



**PENGARUH LATIHAN *JUMP FLOATING SERVICE* DENGAN
AWALAN DAN TANPA AWALAN TERHADAP HASIL
JUMP FLOATING SERVICE
(Eksperimen Atlet Bola Voli SMA Negeri 3 Kota Tegal 2020)**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

oleh

Bagas Zulham Fikri

6301416046

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2020**

ABSTRAK

Bagas Zulham Fikri, 2020. Pengaruh Latihan *Jump Floating Service* Dengan Awalan dan Tanpa Awalan Terhadap Hasil *Jump Floating Service* (Eksperimen Atlet Bola Voli SMA Negeri 3 Kota Tegal 2020). Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga S1, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Dr. Nasuka, M. Kes.

Atlet SMA Negeri 3 kota Tegal masih sering melakukan kesalahan dalam melakukan teknik *jump floating service*. Tujuan penelitian Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *Jump Floating Service* dengan awalan, tanpa awalan dan manakah yang lebih berpengaruh terhadap kemampuan *Jump Floating Service* terhadap hasil *Jump Floating Service*.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan bentuk desain penelitian "*Pretest-Posttest Group Design*". Desain ini dibagi dua kelompok menggunakan rumus A-B-B-A.

Hasil analisis diperoleh : 1.) $t\text{-hitung} = 2.996 > t\text{-tabel } 2.571$ (ada pengaruh latihan *jump floating service* dengan awalan), 2.) $t\text{-hitung} = 3.14 > t\text{-tabel } 2.447$ (ada pengaruh latihan *jump floating service* tanpa awalan), 3.) latihan *jump floating service* dengan awalan lebih berpengaruh dibandingkan tanpa awalan dibuktikan dengan hasil rata-rata nilai *post-test* (26,67) eksperimen 1 dan rata-rata nilai *post-test* (25,67) eksperimen 2.

Simpulan pada penelitian ini yaitu : 1.) latihan *jump floating service* dengan awalan dan tanpa awalan memiliki pengaruh yang signifikan, 2.) Latihan *jump floating service* dengan awalan lebih berpengaruh dalam meningkatkan hasil *jump floating service*. Saran pada penelitian ini yaitu : pelatih SMA Negeri 3 Kota Tegal menerapkan latihan *jump floating service* dengan awalan untuk meningkatkan *jump floating service*.

Kata kunci : *Jump Floating Service*, Eksperimen Atlet Bola Voli.

ABSTRACT

Bagas Zulham Fikri, 2020. The Effect of Jump Floating Service with Approach and without Approach toward the Serve Accuracy in Volleyball (Experiment on Volleyball Athletes at SMA N 3 Tegal City 2020). Thesis. Department of Sports Training Education S1, Faculty of Sports Science, Universitas Negeri Semarang. mentor : Dr. Nasuka's, M.Kes.

The athletes of Sma Negeri 3 Tegal city still often make mistakes in doing jump floating service techniques. Research objectives To find out if there is an influence of Jump Floating Service training with prefixes, without prefixes and which is more influential on jump floating service ability on Jump Floating Service.

This research uses experimental methods with the form of research design "Pretest-Posttest Group Design". This design is divided into two groups using the formula A-B-B-A.

The results of the analysis are obtained = 1.) t-count 2.996 > t-table 2,571 (there is an effect of jump floating service exercises with prefixes), 2.) t-count analysis = 3.14 > t-table 2447 (there is an effect of jump floating service exercises without prefixes), 3.) ump floating service exercises with prefixes were more influential than no prefix evidenced by the average post-test (26.67) experiment 1 and the average post-test (25.67) experiment 2.

The conclusion in this study is: 1.) jump floating service exercise with prefix and no prefix has a significant influence, 2.) Jump floating service practice with prefix is more influential than without prefix in improving jump floating service results in extracurricular participants of High School 3 Tegal City. Suggestions in this study are: high school coach 3 Tegal City and other volleyball coaches apply jump floating service exercises with prefixes to improve jump floating service.

Keywords : Jump Floating Service, Volleyball Athlete Experiment.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya:

Nama : Bagas Zulham Fikri

NIM : 6301416046

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul : PENGARUH LATIHAN *JUMP FLOATING SERVICE* DENGAN AWALAN DAN TANPA AWALAN TERHADAP HASIL *JUMP FLOATING SERVICE* (EKSPERIMEN ATLET BOLA VOLI SMA NEGERI 3 KOTA TEGAL 2020).

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya tidak benar, saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Semarang, 1 September 2020

Yang menyatakan,

Bagas Zulham Fikri

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul:

Pengaruh Latihan *Jump Floating Service* Dengan Awalan dan Tanpa Awalan Terhadap Hasil *Jump Floating Service* (Eksperimen Atlet Bola Voli SMA Negeri 3 Kota Tegal 2020).

Disusun oleh:

Nama : Bagas Zulham Fikri

NIM : 6301416046

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga / S1

Telah disetujui dan disahkan oleh Pembimbing pada tanggal 14-09-2020 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 Bagas Zulham Fikri, NIM. 6301416046, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga S-1 dengan judul : Pengaruh Latihan *Jump Floating Service* Dengan Awalan dan Tanpa Awalan Terhadap Hasil *Jump Floating Service* (Eksperimen Atlet Bolavoli SMA Negeri 3 Kota Tegal 2020) telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari: Selasa, tanggal 29 September 2020.

Panitia Penguji

Ketua



Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd.
NIP. 19610320.198403.2.001

Sekretaris

Tri Tunggal Setiawan, M.Kes.
NIP. 19680302.199702.1.001

Dewan Penguji

1. Dr. Hadi, M.Pd.
NIP. 19790311.200604.1.001

(Penguji 1)

2. Priyanto, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19800619.200501.1.002

(Penguji 2)

3. Dr. Nasuka, M.Kes.
NIP. 19590916.198511.1.001

(Penguji 3)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

“LEARN FROM YESTERDAY, LIVE FOR TODAY, HOPE FOR TOMORROW”.

(Albert Einstein)

PERSEMBAHAN :

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya, Bapak Suropto dan Ibu Agustina Firdayati yang selalu mendoakan dan memberi motivasi dalam menyelesaikan skripsi.
2. Kakak, adik dan seluruh keluarga besar saya yang selalu mendoakan dan memberi semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Teman dekat saya yang sudah menemani mulai dari masuk kuliah sampai penyusunan tugas akhir skripsi.
4. Almamater Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Puji syukur kehadirat Allah SWT yang Maha Mendengar lagi Maha Melihat dan atas segala limpahan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis yang berbentuk skripsi ini sesuai dengan waktu yang telah direncanakan.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis memahami bahwa tidak akan berhasil tanpa bimbingan, motivasi dan bantuan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dan semangat dalam menyelesaikan skripsi.
4. Bapak Dr. Nasuka, M.Kes. sebagai Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi.
5. Bapak dan Ibu Dosen serta *staff* Karyawan Tata Usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dan layanan serta informasi kepada penulis, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Bapak Budi, Kepala SMA Negeri 3 Kota Tegal yang sudah mengizinkan penulis untuk penelitian.

7. Teman-teman jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2016 yang telah membantu.
8. Semua pihak yang turut membantu dan mendoakan penulis dalam menyusun skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semuanya. Demi perbaikan selanjutnya, saran dan kritik yang membangun akan penulis terima dengan senang hati. Akhirnya hanya kepada Allah SWT kita kembalikan semua urusan dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, khususnya bagi penulis dan pembaca pada umumnya, semoga Allah SWT meridhoi dan di catat sebagai ibadah disisi-Nya, Amin.

Semarang, 1 September 2020

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
PENGESAHAN.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR DIAGRAM.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS	
2.1 Landasan Teori	7
2.1.1 Sejarah Olahraga Bola Voli	7
2.1.2 Olahraga Bola Voli	9
2.1.3 Teknik Dasar Permainan Bola Voli	10
2.1.4 Macam-macam <i>Service</i>	16
2.1.5 Teknik <i>Floating Service</i>	20
2.1.6 Teknik <i>Jump Floating Service</i>	23
2.1.7 Elemen-elemen <i>Jump Floating Service</i>	28
2.1.8 Pelaksanaan Latihan.....	30
2.2 Kerangka Berpikir.....	34
2.3 Hipotesis	35

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 <i>Pre-Test Post-Test Group Design</i>	37
3.2 Variabel Penelitian	38
3.3 Populasi	39
3.4 Sampel.....	39
3.5 Teknik Total <i>Sampling</i>	40
3.6 Teknik Pengumpulan Data	40
3.6.1 Pelaksanaan Tes Awal (<i>Pre-Test</i>)	40
3.6.2 Perlakuan (<i>Treatment</i>).....	41
3.6.3 Pelaksanaan Tes Akhir (<i>Post-Test</i>)	41
3.7 Instrumen Penelitian.....	41
3.8 Teknik Analisis Data.....	45

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	48
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian.....	48
4.1.2 Uji Prasyarat Data	49
4.1.3 Uji Hipotesis	51
4.1.4 Peningkatan Hasil <i>Jump Floating Service</i>	56
4.2 Pembahasan.....	58

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan.....	60
5.2 Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	63

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Persiapan Perhitungan Statistik	42
2. Deskriptif Data Penelitian.....	46
3. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data Penelitian.....	47
4. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas Data Penelitian.....	48
5. Uji t Data <i>Pre-Test</i>	49
6. Uji Hipotesis 2.....	51
7. Uji Hipotesis 3.....	52
8. Uji t Data <i>Post-Test</i>	53
9. Peningkatan Hasil <i>Jump Floating Service</i>	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Service Tangan Bawah</i>	18
2. <i>Floating Service</i>	21
3. Lambungan Bola dan Ayunan Lengan pada <i>Floating Service</i>	22
4. <i>Jump Floating Service</i>	24
5. Latihan <i>Jump Floating Service</i> Menggunakan Awalan	26
6. Latihan <i>Jump Floating Service</i> Tanpa Menggunakan Awalan	27
7. Desain Penelitian	37
8. Tes Ketepatan <i>Service</i>	41

DAFTAR DIAGRAM

Diagram	Halaman
1. Peningkatan Hasil <i>Jump Floating Service</i>	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usulan Topik.....	64
2. SK Pembimbing.....	65
3. Surat Ijin Penelitian.....	66
4. Surat Balasan Penelitian.....	67
5. Daftar Nama Pemain.....	68
6. Hasil Tes Awal (<i>Pre-Test</i>) <i>Jump Floating Service</i>	69
7. Rangking <i>Pre-Test</i>	70
8. Pembagian Kelompok Rangking.....	71
9. Hasil <i>Post-Test</i>	72
10. Hasil Uji Normalitas.....	73
11. Hasil Uji Homogenitas.....	74
12. Uji t Data <i>Pre-Test</i>	74
13. Uji t Kelompok Eksperimen 1.....	75
14. Uji t Kelompok Eksperimen 2.....	76
15. Uji t Data <i>Post-Test</i>	77
16. Program Latihan.....	78
17. Dokumentasi.....	80

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan mental. Sesuai dengan Undang-undang No 3 tahun 2005 Pasal 17 mengenai ruang lingkup olahraga meliputi : 1) olahraga pendidikan, 2) olahraga rekreasi, dan 3) olahraga prestasi. Olahraga prestasi yang dimaksudkan adalah sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi diri dari olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Olahraga dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Hampir segala bidang ilmu pengetahuan telah berkembang pesat. Bahkan antara satu bidang pengetahuan dengan bidang yang lain saling terkait. Sehingga suatu masalah nampak semakin kompleks, yang disebabkan oleh adanya tinjauan dari berbagai ilmu pengetahuan guna memecahkan masalah tersebut. Pemecahan masalah prestasi olahraga harus ditinjau dari berbagai ilmu pengetahuan. Agar dapat mencapai sasaran tertentu yaitu pencapaian prestasi yang maksimal. Olahraga bukan hanya membangun fisik, melainkan juga membangun mental dan spiritual. Sehingga antara jasmani dengan rohani akan dapat berkembang serasi dan seimbang dengan hakekat pembangunan nasional..

Olahraga bola voli seperti halnya dengan olahraga permainan lainnya, dimana seseorang untuk dapat bermain harus menguasai terlebih dahulu

teknik-teknik dasar permainan yang digunakan. Teknik dasar tersebut mempunyai karakteristik yang sesuai dengan bentuk permainannya. Adapun teknik-teknik dasar dalam permainan bola voli adalah *service*, *passing*, umpan, *smash* dan *block* (M. Yunus, 1992).

Bola voli merupakan cabang olahraga beregu, maka karena itu kekompakan, kerjasama dan saling mendukung salah satu kunci menjadi tim yang kompak dan tangguh. Penguasaan teknik dasar permainan bola voli secara individual sangat diperlukan untuk membuat tim yang tangguh. Metode latihan yang terprogram secara tepat dapat membuat pemain melakukan kesempurnaan dalam melaksanakan teknik-teknik dasar bola voli. Selain itu juga dapat mengurangi kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh seorang pemain.

Seperti yang dikemukakan oleh Suharno HP, (1981:12) “penguasaan teknik dasar permainan bola voli harus benar-benar diperhatikan sebab teknik dasar dalam permainan merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam satu permainan, disamping kondisi fisik, taktik dan mental. Teknik dasar permainan bola voli harus benar-benar dipelajari terlebih untuk mengembangkan mutu prestasi dalam permainan bola voli”.

Salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang harus dikuasai adalah *service*. *Service* adalah sentuhan pertama dengan bola. (Dieter Beutalstahl, 2008:8). *Service* dilakukan dari belakang garis lapangan untuk melampaui net ke daerah lawan. *Service* wajib bisa dilakukan oleh semua pemain, kecuali Libero. Sangat pentingnya peran *service* dalam permainan bola voli, maka teknik *service* harus bisa dikuasai dengan baik oleh semua pemain. Dalam perkembangannya *service* hanya sebagai tanda diawalinya sebuah permainan, namun dengan perkembangannya *service* menjadi salah satu senjata yang ampuh

untuk mendapatkan poin. Teknik *service* dalam bola voli sangatlah penting, maka perlu syarat sebagai modal dalam melakukan *service* diantaranya memiliki kondisi fisik yang mumpuni. Cara dan teknik latihan juga sangat berpengaruh terhadap kemampuan *service*. 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. Di dalam buku yang dikeluarkan oleh Sekretariat Umum PP. PBVSI, (2005:151) hal terpenting dalam melakukan *service* adalah mengontrol bola, kecepatan dan perubahan arahnya.

Macam-macam teknik dan variasi *service* menurut M. Yunus, (1992:69-71) ialah: 1) *Service* tangan bawah (*underhead service*), sering diajarkan untuk pemula. 2) *Floating service* (servis mengapung), teknik *service* yang populer dan yang sering digunakan. Terdiri dari *floating overhand service* dan *overhand change up service (slider floating overhand)*. 3) *Overhand raound hause service (hook service)*, sudah jarang digunakan dan dikenal juga dengan nama servis cekis. 4) *Jumping service*, menghasilkan gerakan bola yang berputar, sangat keras, cepat dan tajam.

Kenyataannya ketika dilapangan masih banyak dijumpai pemain yang melakukan *service* terkesan hanya untuk sekedar melakukan bukan sebagai serangan. *Service* seharusnya digunakan untuk membuat sulit lawan dalam menerima bola atau bahkan langsung mendapatkan poin. Di tingkat desa, kecamatan, kota masih banyak pemain yang melakukan *service* tidak tepat sasaran atau istilahnya melenceng, melebar dari lapangan. Bahkan ada yang tidak sampai atau menyangkut pada net. Setiap kesalahan yang dilakukan akan menguntungkan pihak lawan karena menggunakan system *really point*.

Menguasai teknik yang sempurna sangat dibutuhkan proses latihan, latihan yang baik adalah latihan yang menyenangkan dan memiliki daya kreatifitas yang tinggi untuk menciptakan variasi bentuk latihan, sehingga latihan tidak terasa membosankan. Demikian halnya dalam latihan *jump floating service*, variasi-variasi latihan harus diciptakan oleh pelatih untuk menghindari kejenuhan latihan. Variasi bentuk latihan *jump floating service* salah satunya dengan latihan menggunakan awalan dan tanpa awalan. Dengan metode latihan yang baru, diharapkan atlet menjadi tertarik dan tidak bosan dalam latihan.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada Popda kota Tegal tahun 2019, peneliti melihat SMA Negeri 3 Tegal bertanding. Menurut pengamatan peneliti atlet SMA Negeri 3 kota Tegal, masih sering melakukan kesalahan dalam teknik *service* khususnya ketika melakukan *jump floating service*. Banyak dari *service* pemain tidak sampai bahkan melebar atau keluar lapangan pertandingan, bahkan sampai ada *service* dari pemain SMA Negeri 3 Tegal yang bolanya mudah diterima oleh pemain lawan. Hal ini yang membuat penulis tertarik untuk mengkaji teknik *service* terutama hasil *jump floating service* pada SMA Negeri 3 Tegal yang bertempat di lapangan SMA Negeri 3 Tegal.

Dengan latar belakang di atas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul **“Pengaruh Latihan *Jump Floating Service* Dengan Awalan dan Tanpa Awalan Terhadap Hasil *Jump Floating Service* SMA Negeri 3 Tegal”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

- 1.) Kurangnya penguasaan teknik dasar bola voli.
- 2.) Kondisi fisik atlet kurang baik.
- 3.) Bentuk latihan yang masih kurang bervariasi.

- 4.) *Service* yang dilakukan atlet selalu mengalami kegagalan.
- 5.) Atlet belum memahami tentang teknik dasar bola voli.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan mengingat banyaknya permasalahan yang diidentifikasi serta karena keterbatasan waktu, maka perlu adanya pembatasan masalah. Pokok permasalahan yang akan diteliti yaitu *service* yang sering mengalami kegagalan. Salah satu faktor penyebab kegagalan *service* dalam bola voli yaitu karena kurang siapnya atau terburu-buru pemain pada saat akan melakukan *service*, sehingga banyak yang melakukan kesalahan. Maka dari itu dengan siapnya atlet yang akan melakukan *service* menggunakan awalan dan tanpa awalan dapat membantu atlet untuk mengurangi kesalahannya.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan Identifikasi Masalah pemilihan judul diatas, rumusan masalah yang timbul adalah sebagai berikut :

- 1.) Apakah ada pengaruh latihan *Jump Floating Service* menggunakan awalan terhadap hasil *service* dalam permainan bola voli pada SMA Negeri 3 Tegal tahun 2020 ?
- 2.) Apakah ada pengaruh latihan *Jump Floating Service* menggunakan tanpa awalan terhadap hasil *service* dalam permainan bola voli pada SMA Negeri 3 Tegal tahun 2020 ?
- 3.) Manakah yang lebih berpengaruh antara latihan dengan awalan atau tanpa awalan terhadap hasil *Jump Floating Service* dalam permainan bola voli pada SMA Negeri 3 Tegal tahun 2020 ?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai rumusan masalah diatas, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk :

- 1.) Mengetahui apakah ada pengaruh latihan *service* menggunakan awalan terhadap hasil *service* dalam permainan bola voli pada SMA Negeri 3 Tegal tahun 2020.
- 2.) Mengetahui apakah ada pengaruh latihan *service* menggunakan tanpa awalan terhadap hasil *service* dalam permainan bola voli pada SMA Negeri 3 Tegal tahun 2020.
- 3.) Mengetahui manakah yang lebih berpengaruh antara latihan dengan awalan atau tanpa awalan terhadap hasil *service* dalam permainan bola voli pada SMA Negeri 3 Tegal tahun 2020.

1.6 Manfaat Penelitian

Harapan peneliti semoga hasil penelitian ini berguna untuk hal-hal sebagai berikut :

- 1.) Merupakan sumbangan yang berarti bagi para pembina guru olahraga maupun pelatih dalam meningkatkan prestasi pemain pemula, terutama untuk pemilihan yang tepat, efektif dan efisien dalam belajar *service* atas pemain bola voli pada umumnya.
- 2.) Hasil penelitian tersebut dapat menjadi bahan masukan guru pendidikan jasmani dan pelatih pada umumnya.
- 3.) Dapat menjadi bahan pertimbangan bagi yang berminat untuk mengadakan penelitian lebih lanjut.

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Sejarah Olahraga Bola Voli

Permainan bola voli diciptakan di Amerika Serikat bagian Timur, di kota Holyoke pada tahun 1895. Penciptanya adalah William G Morgan dari Young Men Christian Association. Permainan bola voli dibawa oleh orang Amerika ke Jerman, lalu dari Jerman dibawa dibawa ke negeri Belanda. Karena pada waktu itu negara kita sedang dijajah oleh Belanda, maka orang Belandalah yang membawa permainan bola voli ke Indonesia. Akan tetapi pada waktu itu belum banyak diketahui oleh masyarakat Indonesia. Pada jaman penjajahan Jepang, tentara Jepang juga banyak memberikan andil dalam memperkenalkan olahraga ini pada masyarakat Indonesia. Setelah proklamasi kemerdekaan bangsa Indonesia banyak tentara-tentara bekas angkatan perang Belanda yang menggabungkan diri kedalam Kesatuan Republik Indonesia. Melalui mereka Tentara Nasional Indonesia ikut mempopulerkan permainan bola voli ke masyarakat. Perkembangan bola voli nampak maju dengan pesat sejak persiapan menghadapi Asian Game IV dari Ganefo I di Jakarta. Hal ini terbukti dari banyaknya klub-klub dari kota besar sampai pelosok desa terpencil.

Sejak PON II di Jakarta pada tahun 1951, sampai sekarang bola voli termasuk cabang olahraga yang resmi dipertandingkan. Pada tanggal 22 Januari 1955 di Jakarta diresmikan berdirinya Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia

(P.B.V.S.I) dengan menunjuk W.Y. Latumanten sebagai formatur untuk menyusun pengurus. P.B.V.S.I disahkan oleh K.O.I (Komite Olahraga Indonesia) pada bulan Maret 1955 sebagai induk olahraga bola voli tertinggi di Indonesia. Kongres pertama dilaksanakan di Jakarta pada tanggal 28 sampai dengan 30 Mei 1955.

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

Tujuan bermain bola voli adalah sebagai berikut : 1) Untuk menjaga dan mempertinggi kesegaran jasmani. 2) Mendidik kepercayaan pada diri sendiri. 3) Belajar tanggungjawab. 4) Untuk mendidik perasaan sosial dan kerjasama. 5) mendidik jiwa kesatria serta menghargai kawan maupun lawan.

Kode etik dalam permainan bola voli adalah sebagai berikut : 1) Berpakaianlah sesuai dan rapi. 2) Datanglah sebelum jam permainan dimulai. 3) Ikutilah peraturan-peraturan dengan baik. 4) Jangan menunjukkan muka masam bila teman melakukan kesalahan. 5) Minta maaf jika berbuat salah.

Permainan bola voli, tim yang memenangkan sebuah reli memperoleh satu angka *rally point system*. Apabila tim yang sedang menerima *service* memenangkan reli, akan memperoleh satu angka dan berhak untuk melakukan *service* selanjutnya. Serta para pemainnya akan melakukan pergeseran satu posisi searah jarum jam.

Berbagai uraian diatas dapat disimpulkan bahwa bola voli merupakan 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 Olahraga Bola Voli

Bola Voli adalah jenis olahraga yang dicintai oleh masyarakat dunia. Voli adalah olahraga tim yang dimainkan oleh dua tim yang terdiri dari enam orang masing-masing, bermain di lapangan dengan ukuran 18 x 9 meter di mana permainan dilakukan dengan memantulkan bola ke udara bolak-balik dengan syarat bahwa para pemain bersih dan setiap pemain mencoba menjatuhkan bola di lapangan lawan (Yanse Betna Arte et al, 2020: 138-144). Olahraga bola voli adalah suatu permainan cepat artinya waktu bermain dalam satu pertandingan sangat terbatas, ialah hanya dibatasi 25 poin. Permainan yang dimulai sejak *service* pertama sebagai sajian pertama dapat dilakukan sebagai pukulan serangan. Regu penerima hanya dapat memainkan bola, paling banyak 3 kali sentuhan di lapangan sendiri. Dengan peraturan setiap pemain tidak diperbolehkan memainkan bola di udara dua kali berturut-turut maka 3 kali sentuhan ini harus dimanfaatkan sebaik-baiknya. Tiga kali sentuhan ini harus digunakan untuk bertahan dari serangan lawan dan sekaligus menyusun serangan balik ke lawan. *Service* digunakan pada daerah petak *service* yang telah ditentukan, dilaksanakan oleh seorang pemain yang berada atau yang menempati posisi satu (kecuali Libero). Bola dipukul dengan tangan terkuatnya, boleh dari bawah atau atas. Dimulai dengan melambungkan bola ke udara atau selepas dari tangan. Voli adalah olahraga permainan tim. Namun, penguasaan teknik dasar mutlak dan sangat diperlukan. Ini berarti bahwa pada tahap awal pelatihan perlu untuk

menekankan penguasaan teknik permainan dasar. Olahraga voli memiliki banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan sebuah tim meraih kemenangan, termasuk kemampuan individu untuk menguasai keterampilan teknis dan kemampuan serta ketahanan fisik (Mohammad Syahrir D.G et al, 2018:274-279).

2.1.3 Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Seperti yang dikemukakan M. Yunus, (1992:68) penguasaan teknik dasar dalam permainan bola voli sangat penting mengingat hal-hal sebagai berikut: a) Permainan bola voli adalah permainan tempo cepat, sehingga bila tidak menguasai teknik dasar yang sempurna akan memungkinkan kesalahan. Setiap regu dipisahkan oleh net, sehingga tidak pernah terjadi kontak fisik dengan pemain lawan dan wasit lebih mudah mengawasi kesalahan teknik yang dilakukan oleh setiap pemain. b) Hukuman terhadap kesalahan teknik memantulkan dan memukul bola dalam peraturan permainan bola voli cukup dominan. Kesalahan teknik tersebut antara lain membawa bola, mengangkat bola, mendorong bola, dan pukulan ganda.

Menurut Suharno HP, (1981:11) teknik adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti. Dalam cabang permainan bola voli, teknik-teknik dasar bola voli harus betul-betul dikuasai terlebih dahulu untuk dapat mengembangkan kualitas prestasi permainan bola voli. 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 bola voli maka kiranya setiap pemain bola voli secara perorangan harus berusaha meningkatkan teknik

dasar di dalam permainan bola voli secara menyeluruh dan sempurna. Menurut Agus Margono, (1993:193) bahwa teknik dasar dalam permainan bola voli terdiri dari teknik *passing* atas, teknik *passing* bawah, teknik *service*, teknik *smash* atau serangan dan teknik *block* atau bendungan.

Menurut M. Yunus, (1992:79) teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien. Teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal. Teknik dasar dalam permainan bola voli itu sendiri terdiri dari berbagai macam, antara lain :

2.1.3.1 Service

Service merupakan sajian awal untuk memulai suatu pertandingan bola voli, sekaligus sebagai serangan pertama bagi regu yang melakukan *service*. Sebagai suatu serangan maka, usahakan *service* harus masuk ke lapangan lawan, harus diarahkan ke tempat yang kosong atau pemain yang memiliki kemampuan *passing* yang kurang baik. Untuk memperoleh angka dari *service*, maka harus dilakukan dengan kecepatan yang tinggi dan diarahkan ke lapangan yang kosong. Upaya ini juga dapat dilakukan dengan mengatur gerakan putaran dan *floating* bola pada saat *service*, sehingga sulit diterima oleh *receiver*.

Service adalah salah satu teknik dasar yang digunakan untuk memulai suatu set atau pertandingan, pada awalnya digunakan untuk melayani lawan untuk melakukan penyerangan tetapi seiring dengan berkembangnya olahraga bola voli, *service* digunakan untuk menyerang lawan, *service* yang baik dapat mengacaukan pertahanan lawan dan menyulitkan lawan untuk melakukan serangan. *Service* merupakan teknik dasar yang penting dalam permainan bola

voli, kemampuan *service* yang baik dapat digunakan untuk memperoleh *point* dan mengacaukan posisi bertahan lawan. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Winarno dkk, (2013:38) bahwa *service* dapat bertujuan untuk langsung meraih angka kemenangan dan menghalang-halangi formasi penyerangan lawan. Menurut buku yang dikeluarkan oleh Sekretaris Umum PP. PBVSI, (2005:151) 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 ke dalam daerah lawan tanpa kekeliruan. Kecepatan dan perubahan mendadak arah bola akan sangat menguntungkan. Menurut Bonnie Robinson (1989:36) dalam Igit Agus dan Mashud, (2016:155) servis adalah berdirilah ditempat yang telah tersedia, lalu memukul bola pada arah yang berlawanan. Dengan kata lain *service* merupakan sajian bola pertama untuk lawan, akan tetapi dengan perkembangan bola voli, *service* atas merupakan usaha mematikan lawan untuk mendapatkan biji, bahkan dalam rangka mendapatkan biji (skor) tersebut maka *service* juga tergolong salah satu jenis serangan pertama. *Service* atas merupakan salah satu cara untuk memulai jalannya permainan bola voli.

2.1.3.2 Passing

Permainan bola voli, untuk dapat memainkan bola di udara dalam jangka waktu yang lama dalam permainan bola voli, maka pemain tersebut harus terampil melakukan *passing*, baik *passing* atas maupun *passing* bawah. Keterampilan melakukan *passing* dengan baik merupakan modal utama dalam bermain bola voli. *Passing* merupakan teknik dasar yang paling sering frekuensinya digunakan

dalam permainan bola voli. Sehingga teknik *passing* ini benar-benar harus dikuasai oleh setiap pemain.

Passing berarti mengumpan atau mengoper bola kepada kawan satu regu. Menurut Winarno dkk, (2013:76) *passing* adalah usaha atau upaya seorang pemain bola voli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang bertujuan adalah untuk mengoper bola yang dimainkannya kepada teman pada seregu untuk dimainkan di lapangan sendiri. Dunphy dan Wilde (2000) dalam Winarno dkk, (2013:77) menyatakan terminologi *passing* adalah sentuhan pertama dari sebuah tim setelah bola melewati net yang berasal dari *service* atau serangan. *Passing* adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun serangan kepada lawan. Terdapat dua macam *passing* yaitu *passing* atas dan *passing* bawah. Menurut Nasuka, (2019:6) *passing* digunakan untuk menerima bola dari lawan, baik bola *service* maupun bola *spike*. *Passing* harus dikuasai oleh semua pemain karena dalam permainan bola voli pemain berotasi sehingga setiap pemain bisa berada pada posisi manapun. *Passing* bawah sangat tepat untuk menerima *service* maupun *spike* yang keras.

2.1.3.3 Umpan

Umpan menurut pendapat M. Yunus, (1992:72) adalah menyajikan bola kepada teman dalam satu regu, yang kemudian diharapkan bola tersebut dapat diserang ke daerah lawan dalam bentuk *smash*. Dalam memberikan umpan haruslah tepat dan ada kerjasama yang baik dengan tim. Jika memberi umpan tepat, pasti tim bola voli akan solid untuk dikalahkan.

Menurut Suharno HP, (1981:19) 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.

2.1.3.4 Smash

Teknik dasar yang paling dominan digunakan untuk meraih pundi-pundi point pada saat permainan bola voli dilakukan adalah teknik dasar *smash*. Teknik ini berfungsi sebagai teknik serangan untuk lawan, walaupun sebenarnya dalam permainan bola voli modern yang berkembang pada saat ini bentuk serangan untuk mendapatkan pundi point dapat juga dilakukan dengan *service*, namun bentuk serangan yang paling dominan digunakan dalam permainan bola voli adalah *smash* yang mempunyai ciri- ciri menukik, tajam, dan cepat. Dengan membentuk serangan pukulan yang keras waktu bola berada di atas jaring, untuk dimasukkan ke daerah lawan. Untuk melakukan *smash* dengan baik perlu memperhatikan faktor-faktor berikut: awalan, tolakan, pukulan, dan pendaratan.

Teknik *smash* Menurut Iwan Kristianto (2003) dalam Winarno dkk, (2013:116) "*Smash* adalah pukulan keras yang biasanya mematikan karena bola sulit diterima atau dikembalikan." *Spike* adalah merupakan bentuk serangan yang paling banyak digunakan untuk menyerang dalam upaya memperoleh nilai suatu tim dalam permainan voli. Sedangkan menurut pendapat M. Maryanto et al, (1993) "*Smash* adalah suatu pukulan yang kuat dimana tangan kontak dengan bola secara penuh pada bagian atas , sehingga jalannya bola terjal dengan kecepatan

yang tinggi, apabila pukulan bola lebih tinggi berada di atas net, maka bola dapat dipukul tajam ke bawah". Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa Teknik *Smash* atau *spike* adalah cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan untuk mencapai pukulan keras yang bertujuan mematikan permainan lawan sehingga dapat menghasilkan point.

Menurut Suhamo HP, (1981:20) *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.

2.1.3.5 Block

Dalam olahraga bola voli, salah satu teknik dasar yang dikenal adalah *block*. Teknik ini muncul pada saat lawan melakukan *smash* dan pemain yang bertahan melompat di depan net dan merintangkan tangan untuk membendung jalannya bola hasil serangan lawan. Bendungan merupakan pertahanan pertama dari serangan lawan. Menurut Suharno HP, (1981:28) *block* adalah daya upaya bagi pemain depan untuk menahan bola didekat net setelah bola dipukul oleh lawan. Pada dasarnya *block* adalah sebuah teknik dengan cara merintangki atau menghalangi musuh ketika sedang melakukan serangan di depan net dengan cara mengangkat lengan tinggi-tinggi di atas jaring, pada tempat yang diduga menjadi arah jalannya bola (Winarno dkk, 2013:161).

Melakukan *block* setiap pemain harus memiliki koordinasi baik secara individu maupun dengan rekan satu tim untuk menghasilkan *block* yang baik. *Block* adalah kunci pertahanan dalam permainan bola voli karena berada pada garis pertama dalam membendung serangan lawan. Secara umum dapat mengurangi tingkat efektifitas dari sebuah serangan. *Block* bisa dilakukan secara tunggal atau berpasangan.

2.1.4 Macam-macam Service

Pemain bola voli harus menguasai teknik dasar *service* dengan baik sehingga dalam melakukan *service* tingkat keberhasilannya tinggi. Menurut Viera dan Fergusson (1996) dalam Winarno dkk, (2013:38) "bahwa suatu pertandingan, sangat penting bagi pemain untuk melakukan *service* dengan konsisten, yaitu paling tidak 90% dari *service* pemain dapat melewati net ke daerah lawan". Keefektifan dan keberhasilan *service* memberikan keuntungan bagi tim dan sebaliknya kegagalan *service* merugikan tim dalam pertandingan, hal ini dikarenakan peraturan permainan bola voli berkembang ke arah kompetisi yang lebih ketat dan lebih menarik, khususnya sistem penilaian sekarang menggunakan sistem *rally point*, setiap kesalahan atau kegagalan melakukan *service* dapat langsung memberikan nilai kepada tim lawan. Menurut Winarno dkk, (2013:38) apabila dilihat dari segi pelaksanaan memukul bola servis dibagi menjadi 2 macam yaitu: (a) servis tangan bawah, (b) servis tangan atas, servis tangan atas ada tiga yaitu : *tennis service*, *floating* dan cekis. *Service* apabila dilihat dari segi pelaksanaan dapat digolongkan *service* tangan bawah dan *service* tangan atas.

Secara teknis, pukulan *service* harus memungkinkan adanya variasi. Pukulan *service* hendaknya harus : 1) Terarah : *service* yang salah akan kehilangan kesempatan mendapatkan poin, maka bola harus diarahkan dengan

tepat. Penguasaan pukulan *service* yang terarah merupakan suatu unsur yang sangat penting dalam taktik. Setiap pemain harus dapat mengarahkan bola secara praktis, untuk itu maka bola *service* harus diarahkan ke bidang yang kosong di lapangan lawan, atau dekat net. Sehingga pemain lawan susah dalam menjangkau bola. 2) Keras : pukulan *service* yang keras dapat mengejutkan lawan sehingga memungkinkan untuk memperoleh angka. Maka diusahakan agar pukulan bola masuk dalam lapangan lawan. 3) Jalan bola menyulitkan : Pukulan *service* dengan bola yang berputar (*spin*) atau sama sekali bola tidak berputar (*float*) menyulitkan pihak lawan untuk menerima bola. 4) Meyakinkan : Pemukul harus yakin akan keberhasilan *service*. Karena *service* yang tepat dapat merintis dalam perolehan angka. (M. Maryanto et al, 1993:114-115). Ada beberapa jenis *service* dalam permainan bola voli diantaranya :

2.1.4.1 Service Tangan Bawah

Service tangan bawah adalah usaha untuk memulai pertandingan dan mengarahkan bola ke arah lapangan lawan yang dilakukan oleh pemain yang berada di daerah *service*, pemain memukul bola dengan satu tangan dibawah pinggang atau kira-kira setinggi pinggang. Teknik dasar *service* bawah sering digunakan oleh pemain pemula dan pemain wanita. Secara garis besar pelaksanaan *service* bawah sama dengan *service* atas, perbedaannya pada saat perkenaan bola pada tangan. *Service* bawah perkenaannya dibawah bahu sedangkan *service* atas perkenaannya diatas bahu. (Winarno dkk, 2013:39).



Gambar 2.1 Service Tangan Bawah
(Sumber : M. Yunus, 1992:73)

1.) Sikap permulaan

Pertama pemain berdiri di belakang garis belakang dengan posisi kaki kiri berada agak di depan kaki kanan (bagi yang kidal maka kaki kanan yang berada agak di depan). Lalu letakan bola ditelapak tangan kiri (Untuk yang kidal maka sebaliknya). Lalu lambungkan bola ke atas setinggi 50 cm sampai dengan 1 meter, bersamaan dengan itu tarik tangan kanan (tangan kiri bagi yang kidal) ke belakang untuk melakukan awalan. Setelah bola yang dilambungkan turun dari titik tertinggi dan mencapai sejajar dengan pinggang, maka pada saat itu tangan dan lengan kanan diayunkan dari belakang ke depan untuk memukul bola.

2.) Sikap perkenaan

Perkenaan bola pada saat *service* dapat dilakukan dengan bagian lengan dan tangan manapun. Untuk pemula harus tetap memperhatikan luas penampang tangan dan lengan yang bersentuhan dengan bola. Makin luas penampang permukaan tangan yang tersentuh dengan bola maka kemungkinan bola hasil *service* masuk ke lapangan lawan makin tinggi. Perkenaan tangan dengan bola pada saat melakukan *service* dapat dilakukan dengan telapak tangan dan

genggaman tangan bagian atas. Pada saat terjadi sentuhan bola dengan tangan, maka tangan sedikit ditegangkan untuk memperoleh pantulan yang baik.

3.) Sikap akhir

Setelah memukul bola, maka diikuti dengan langkah kaki kanan (kaki kiri bagi yang kidal) ke depan dan terus masuk ke lapangan permainan. Setelah pemain melakukan *service* maka harus segera masuk ke lapangan permainan untuk siap memaikan bola apabila pemain regu lawan mengarahkan bola kepada pemain yang melakukan *service*.

2.1.4.2 Service Atas

Service atas adalah teknik dasar *service* yang dilakukan dengan perkenaan bola di atas kepala. *Service* atas memiliki tingkat kesulitan yan cukup tinggi, tujuan utama *service* atas adalah mempercepat laju bola menukik dari atas ke bawah.

1.) Sikap permulaan

Pemain berdiri di belakang garis *backline* dengan posisi kaki kiri (kaki kanan bagi yang kidal) berada di agak depan dibandingkan kaki kanan (kaki kiri bagi yang kidal) Kedua kaki sedikit ditekuk. Tangan kiri dan kanan sama-sama memegang bola, tangan kiri menyangga bola dan tangan kanan memegang bola bagian atas sehingga sehingga bola berada di depan atas kepala *server*. (posisi sebaliknya untuk yang kidal). Lambungkan bola ke atas dengan tangan kiri (tangan kanan untuk yang kidal) kurang lebih setinggi satu meter, bersamaan dengan itu tangan kanan (tangan kiri bagi yang kidal) ditarik ke belakang dan di atas kepala untuk melakukan awalan dengan telapak tangan menghadap ke depan.

2.) Sikap perkenaan

Setelah tangan kanan (tangan kiri bagi yang kidal) berada di atas belakang kepala dan bola berada dalam jangkauan, maka bola segera dipukul. Perkenaan tangan dengan bola pada saat melakukan *service* dapat dilakukan dengan telapak

tangan dan genggam tangan yang menghadap ke depan. Pada saat terjadi sentuhan bola dengan tangan, maka tangan sedikit ditegangkan untuk memperoleh pantulan yang baik atau sempurna.

3.) Sikap akhir

Setelah memukul bola, maka diikuti dengan langkah kaki kanan (kaki kiri bagi yang kidal) ke depan dan terus masuk ke lapangan permainan. Setelah pemain melakukan *service* maka harus segera masuk ke lapangan permainan untuk siap memaikan bola apabila pemain regu lawan mengarahkan bola kepada pemain yang melakukan *service*.

2.1.5 Teknik *Floating Service*

Menurut M. Yunus, (1992:69) dikatakan bahwa jenis *service* dimana jalannya bola dari hasil pukulan *service* itu tidak mengandung putaran dengan kata lain bola berjalan mengapung atau mengambang. Bola seakan-akan melayang, tanpa berputar sama sekali. *Service* ini cukup efektif, karena arah lajunya bola tidak menentu. Bola itu berfariasi 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 *service* tersebut (Dieter Beutalstahl, (2008:14). *Floating service* merupakan salah satu *service* yang dikembangkan dikarenakan kesukaran lawan dalam menerima *service* terletak pada sifat jalannya bola yang mengapung, serta jalannya bola pada lintasan lurus, kecepatan yang tidak teratur, bola sering melayang kekiri atau kekanan.

Menurut Dieter Beutalstahl, (2008:14) ada 2 jenis *Floating Service* yaitu :

2.1.5.1 Side floating service

Pada *service* jenis ini, bola menyimpang ke arah vertical. *Server* tetap berdiri dengan *stance* sisi, kedua sisi menghadap ke sisi dengan jarak antara kira-kira selebar kedua paha kita dan sejarak sedelapan meter dari garis sisi (*base line*).

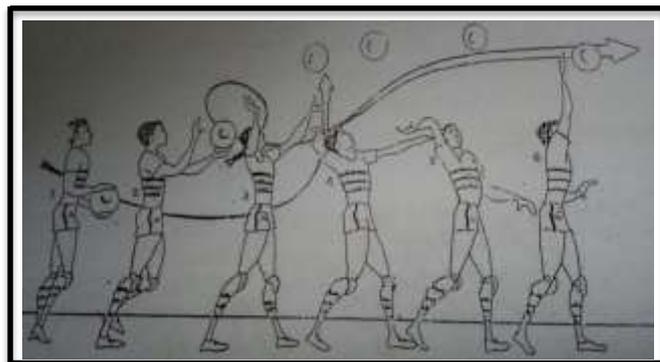
2.1.5.2 Frontal floating service

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

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

1.) Sikap permulaan

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

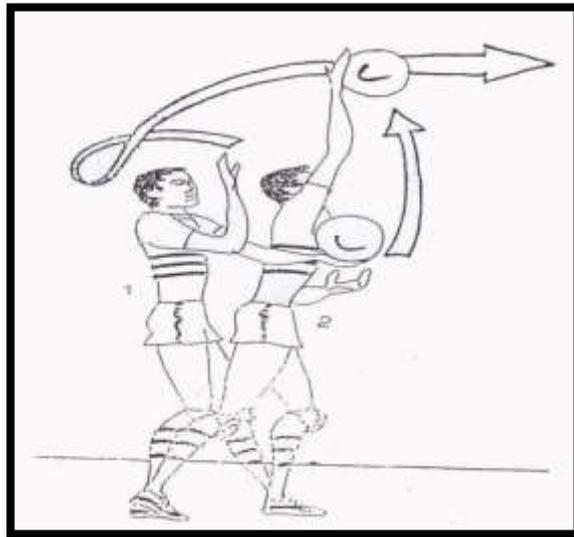


Gambar 2.2 *Floating Service*
(Sumber : M. Yunus, 1992:74)

2.) Gerak pelaksanaan

Bola dilambungkan di depan atas lebih tinggi dari kepala, tangan kanan segera memukul bola pada bagian tengah belakang dari bola dan gaya yang

mengenai bola harus berjalan memotong garis tengah bola. Untuk menghindari putaran pada bola, pergelangan tangan harus ditegangkan.



Gambar 2.3 Lambungan Bola dan Ayunan Lengan pada *Floating Service*
(Sumber : M. Yunus, 1992:75)

3.) Gerak lanjutan

Gerakan lanjutan lengan pemukul harus segaris dengan gaya yang dihasilkan atau didorong kedepan, 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 mengakurasi keberhasilan *Floating Service*. Lambungan bola pada *Floating Service* yang benar menurut M. Yunus, (1992:70) adalah bola dilambungkan di

depan atas lebih tinggi dari kepala. Pemain pada saat melambungkan bola harus lebih berkonsentrasi terhadap bola kemana bola itu akan diarahkan.

2.) Awalan

Posisi awalan bervariasi tergantung dari pemain tetapi menurut M. Yunus, (1992:70) dikatakan bahwa berdiri di daerah *service* menghadap ke lapangan. Bagi yang tidak kidal kaki kiri sebelah depan dan jika kidal posisi sebaliknya. Namun ada juga pemain yang berdiri dengan kaki sejajar dengan menghadap net. Awalan ini berguna untuk memperoleh posisi awal yang mantap untuk melakukan *service*.

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 through*

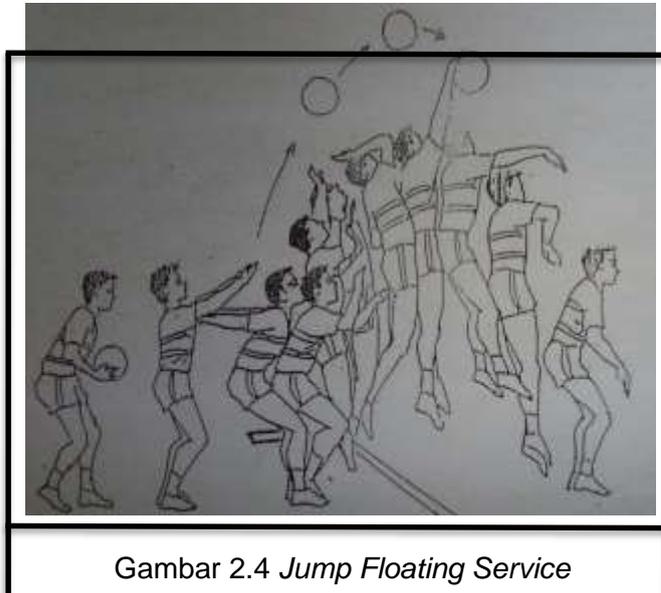
Gerakan lanjutan lengan pemukul harus segaris dengan gaya yang dihasilkan atau didorong ke depan. Jika pukulan dilakukan dengan cepat dapat dilakukan tanpa *Follow Through*.

2.1.6 Teknik *Jump Floating Service*

Jump Floating Service sendiri adalah teknik *service* yang hampir sama dengan *Jump Service* pada umumnya namun hanya saja perkenaan tangan pada tengah bola dan akan menghasilkan bola yang mengapung atau tidak ada perputaran bola yang dihasilkan.

1.) Sikap permulaan

Berdiri di daerah belakang garis lapangan, dengan jarak sekitar 1 meter dari garis belakang lapangan. Menghadap net sambil kedua tangan memegang bola.



Gambar 2.4 *Jump Floating Service*
(Sumber : M. Yunus, 1992:78)

2.) Gerak pelaksanaan

Supaya gerakan kita tidak mudah dibaca oleh lawan, badan lebih baik agak menunduk. Lalu lambungkan bola setinggi kurang lebih setengah meter agak didepan badan. Dengan sedikit lompatan lalu raih bola menggunakan pukulan yang perkenaannya di pangkal tangan, bukan telapak tangan. Sehingga arah bola tidak ada perputarannya melainkan menjadi tenang mengambang.

3.) Gerak lanjutan

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

2.1.6.1 Latihan *Jump Floating Service* Menggunakan Awalan

Jump floating service adalah teknik *floatservice* dilakukan dengan melompat dan lambungkan bola yang tidak terlalu tinggi. *Jump floating service* mempunyai

kelebihan titik pukul bola lebih tinggi sehingga gerak bola tidak harus naik dulu menjelang melewati net. Meskipun *jump floating service* memukulnya dekat garis belakang dengan kecepatan tinggi, masih memungkinkan masuk daerah lawan, dengan demikian kualitas *float* lebih tinggi (Yusuf Satria Nugroho Bagong Putra, 2019:20).

Jump Floating Service ini dilakukan menggunakan awalan dimana pemain melakukan langkah awalan untuk membantu mempermudah dalam pelaksanaan. Langkah ini tujuannya untuk menambah kekuatan bola sehingga bola dapat bergerak lebih cepat.

1.) Sikap permulaan

Berdiri di daerah belakang garis lapangan, dengan jarak sekitar 1 meter dari garis belakang lapangan. Menghadap net sambil kedua tangan memegang bola. Konsentrasi sebelum melaksanakan *service* dan jangan tergesa-gesa dalam pelaksanaannya.

2.) Gerak pelaksanaan

Supaya gerakan kita tidak mudah dibaca oleh lawan, badan lebih baik agak menunduk. Lalu berjalan kedepan sambil lambungkan bola setinggi kurang lebih setengah meter agak didepan badan atau ketinggian bola disesuaikan dengan keinginan pemain yang melakukan servis. Dengan sedikit lompatan lalu raih bola menggunakan pukulan yang perkenaannya di pangkal tangan, bukan telapak tangan. Sehingga arah bola tidak ada perputarannya melainkan menjadi tenang mengambang.

3.) Gerak lanjutan

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



Gambar 2.5 Latihan *Jump Floating Service* Menggunakan Awalan
(Sumber : Penelitian Tahun 2020)

2.1.6.2 Latihan Jump Floating Service Tanpa Menggunakan Awalan

Jump Floating Service ini dilakukan tanpa menggunakan awalan dimana pemain berdiri dibelakang garis lapangan. Sikap ini tujuannya untuk menambah konsentrasi dan fokus terhadap bola yang ingin diarahkan kemana akan dituju oleh pemain.

1.) Sikap permulaan

Berdiri di daerah belakang garis lapangan dengan menghadap net sambil kedua tangan memegang bola. Konsentrasi sebelum melaksanakan *service* dan jangan tergesa-gesa dalam pelaksanaannya.

2.) Gerak pelaksanaan

Supaya gerakan kita tidak mudah dibaca oleh lawan, badan lebih baik agak menunduk. Lalu lambungkan bola setinggi kurang lebih setengah meter agak didepan badan. Dengan sedikit lompatan lalu raih bola menggunakan pukulan yang perkenaannya di pangkal tangan, bukan telapak tangan. Sehingga arah bola tidak ada perputarannya melainkan menjadi tenang mengambang.

3.) Gerak lanjutan

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



Gambar 2.6 Latihan *Jump Floating service* Tanpa Menggunakan Awalan
(Sumber : Penelitian Tahun 2020)

Setelah dianalisis ada beberapa kelebihan dan kekurangan dalam melakukan latihan *jump floating service* tanpa awalan. Kelebihannya yaitu : (1) Dalam melakukan *jump floating service* tanpa awalan pelaku servis tidak begitu banyak mengeluarkan tenaga dengan kata lain pemain tidak cepat kelelahan. (2) Apabila daerah servis tidak memadai, *jump floating service* tanpa awalan masih

dapat digunakan. (3) Melakukan *jump floating service* tanpa awalan sangat mudah dilakukan dibandingkan *jump floating service* dengan awalan. Kelemahannya yaitu : (1) Pukulan servis yang dihasilkan *jump floating service* tanpa awalan tidak begitu keras, sehingga lawan dapat menerima dengan mudah dan dapat melakukan serangan balasan. (2) Apabila saat melambungkan bola terlalu jauh ke depan, bola akan sulit untuk diantisipasi oleh pelaku servis karena posisi pelaku servis yang terlalu dekat dengan garis akhir lapangan. (3) Bola yang dihasilkan *jump floating service* tanpa awalan biasanya lurus ke depan sehingga mudah diantisipasi oleh lawan (Sutanto Rihatin, 2007:31-32).

2.1.7 Elemen-elemen *Jump Floating Service*

Untuk menghasilkan *service* yang sesuai dengan harapan hendaknya perlu memperhatikan elemen-elemen gerakannya. Sehingga kesalahan-kesalahan yang mendasar dapat mengakibatkan kekalahan dapat dihindari. Elemen gerakan dalam melakukan *service* yaitu :

1.) Lambungan bola

Sesuai pendapat M. Yunus, (1992:71) pemain harus menguasai teknik melambungkan bola. Melambungkan bola merupakan elemen yang harus dikuasai, sebab teknik ini sangat mempengaruhi keberhasilan *Jump Floating Service*. Lambungan yang benar adalah kurang lebih setinggi setengah meter agak di depan badan, tetapi yang perlu diperhatikan adalah bagaimana caranya agar lambungan bola tersebut dapat dipukul dengan mudah dalam *Jump Floating Service*. Yaitu bola dilambungkan agak kearah sebelah kanan badan. Dengan lambungan bola yang sempurna akan lebih memudahkan untuk melakukan *Jump Floating Service*.

2.) Awalan

Posisi awalan bervariasi tergantung pada pemain tetapi menurut M. Yunus, (1992:71) awalan *Jump Floating Service* dilakukan sekitar 1 meter dibelakang garis lapangan. Awalan ini berguna sekali untuk memperoleh posisi awal yang mantap untuk melakukan lompatan sehingga memperoleh lompatan yang sedang, dengan waktu atau saat yang tepat berguna untuk memukul bola dengan keras dan waktu yang tepat. Karena dengan awalan yang tepat dapat menghindari terjadi kesalahan seperti menginjak garis akhir pada saat melakukan tolakan.

3.) Lompatan

Lompatan merupakan gerak dari awalan. Lompatan *vertical* dilakukan dengan tumpuan dua kaki, kedua lengan terayun untuk membantu memperkuat lompatan sehingga diperoleh lompatan *vertical* yang tinggi dan dengan mudah pemain dapat memukul bola. Semakin tinggi lompatan yang dilakukan maka bola yang dihasilkan oleh pelaku *service* dapat menukik dengan tajam dan cepat sehingga sulit diterima oleh pemain lawan.

4.) Pukulan

Gerakan selanjutnya adalah memukul bola, pada waktu memukul bola lengan harus segaris dengan gaya yang dihasilkan atau dorongan kedepan. Selain itu waktu memukul bola, pergelangan tangan diusahakan kaku sehingga diperoleh bola tidak mengalami putaran, sehingga menghasilkan bola *Float* (tidak berputar).

5.) Mendarat

Gerakan terakhir ini adalah mendarat. Teknik mendarat yang benar adalah mendarat dengan dua kaki. Teknik mendarat yang benar akan memperkecil kemungkinan pemain cidera dan memungkinkan pemain untuk mempersiapkan diri untuk menerima pengembalian bola dari lawan.

2.1.8 Pelaksanaan Latihan

2.1.8.1 Pengertian latihan

Menurut Supriyadi, (2016:92) proses melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal. Sedangkan menurut Suharno HP, (1981:1), latihan adalah suatu proses mempersiapkan fisik dan mental anak latih secara sistematis untuk mencapai mutu presentasi optimal dengan diberikan beban latihan yang teratur, teraneh, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Latihan harus direncanakan dan menyangkup semua tindakan yang diperlukan untuk mencapai sasaran-sasaran latihan.

Dalam penelitian ini dilaksanakan tiga kali pertemuan dalam satu minggu yakni pada hari selasa, Kamis dan Sabtu.

2.1.8.2 Tujuan latihan

Menurut Harsono, (1998:100-101) tujuan utama latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin. Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan yaitu :

1.) Latihan fisik

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 unguh dari komponen kesegaran jasmani. Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi (Depdikbud, 1989:10).

Latihan fisik (*Physical training*) sangat penting, oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Latihan fisik haruslah menunjang perkembangan kondisi fisik secara menyeluruh. 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 et al, (2015:42).

2.) Latihan teknik

Latihan teknik (*Technical training*) yang dimaksud adalah latihan untuk memperlajari teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang dilakukan atlet. Latihan teknik juga dimaksud untuk membentuk dan memperkembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan *Neuromuscular*.

3.) Latihan taktik

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

4.) Latihan mental

Latihan mental (*Psychological training*) perlu mendapat perhatian untuk mempertinggi efisiensi mental atlet. Terutama apabila atlet berada dalam situasi stress yang kompleks. Latihan-latihan mental adalah latihan-latihan yang lebih menekan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional

seperti misalnya : semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun dalam situasi stress, sportifitas, percaya diri, kejujuran dan sebagainya. Apabila mental atlet tidak turut dikembangkan, maka prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat dicapai.

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

2.1.8.3 Prinsip latihan

Seseorang yang ingin menuai hasil dari sebuah latihan bukanlah hal yang instan tetapi memerlukan waktu yang lama dan pekerjaan yang banyak pula. Agar atlet tidak merasa terlalu lama dan menimbulkan kebosanan maka pelatih harus memberikan program latihan yang bervariasi. Untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan (Agung Yuda Aswara, 2016:39).

Prinsip-prinsip latihan adalah garis pedoman suatu latihan terorganisasi dengan baik yang harus digunakan. Prinsip-prinsip semacam itu menunjuk pada semua aspek dan kegiatan latihan, prinsip-prinsip itu menentukan isi, cara dan metode, serta organisasi latihan. Menurut Suharno HP, (1981:17) 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.

Menurut Suharno HP, (1981:18) latihan berpegang pada prinsip-prinsip latihan sebagai berikut :

- 1.) Prinsip kenaikan beban latihan yang teratur

Latihan semakin lama meningkat bebannya, tetapi kenaikan beban latihan harus sedikit demi sedikit. Hal ini penting untuk menjaga agar tidak terjadi *overtraining* dan proses adaptasi atlet terhadap *loading* akan terjamin keteraturannya.

2.) Prinsip latihan harus sepanjang tahun (Kontinuitas dalam latihan)

Mengingat sifat adaptasi atlet terhadap beban yang diterima bersifat labil dan sementara, maka untuk mencapai mutu prestasi maksimal perlu adanya beban sepanjang tahun terus menerus, secara teratur, terarah dan *continue*.

3.) Prinsip interval

Prinsip interval sangat penting dalam rencana latihan dari yang bersifat harian, mingguan, bulanan dan tahunan yang berguna untuk pemulihan fisik dan mental atlet dalam menjalankan latihan. Masalah interval dapat dilakukan dengan istirahat penuh tanpa menjalankan latihan maupun istirahat.

4.) Prinsip *stress* (penekanan)

Latihan harus mengakibatkan penekanan fisik dan mental atlet. Beban latihan yang dikerjakan oleh atlet sebaliknya atlet betul-betul merasakan berat, kemudian timbul kelelahan fisik dan mental secara menyeluruh.

5.) Prinsip individual

Setiap atlet sebagai manusia yang terdiri dari jiwa raga pasti berbeda-beda dalam segi fisik, mental, watak dan tingkatan kemampuannya. Perbedaan-perbedaan itu perlu diperhatikan oleh pelatih agar pemberian dosis latihan, metode latihan dapat serasi untuk mencapai mutu prestasi tiap-tiap individu.

6.) Prinsip spesialisasi (spesifik)

Latihan harus memiliki bentuk dan ciri yang khas sesuai dengan cabang olahraganya. Hal tersebut sesuai dengan sifat dan tuntutan tiap-tiap cabang olahraga yang selalu berbeda-beda.

2.2 Kerangka Berpikir

Salah satu penguasaan teknik dasar bermain bola voli adalah teknik servis karena servis merupakan teknik dasar yang menjadi serangan pertama bagi tim yang melakukannya. Servis dalam permainan bola voli sangat menentukan untuk serangan selanjutnya karena jika servis tidak dilakukan dengan baik atau tidak tepat pada sasaran yang diinginkan, maka akan mudah bagi lawan untuk membalas serangan yang dilancarkan melalui servis. Servis dalam permainan bola voli ada 2 yaitu servis atas dan servis bawah. Servis atas adalah servis dengan awalan melemparkan bola ke atas seperlunya, kemudian *serve* melompat untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari atas. Servis atas juga dikatakan salah satu jenis servis yang tajam, keras dan penempatan bola cukup akurat yang menyebabkan lawan sulit mengembalikan bola. Servis atas banyak variasinya, bola dapat dilambungkan dengan satu tangan atau dua tangan, tinggi lambungan bola tergantung dari maksud pukulan dan kesenangan pribadi pemain (Oong Liawanto, 2019:49).

Menurut M. Yunus, (1992:192) penguasaan teknik dasar *service* yang sempurna dapat tercapai dengan menggunakan latihan atau metode latihan yang efektif dan efisien. Untuk dapat meningkatkan kemampuan *service*, latihan *Jump Floating Service* pada permainan bola voli dapat dilakukan dengan cara berbeda, yaitu latihan *Jump Floating Service* menggunakan awalan dan tanpa awalan.

Banyak pemain dari SMA Negeri 3 Tegal tingkat akurasi dan ketepatan dalam melakukan *Jump Floating Service* kurang mendapat perhatian lebih dari

pelatih. Karena pada saat pertandingan banyak para pemain melakukan kesalahan terlebih pada saat melakukan *service*. Salah satu serangan awal untuk mematikan lawan yang harus dilakukan yaitu dengan melakukan *service* yang baik dan mematikan. Kesalahan-kesalahan yang tidak perlu dilakukan seperti *service* keluar lapangan, tidak sampai melewati net dan *service* terlalu mudah diterima lawan harusnya diminimalkan agar kesalahan-kesalahan tidak terjadi di lapangan saat pertandingan berlangsung.

Dalam penelitian ini, untuk mengetahui : 1.) pengaruh latihan *jump floating service* menggunakan awalan, 2.) pengaruh latihan *jump floating service* tanpa awalan, 3.) latihan manakah yang lebih berpengaruh terhadap hasil dari *Jump Floating Service* dalam permainan bola voli pada SMA Negeri 3 Tegal tahun 2020, dilakukan menggunakan *pre test* dan *post test* dan dibagi menjadi 2 kelompok yang menggunakan awalan dan tanpa awalan. Kemudian akan disimpulkan bagaimana pengaruh latihan *Jump Floating Service* menggunakan awalan dan tanpa awalan terhadap hasil *Jump Floating Service* dalam permainan bola voli pada SMA Negeri 3 Tegal tahun 2020.

2.3 Hipotesis

Menurut Suharsimi Arikunto, (2013:73) Hipotesis merupakan suatu pernyataan yang penting kedudukannya dalam penelitian sehingga peneliti dituntut untuk merumuskan Hipotesis dengan jelas. Sesuai dengan permasalahan yang ada dan berdasarkan kajian teoritis yang berhubungan dengan permasalahan yang didukung dengan kerangka hasil yang terkait, maka dapat dirumuskan Hipotesis penelitian sebagai berikut :

- 1.) Ada pengaruh latihan *Jump Floating Service* menggunakan awalan terhadap hasil *Jump Floating Service* dalam permainan bola voli pada SMA Negeri 3 Tegal tahun 2020.
- 2.) Ada pengaruh latihan *Jump Floating Service* tanpa menggunakan awalan terhadap hasil *Jump Floating Service* dalam permainan bola voli pada SMA Negeri 3 Tegal tahun 2020.
- 3.) Latihan *Jump Floating Service* menggunakan awalan lebih berpengaruh dibandingkan dengan latihan *Jump Floating Service* tanpa awalan dalam meningkatkan hasil *Jump Floating Service* permainan bola voli pada SMA Negeri 3 Tegal tahun 2020.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

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

- 1.) Setelah dianalisa latihan *jump floating service* dengan awalan ternyata memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil *jump floating service* pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 3 Kota Tegal.
- 2.) Setelah dianalisa latihan *jump floating service* tanpa awalan ternyata memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil *jump floating service* pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 3 Kota Tegal.
- 3.) Latihan *jump floating service* dengan awalan lebih berpengaruh dibandingkan dengan latihan *jump floating service* tanpa awalan dalam meningkatkan hasil *jump floating service* pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 3 Kota Tegal.

5.2 Saran

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

- 1.) Sebaiknya untuk meningkatkan hasil *jump floating service* pelatih SMA N 3 Kota Tegal dan pelatih lainnya menerapkan latihan *jump floating service* dengan awalan mengingat latihan ini selain berpotensi meningkatkan hasil *jump floating service* juga mampu meningkatkan kombinasi serang dalam permainan bola voli putra.
- 2.) Bagi sekolah semoga penelitian ini dapat bermanfaat untuk mendorong kemampuan anak agar lebih berprestasi di bidang bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- 2005, U. R. N. . T. *Sistem Keolahragaan Nasional*. , Pub. L. No. 3, 10 (2005).
- Agung Yuda A. (2016). *Pengembangan Model Latihan Servis Bola Voli*. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 8, 37-39.
- Agus, M. (1993). *Permainan Besar Bola Voli*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian (2010th ed.)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Beutalstahl, D. (2008). *Belajar Bermain Bola Voli*. Pioner Jaya. Bandung.
- Depdikbud. (1989). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Hadi, S. (2000). *Statistik Jilid I*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- HP, S. (1981). *Metodik Melatih Permainan Bolavoli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Igit Agus dan Mashud. (2016). *Penerapan Pembelajaran Servis Atas Bola Voli Menggunakan Gaya Mengajar Inklusi Pada Siswa Kelas X Di SMK Grafika PGRI Pakis*. *Jurnal Multilateral*, 15, 154–159.
- Khoerul, A. et Al. (2015). *Klub Bola Voli Putra IVOKAS Kabupaten Semarang*. *UNNES Jurnal of Sport Sciences*, 1, 40–49.
- M. Maryanto et al. (1993). *Teknik Dasar Permainan Bola Voli*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Mohammad Syahrir D.G, et al. (2018). *The Effect Leg Length Plyometric Exercise On Increasing Volleyball Jump Power at Public Senior Hight School 1 Parigi Motong*. *Jurnal of Physical Education and Sports*, 7, 274–279.

- Nasuka. (2019). *Pemain Bola Voli Prestasi*. Semarang: LPPM UNNES.
- Oong Liawanto. (2019). *Pengaruh Latihan Akurasi Terhadap Ketetapan Service Atas dalam Permainan Bola Voli*. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 1, 48-59.
- PP PBVSI. (2005). *Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta: PP PBVSI.
- Suharsimi, A. (2006). *Prosedur Penelitian Pendekatan Suatu Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Supriyadi, Z. A. L. dan. (2016). *Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket SMPN 18 Malang*. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 1, 90–104.
- Sutanto R. (2007). *Pengaruh Latihan Jump Service dengan Menggunakan Awalan Tanpa Awalan Terhadap Kemampuan Jump Service dalam Permainan Bola Voli pada Klub Putra di Kabupaten Kudus Tahun 2007*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Sutrisno, H. (1996). *Metode Reseach I, II, dan IV*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sutrisno, H. (2004). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Winarno dkk. (2013). *Teknik Dasar Bermain Bola Voli*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Yanse Betna Arte, et al. (2020). *The Effect of Plyometric Exercise and Arm Muscle Streth on Smash Ability of Pervoba Volleyball Athletes*. *Jurnal of Physical Education and Sports*, 9, 138–144.
- Yunus, M. (1992). *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta: Depdikbud.
- Yusuf Satria N. B. P. (2019). *Produktivitas Penggunaan Floating Service, Jump Float Service dan Jumping Service Top Spin pada Final Four Pemain Putra Proliga 2019*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.