiran 6 Rangking Pre Test**

<b>No</b>	<b>No tes</b>	<b>Nama</b>	<b>Hasil</b>
1	1	Reihan Damar	31
2	5	Naufal Nizar	29
3	9	Abdul Malik	29
4	13	Cokro	25
5	3	Ifan Haris	24
6	8	Andika Dwi	23
7	10	Fuat Hisyan	23
8	15	Helen	23
9	2	Ifan Andika	21
10	4	Raiza Lucky	20
11	12	Thrisna Egoidio	20
12	16	Rifky Anas	18
13	7	M. Bachtiar	14
14	14	Aziz	14
15	11	Fuat Hasyin	14
16	6	Dheo Arya	6

## Lampiran 7 Pembagian kelompok Rangkaing

No	No tes	Hasil tes	Rumus Match	Matching	Pasangan tes	Pasangan Hasil
1	1	31	A	A – B	1 - 5	31 - 29
2	5	29	B			
3	9	29	B	A – B	9 - 13	29 - 25
4	13	25	A			
5	3	24	A	A – B	3 - 8	24 - 23
6	8	23	B			
7	10	23	B	A – B	10 – 15	23 – 23
8	15	23	A			
9	2	21	A	A – B	2 – 4	21 - 20
10	4	20	B			
11	12	20	B	A – B	12 – 16	20 - 18
12	16	18	A			
13	7	14	A	A – B	7 - 14	14 - 14
14	14	14	B			
15	11	14	B	A – B	11- 6	14 – 6
16	6	6	A			



### Lampiran 8 Hasil Post test

#### Hasil Tes Akhir (Post Test) Floating Service Klub Diklat Putra Kudus 2020

No	Nama	Floating Service										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Reihan Damar	4	4	4	4	3	2	3	4	3	4	35
2	Naufal Nizar	4	4	3	2	0	2	4	3	2	3	27
3	Abdul Malik	2	4	4	3	4	4	4	2	4	0	31
4	Cokro	4	4	2	4	2	4	3	4	3	4	34
5	Ifan Haris	3	0	3	4	2	4	4	4	4	4	32
6	Andika Dwi	4	4	0	3	0	4	4	4	4	4	31
7	Fuat Hisyan	4	4	0	2	4	4	0	2	4	4	28
8	Helen	3	2	3	4	3	3	2	3	4	2	29
9	Ifan Andika	3	3	4	4	4	3	4	4	2	4	35
10	Raiza Lucky	0	3	3	4	4	4	4	0	4	4	30
11	Thrisna Egoidio	4	0	2	0	4	4	2	4	3	0	23
12	Rifky Anas	2	2	3	3	3	4	3	2	3	4	29
13	M. Bachtiar	0	4	4	4	2	2	4	4	4	4	32
14	Aziz	2	0	4	4	2	0	4	2	4	2	24
15	Fuat Hasyin	4	3	2	2	3	4	0	4	0	4	26
16	Dheo Arya	4	4	3	4	0	4	0	3	3	2	27

## Lampiran 9 Hasil Uji Normalitas

### Hasil Uji Normalitas Data

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
		Eksperimen 1	Eksperimen 1	Eksperimen 2	Eksperimen 2
N		8	8	8	8
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	20.2500	30.6250	21.5000	26.0000
	Std. Deviation	7.62983	4.03334	5.78174	2.92770
Most Extreme Differences	Absolute	.164	.174	.153	.259
	Positive	.142	.156	.153	.259
	Negative	-.164	-.174	-.153	-.164
Kolmogorov-Smirnov Z		.464	.491	.432	.732
Asymp. Sig. (2-tailed)		.982	.969	.992	.658
a. Test distribution is Normal.					

## Lampiran 10 Hasil Uji Homogenitas

### Hasil Uji Homogenitas

#### Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest	.358	1	14	.559
Posttest	1.678	1	14	.216

## Lampiran 11

## Uji beda Hasil Pretest kedua kelompok eksperimen

## Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Eksperimen 1	20.2500	8	7.62983	2.69755
	Pretest Eksperimen 2	21.5000	8	5.78174	2.04416

## Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest Eksperimen 1 & Pretest Eksperimen 2	8	.913	.002

## Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest Eksperimen 1 - Pretest Eksperimen 2	-1.25000	3.32738	1.17640	-4.03176	1.53176	-1.063	7	.323

## Lampiran 12

### Hasil uji perbedaan rata-rata pretest dan posttest kelompok Eksperimen 2

#### Paired Samples Statistics

#### Uji beda hasil posttest kedua kelompok eksperimen

#### Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Posttest Eksperimen 1	30.6250	8	4.03334	1.42600
	Posttest Eksperimen 2	26.0000	8	2.92770	1.03510

#### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Posttest Eksperimen 1 & Posttest Eksperimen 2	8	.544	.163

#### Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Posttest Eksperimen 1 - Posttest Eksperimen 2	4.62500	3.46152	1.22383	1.73109	7.51891	3.779	7	.007

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Posttest Eksperimen 2	26.0000	8	2.92770	1.03510
	Pretest Eksperimen 2	21.5000	8	5.78174	2.04416

#### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Posttest Eksperimen 2 & Pretest Eksperimen 2	8	.709	.049

#### Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Posttest Eksperimen 2 - Pretest Eksperimen 2	4.50000	4.24264	1.50000	.95306	8.04694	3.000	7	.020



		<p>3.Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• stretching</li> <li>• Evaluasi latihan</li> <li>• Doa</li> </ul>	<p>3.Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• stretching</li> <li>• Evaluasi latihan</li> <li>• Doa</li> </ul>	20 menit
	12, 13, 14, 15	<p>1.Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penjelasan materi</li> <li>• Pemanasan</li> <li>• lari</li> </ul> <p>2.Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan Servis posisi satu kaki di depan (20 repetisi, 3 set)</li> </ul> <p>3.Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• stretching</li> <li>• Evaluasi latihan</li> <li>• Doa</li> </ul>	<p>1.Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penjelasan materi</li> <li>• Pemanasan</li> <li>• lari</li> </ul> <p>2.Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan Servis posisi kaki sejajar (20 repetisi, 3 set)</li> </ul> <p>3.Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• stretching</li> <li>• Evaluasi latihan</li> <li>• Doa</li> </ul>	20 menit  60 menit  20 menit
	16	Tes Akhir		

**Lampiran 14 Dokumentasi**



**Pre test 1**



**Pengarahan Pre test**





**Latihan Floating Service Posisi Satu Kaki di Depan**



**Latihan Floating Service Posisi Kaki Seajar**



**Post Test Floating Service posisi satu kaki didepan**



**Post Test Floating Service posisi kaki sejajar**



**Pemain Diklat Putra Kudus**