

**PENGARUH MEDIA LATIHAN BEBAN BOTOL BERISI PASIR
TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATAS BOLA VOLI PADA
SISWA KELAS X SMK NEGERI 3 KOTA SORONG**

SKRIPSI



OLEH :

LATENG KAITAM

NIM. 148520119140

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL DAN OLAHRAGA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH SORONG**

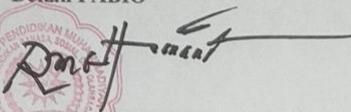
2023

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah disahkan oleh Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga
Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong.

Pada: 25 Mei 2023

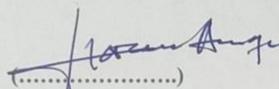
Dekan FABIO



RONI ANDRI PRAMITA, M.Pd.
NIDN. 1411129001

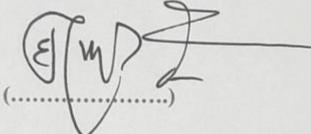
Ketua Penguji

Harmaman, M.Pd.
NIDN. 1430109601


(.....)

Penguji I

Sugiono, M.Pd.
NIDN. 8984440022


(.....)

Penguji II

Saiful Anwar, M.Pd.
NIDN. 1426079301


(.....)

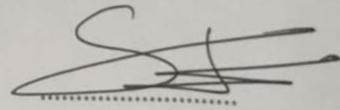
HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah di setujui tim pembimbing

Pada : 18, Januari 2023

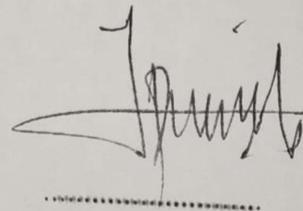
Pembimbing I

Saiful Anwar, M.Pd
NIDN. 1426079301



Pembimbing II

Leo Pratama, M.Or
NIDN. 1422129301



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi yang berjudul “Pengaruh Media Latihan Beban Botol Berisi Pasisir Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Pada Siswa Kelas X Smk Negeri 3 Kota Sorong” ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjaan disuatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Sorong, 18 Januari 2023
Yang Membuat Pernyataan



LATEN KAITAM
NIM. 148520119140

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

- Orang lain bisa kenapa saya tidak bisa
- Ilmu adalah harta yang tidak pernah habis
- Mimpi besar hanya menjadi mimpi jika tanpa aksi

PERSEMBAHAN

Hasil penelitian ini saya persembahkan untuk :

1. Yang paling utama saya mengucapkan syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT. Atas izin-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi ini
2. Kedua orang tua tercinta Bapak ABUJAIL KAITAM dan Ibu SABARIA EFUN yang selalu menjadi inspirasi dan semangat di dalam hidup saya dan selalu mendukung saya dari segi moral dan materi
3. Para dosen-dosen Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial Dan Olahraga yang telah memberikan saya motivasi dan semangat bagi saya
4. Kedua saudari tercinta dan kedua keponakan tersayang yang selalu ada buat saya
5. Teman-teman tercinta seperjuangan
6. Almamater Universitas Muhammadiyah (Unimuda) Sorong.

ABSTRAK

Lateng Kaitam/ 148520119140. **PENGARUH MEDIA LATIHAN BEBAN BOTOL BERISI PASIR TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATAS BOLA VOLI PADA SISWA KELAS X SMK 3 KOTA SORONG. Skripsi. Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, Dan Olahraga. Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.**

Tujuan penelitian ini adalah untuk ingin mengetahui bagaimana Pengeruh Media Latihan Beban Botol Berisi Pasir Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Pada Siswa Kelas X Smk Negeri 3 Kota Sorong. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Teknik analisis data {- Uji normalitas data adalah untuk mengetahui apakah distribusi data mengikuti atau mendekati distribusi normal atau mempunyai pola seperti distribusi normal.- Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui Servis Atas Bola Voli Pada Siswa Kelas X Smk Negeri 3 Kota Sorong. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Teknik analisis data {- Uji normalitas data adalah untuk mengetahui apakah distribusi data mengikuti atau mendekati distribusi normal atau mempunyai pola seperti distribusi normal.- Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan beban botol berisi pasir}. Hasil pada penelitian ini dimaksud untuk mengetahui ada tidaknya pengeruh latihan beban botol berisi pasir terhadap hasil servis atas siswa kelas X SMK 3 Kota Sorong.

Kata Kunci : Latihan Beban Botol Berisi Pasir

ABSTRACT

Lateng Kaitam/ 148520119140. **THE EFFECT OF SAND-FILLED BOTTLE WEIGHT TRAINING MEDIA ON VOLLEYBALL OVERHEAD SERVICE ABILITY OF GRADE X STUDENTS OF SMK 3 KOTA SORONG.** Thesis. Faculty of Language Education Social, and Sports. Muhammadiyah Sorong University of Education.

The purpose of this study is to find out how the influence of sand-filled bottle weight training media on the ability Volleyball Upper Service in Class X Students of SMK Negeri 3 Sorong City. The type of research used is experimental research. Data analysis technique {- Data normality test is to find out Does the data distribution follow or approach a normal distribution or have a pattern like a normal distribution? - Hypothesis testing is used to determine the Volleyball Upper Service in Class X Vocational High School Students Negeri 3 Kota Sorong. The type of research used is experimental research. Data analysis techniques {- Data normality test is to find out whether the data distribution follows or approaches normal distribution or has a pattern like a normal distribution. - Hypothesis testing is used to determine whether or not there is an effect of weight training with sand-filled bottles}. The results of the study This is intended to determine whether or not there is an influence of sand-filled bottle weight training on the results of the upper service of class X students of SMK 3 Sorong City.

Keywords: Sand-Filled Bottle Weight Training

KATA PENGANTAR

KATA PENGANTAR

Teriring ucapan syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT. Atas izin-Nya sehingga penulis dapat terselesaikan Skripsi ini.

Skripsi ini dapat diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam selesai pendidikan SI Pendidikan Jasmani Unimuda Sorong. Adapun judul dari Skripsi ini adalah ” **PENGARUH MEDIA LATIHAN BEBAN BOTOL BERISI PASIR TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATAS BOLA VOLI PADA SISWA KELAS X SMK NEGERI 3 KOTA SORONG**” penulis banyak mendapatkan dukungan dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu menyelesaikan Skripsi yaitu :

1. Bapak Dr. Rustamadji, M.Si., selaku Rektor Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.
2. Nursalim, M.Pd. Sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.
3. Bapak Saiful Anwar, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong .
4. Bapak Saiful Anwar, M.Pd, selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan tempat untuk memberikan arahan dan masukan demi menyelesaikan skripsi.

5. Bapak Leo Pratama, M.Or, selaku Pembimbing II yang telah meluangka waktu dan tempa tuntuk memberikan arahan dan masukan demi menyelesaikan skripsi.
6. Teman-teman seperjuangan Jurusan Pendidikan Jasmani, teman dekat, dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam menyusun skripsi ini. Semoga segala bantuan yang di berikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Amin ya Robbal Alamin.

Sorong, 18 Januari 2023
Penulis



LATENG KAITAM
NIM. 148520119140

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
PERNYATAAN	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Hasil Penelitian	8
1.7 Hipotesis Tindakan.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
2.1 Kajian Pustaka	10
2.1.1 Pendidikan Jasmani	10
2.1.2 Bola Voli.....	16
2.1.3 Sarana dan Prasarana Permainan Bola Voli.....	20
2.1.4 Teknik Dasar Permainan Bola Voli	24
2.1.5 Servis Atas	31
2.1.6 Latihan Beban.....	36
2.2 Kajian Hasil Penelitian Terdahulu.....	43
2.3 Kerangka Berpikir	43

2.4 Hipotesis Penelitian	45
BAB III METODE PENELITIAN	47
3.1 Jenis Penelitian	47
3.2 Desain Penelitian	47
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian	47
3.4 Populasi dan Sampel	48
3.5 Variabel Penelitian	48
3.6 Teknik Pengumpulan Data	49
3.7 Instrumen Penelitian	50
3.8 Teknik Analisis Data	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	54
4.1 Deskripsi Data	54
4.2 Pembahasan	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	69
5.1 Kesimpulan.....	69
5.2 Saran.....	69
LAMPIRAN.....	71
DAFTAR PUSTAKA	78

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Sampel Penelitian.....	48
Tabel 3.2	Norma Penilaian.....	51
Tabel 4.1	Preset	56
Tabel 4.2	Tes Akhir.....	58
Tabel 4.3	Hasil Uji Normalitas	60
Tabel 4.3	Hasil Uji Hipotesis	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Lapangan Bola Voli	21
Gambar 2.2	Net/ jaringan Bola Voli.....	22
Gambar 2.3	Bola Voli.....	23
Gambar 2.4	Servis Bawah	25
Gambar 2.5	Servis Atas	26
Gambar 2.6	Pasing Bawah.....	28
Gambar 2.7	Pasing Atas	28
Gambar 2.8	Pukulan Smash.....	29
Gambar 2.9	Bendungan (Block)	30
Gambar 2.10	Servis Atas	32
Gambar 2.11	Bagan Kerangka Berpikir	45
Gambar 3.1	Tes Kemampuan Servis	51

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu alat pendidikan yang sangat digemari oleh segenap lapisan masyarakat yang dalam prosesnya diharapkan dapat membentuk fisik yang sehat serta memiliki moral yang tinggi dan juga olahraga dapat merupakan kegiatan manusia yang wajar sesuai kodrat Ilahi untuk mendorong, mengembangkan dan membina potensi-potensi fisik mental dan rohani manusia demi kebahagiaan dan kesejahteraan pribadi dan masyarakat.

Di samping itu prestasi olahraga merupakan harapan dan kebanggaan nasional. Telah kini ketahui dan kita sadari, bahwa olahraga dimana sekarang ini tidak hanya merupakan alat untuk meningkatkan prestasi negara dan mendatangkan kebanggaan nasional. Prestasi olahraga yang kita capai di arena internasional belum sesuai dengan harapan kita. Bagi negara berkembang olahraga dapat Berguna untuk meningkatkan kesehatan, daya tahan serta kesiapsiagaan penduduk, persatuan nasional, partisipasi dalam pergaulan internasional, mengurangi pertentangan rasial, dan akselerasi proses perkembangan.

Olahraga yang dilaksanakan dengan baik membantu perkembangan fisik anak yang serasi, meningkatkan keseimbangan fisik dan mental, membantu mengembangkan kemauan keseimbangan fisik dan mental, membantu mengembangkan kemauan dan kepribadian serta memudahkan kemampuan

beradaptasi dalam masyarakat. Penelitian yang pernah dilakukan di beberapa negara oleh *UNESCO* telah membuktikan bahwa olahraga merupakan suatu nilai sosial yang telah memperoleh pengakuan berikut :

1. Permainan dan olahraga, meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, sepak bola, bola basket, bolavoli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri serta aktivitas lainnya.
2. Aktivitas pengembangan, meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
3. Aktivitas senam, meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai serta aktivitas lainnya.
4. Aktivitas ritmik, meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.
5. Aktivitas air, meliputi: permainan di air, keselamatan di air, keterampilan gerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
6. Pendidikan luar sekolah, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah dan mendaki gunung.
7. Kesehatan, meliputi: penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS.

Ada beberapa olahraga yang termasuk sebagai permainan bola besar yaitu bola basket, bola voli, sepak bola, sepak takraw, bola tangan, futsal. Sesuai namanya, permainan bola besar ditandai dengan penggunaan bola berukuran besar sebagai sarana untuk mencetak angka. Masing-masing olahraga dalam permainan bola besar memiliki aturan mainnya sendiri, dalam permainan bola besar tubuhlah yang dijadikan sebagai penggerakannya. Permainan bola voli pada dasarnya adalah permainan memantul-mantulkan bola oleh tangan atau lengan dari dua regu yang bermain di atas lapangan yang mempunyai ukuran-ukuran tertentu. Untuk masing-masing regu, lapangan dibagi dua sama besar sama net atau tali yang dibentangkan diatas lapangan dengan ukuran ketinggian tertentu. Satu atau pemain tidak boleh memantulkan bola dua kali secara berturut-turut dan satu regu dapat memainkan bola maksimal tiga kali sentuhan dilapangan sendiri dan berusaha menjatuhkan bola dilapangan lawan. Permainan dimulai dengan pukulan servis. Peraturan yang digunakan adalah bola harus dipantulkan oleh tangan, lengan, atau bagian depan badan dan anggota badan. Bola harus kelapangan lawan melalui net atas. Permainan bola voli, seperti yang dilihat atau seperti yang diuraikan pada bagian sebelumnya terdapat tiga keterampilan dasar memainkan bola, yaitu :

1. Keterampilan dasar memantulkan
2. Keterampilan dasar memukul bola
3. Keterampilan dasar mengoper bola

Pada permainan bola voli ada beberapa teknik dasar yang harus diketahui oleh seorang pemain bolavoli antara lain :

1. Servis adalah pukulan pertama untuk mengawali permainan. Servis dilakukan dari daerah servis masuk kebidang lapangan lawan melewati atas jarring bola voli. Pada awalnya servis hanya merupakan penyajian bola pertama untuk mengawali permainan. Dalam perkembangan bolavoli moderen, servis merupakan serangan pertama untuk memperoleh angka. Cara melakukan servis dari mulai yang sederhana hingga yang paling kompleks dan dapat menyulitkan permainan lawan (Subroto dan Yudiana, 2010: 52).
2. Pasing adalah sikap seseorang pada saat menerima bola kemampuan seseorang untuk melakukan passing sangat diperlukan, karena dengan melakukan passing yang baik sebuah tim dapat menyerang lawan dengan baik yang pada akhirnya dapat memenangkan pertandingan (Somantri dan Sujana, 2009: 26).
3. Smash merupakan hal yang sangat penting dilakukan seorang pemain untuk melakukan serangan terhadap lawan Dengan tujuan agar pemain lawan segera berhenti. Smash merupakan pukulan yang utama dalam usaha mencapai kemenangan. Untuk mencapai keberhasilan yang gemilang dalam melakukan smash ini diperlukan raihan yang tinggi dan kemampuan meloncat yang tinggi serta pukulan yang keras (Somantri dan Sujana, 2009: 31).
- (4) Bendungan sangat dibutuhkan dalam permainan bolavoli karena bendungan dapat menahan serangan lawan yang dapat membahayakan permainan. (Somantri dan Sujana, 2009:35) mengatakan bahwa “block” dalam permainan bolavoli serangan dan pertahanan pemain merupakan satu

kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. ”Berdasarkan teknik dasar permainan bola voli, servis adalah salah Satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai.

Servis merupakan Suatu tindakan untuk menghidupkan atau memulai sebuah permainan dengan cara memukul bola oleh seorang pemain belakang paling kanan (server) dengan tangannya yang ditujukan kedaerah lawan dan bola harus Melewati atas jaring/net. Servis dalam olahraga bolavoli pada awalnya hanya sebagai suatu pukulan untuk memulainya permainan sehingga dalam melakukan servis begitu sederhana. Dalam hal ini, servis yang baik Yaitu servis yang langsung dapat mematikan permainan lawan atau Menyulitkan lawan agar tidak dapat melakukan serangan dengan baik. Selain itu, servis merupakan teknik yang tidak boleh kita abaikan, malah Sebaliknya kita harus latih baik secara terus-menerus. Servis digunakan Untuk mengawali permainan bolavoli, servis ada dua macam yaitu servis Yang dilakukan dari atas dan servis yang dilakukan dari bawah. Demi terwujudnya peningkatan kemampuan servis atas bola voli peserta didik. Metode dan media latihan yang menarik lebih dibutuhkan, agar peserta didik kelas X SMK N 3 kota Sorong mampu mengikuti proses latihan dengan baik guna meningkatkan tingkat kebugaran tubuh. Proses latihan yang dilaksanakan secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan tidak terlepas dari beberapa kekurangan, kelemahan dan masalah baru dalam pelaksanaannya, seperti beberapa kompetensi dasar yang membutuhkan aktivitas gerak fisik yang tinggi dan terkoordinir, agar koordinasi gerak dapat menjadi efisien dan tidak banyak mengeluarkan energi yang lebih, maka

diperlukan teknik dan fungsi gerak otot yang tepat. Motivasi peserta didik dalam bermain bola voli sangatlah tinggi, hal ini dibuktikan dengan antusiasme siswa kelas X SMK N 3 kota Sorong dalam mengikuti kegiatan latihan bola voli, meskipun terbatasnya sarana dan prasarana yang menunjang. Sehingga potensi peserta didik perlu didukung dalam pelaksanaan kegiatan latihan bola voli.

Dalam media latihan beban botol berisi pasir ini akan memberikan kekuatan pada otot pergelangan tangan dengan demikian servis atas akan keras, terarah dan melewati jaring bola voli. Melalui media latihan beban botol berisi pasir ini dikembangkan juga unsur kompetitifnya sehingga siswa saling berlomba menunjukkan kemampuannya yang diharapkan dapat meningkatkan penguasaan servis atas dalam permainan bolavoli dan untuk meningkatkan peran aktif siswa, partisipasi siswa dalam mengikuti latihan servis atas bolavoli. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian eksperimen pada siswa kelas X SMK N 3 Sorong. Siswa kelas X SMK N 3 kota Sorong Tahun Ajaran 2023 yang akan dikaji secara lebih spesifik dalam penelitian ini dengan judul: **“Pengaruh Media Latihan Beban Botol Berisi Pasir Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 3 Kota Sorong Pada Tahun Ajaran 2023”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Banyak siswa yang belum memahami servis atas bola voli yang disampaikan oleh pelatih bola voli.
2. Banyak siswa yang melakukan servis atas bolavoli nilai belajarnya dibawah KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal).
3. Banyak siswa yang kurang mempunyai kekuatan otot pergelangan tangan saat melakukan servis atas bolavoli.
4. Banyak siswa pada saat melakukan servis tidak sampai melampaui jaring bola voli.
5. Belum diketahuinya peningkatan media latihan beban botol berpasir terhadap kemampuan servis atas bola voli.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar tidak terjadi salah penafsiran dan meluasnya permasalahan yang akan dibahas, maka perlu dibatasi permasalahannya :

1. Penelitian ini difokuskan pada aspek psikomotorik siswa peserta didik kelas X SMK N 3 Sorong tahun ajaran 2023.
2. Materi yang menjadi pokok pembahasan adalah servis atas permainan bolavoli siswa peserta didik kelas X SMK N 3 Sorong.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti hanya membatasi pada aspek masalah sebagai berikut :

Apakah ada Pengaruh Media Latihan Beban Botol Berisi Pasir Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 3 Kota Sorong.

1.5 Tujuan Penelitian

Ingin mengetahui bagaimana Pengaruh Media Latihan Beban Botol Berisi Pasir Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 3 Kota Sorong.

1.6 Manfaat Hasil Penelitian

Hasil dari laporan Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk :

1. Bagi Peneliti
 - a. Dapat menjadi acuan dalam merancang kegiatan latihan dan pengelolaan yang lebih baik dalam latihan.
 - b. Dapat memperbaiki dan meningkatkan kualitas Kegiatan latihan yang lebih variatif dan inovatif.
2. Bagi Lembaga
 - a. Sebagai bahan pertimbangan bagi guru dan pelatih dalam memahami kesulitan latihan siswa dalam kegiatan dilapangan ataupun di ajang prestasi olahraga pada umumnya.
 - b. Sebagai bahan literasi kepustakaan dan bacaan bagi siswa
3. Bagi Masyarakat
 - a. Sebagai bahan literasi bagi masyarakat untuk meningkatkan prestasi olahraga khususnya di cabang olahraga bola voli.
 - b. Untuk menambah wawasan dan pengetahuan olahraga.

1.7 Hipotesis Tindakan

Berdasarkan uraian identifikasi masalah dan pemecah masalah serta dengan meninjau kajian teoritis dan praktis dari penelitian ini. Peneliti membentuk sebuah hipotesis penelitian untuk penelitian eksperimen ini, yaitu: “Terdapat Pengaruh Media Latihan Beban Botol Berisi Pasir Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 3 Kota Sorong.”

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

Pada bagian ini akan dituangkan bahasan sebagai landasan kerangka berpikir terhadap masalah yang diproses penelitian secara keseluruhan dan berturut-turut akan dibahas tentang :

1. Pendidikan Jasmani
2. Bolavoli
3. Sarana dan prasarana bolavoli
4. Teknik dasar permainan bolavoli
5. Servis atas bolavoli
6. Latihan beban

2.1.1 Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerakan fisik (2008: 8). Tujuan penjas menurut Samsudin (2008: 3) :

- a. Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam penjas.
- b. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama.
- c. Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran penjas.

- d. Mengembangkan sikap suportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani.
- e. Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktifitas pengembangan, senam, aktifitas ritmik, aktifitas air dan pendidikan luar kelas.
- f. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani.
- g. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri dan orang lain.
- h. Mengetahui dan memahami konsep aktifitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat.
- i. Mampu mengisi waktu luang dengan aktifitas jasmani yang bersifat rekreatif.

Pendidikan jasmani juga memberikan pemahaman sejak dini tentang perencanaan program kesegaran, prilaku hidup sehat yang ada pada gilirannya akan mampu berpartisipasi aktif dalam segala aktifitas. Untuk itu pendidikan jasmani disekolah-sekolah diharap akan mampu mengembangkan aspek afektif, kognitif, dan psikomotorik secara bersamaan.

a. Pengembangan Aspek Afektif

Strategi pengembangan afektif yang sudah digunakan dalam program pendidikan jasmani selama ini baru terbatas pada upaya membangkitkan sikap dan minat siswa terhadap pendidikan jasmani. Pembelajaran afektif dapat digunakan untuk memfokuskan perhatian, memelihara konsentrasi, menimbulkan dan menjadi motivasi, mengelola kecemasan, mempelajari etika, sarat perilaku sosial. Realita yang terlihat dalam pendidikan saat ini, pengembangan aspek kognitif masih menjadi acuan utama dalam mengevaluasi hasil belajar anak. Padahal penilaian afektif dan psikomotor juga memiliki hal peran penting dalam penilaian, menurut Pophan (dalam Haryati, 2008) mengemukakan bahwa ranah afektif ini menentukan keberhasilan belajar secara optimal. Menurut Andersen (dalam Haryati, 2008) ada dua perilaku yang diklasifikasikan dalam ranah afektif yaitu perilaku melibatkan perasaan dan emosi seseorang serta perilaku tipikal perilaku seseorang.

b. Pengembangan Aspek Kognitif

Pendidikan jasmani yang tradisional banyak menekankan pengajarannya pada peningkatan keterampilan gerak. Padahal, salah satu tugas dari pendidikan jasmani menurut Samsudin (2008: 25) adalah meningkatkan pengertian anak tentang tubuh dan kemungkinan geraknya, serta berbagai faktor yang mempengaruhinya. Lebih lanjut Samsudin menjelaskan dari konsep

kebugaran anak yang diharapkan memiliki pengertian tentang pengaruh latihan fisik terhadap kesehatan tubuh yang berguna bagi mereka untuk menjalani hidup yang aktif (2008: 25). Pelaksanaan pembelajaran aspek kognitif dalam pendidikan jasmani tidak hanya dilaksanakan dalam kelas dengan menghafal fakta-fakta tentang teknik dasar dan ukuran lapangan. Akan tetapi kesemuanya dapat dilaksanakan didalam praktik pendidikan jasmani, diintegrasikan dengan pembelajaran keterampilan gerak.

Isi atau materi aspek kognitif dalam pendidikan dalam pendidikan jasmani bukan hanya berkaitan dengan apa dan bagaimana tentang fenomena gerak. Tetapi meliputi aspek mengapa hal itu bisa terjadi termasuk faktor apa yang berpengaruh. Berkaitan dengan pengetahuan yang lengkap tersebut guru dapat mengajarkannya langsung dilapangan ketika anak sedang mengalami gerak. Karena dengan pengetahuan yang dipelajari melalui pengalaman langsung yang relevan akan bertahan lebih lama daripada hanya mendengar atau membaca. Lebih dari itu, pembelajaran akan lebih cepat terjadi ketika siswa mengerti prinsip-prinsip yang terlibat dalam pelaksanaan keterampilan.

c. Pengembangan Aspek Psikomotorik

1. Keterampilan Gerak

Tugas ajar anak menguasai keterampilan gerak dalam berbagai cabang olahraga merupakan tanggung jawab utama dari guru pendidikan jasmani. Tujuan utama dalam mengajarkan keterampilan gerak tersebut adalah pengembangan keterampilan untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga, serta membantu dirinya bertindak efektif dan efisien dalam pelaksanaan tugas sehari-hari, bukan untuk mempersiapkan atlet yang berprestasi. Hal ini sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani yang berhubungan dengan kebugaran jasmani yaitu individu, sebagai anggota keluarga serta sebagai anggota masyarakat.

Untuk dapat menentukan cara dan materi apa yang tepat untuk membuat anak yang keterampilan, guru harus mengetahui keterampilan dan ciri dari keterampilan. Keterampilan menurut Samsudin “sebuah kecakapan atau tingkat penguasaan terhadap suatu gerak atau pola gerak yang dicirikan oleh tiga kualitas utama yaitu efektif, efisien, dan *adaptable*” (2008: 22). Kualitas afektifitas adalah merupakan hasil dari tindakan yang berorientasi pada tujuan atau sasaran tertentu. Sebuah permainan bolavoli, misalnya dianggap efektif jika dapat melakukan serangan dan mendapat nilai. Dengan kata lain seluruh keterampilan gerak bisa dianggap efektif jika

mampu diselesaikan sesuai dengan tujuannya. Kualitas efisiensi menggambarkan penampilan atau gerakannya itu sendiri.

Kualitas adaptasi menggambarkan kemampuan individu dalam menyesuaikan penampilan pada kondisi sekitarnya. Kualitas adaptasi merupakan faktor yang sangat menentukan dalam keterampilan karena perubahan dalam kondisi ketika keterampilan dilangsungkan bisa terjadi terus menerus, terutama dalam cabang olahraga bola voli.

2. Kebugaran Jasmani

Program pendidikan jasmani harus di padukan dengan program kebugaran jasmani. Menurut Samsudin (2008: 23) beberapa masalah yang harus dipecahkan oleh guru dalam kaitannya dengan pemberian program kebugaran jasmani yaitu :

- a. Waktu yang disediakan disekolah tidak memadai untuk mengembangkan kebugaran siswa, apalagi mempertahankannya, jika dilihat dari persyaratan intensitas, frekuensi dan durasi latihan.
- b. Pertambahan kualitas kebugaran yang dicapai berumur sangat pendek, mudah hilang atau menurun kembali, kecuali jika tingkat intensitas dan frekuensi latihan tetap dipertahankan.

- c. Program pengembangan kebugaran jasmani yang disediakan gurupun biasanya bersifat monoton, tidak bervariasi, tidak ada kriteria yang jelas, dan yang lebih parah adalah tidak mudah bagi guru untuk mendokumentasikan kemajuan yang dicapai oleh masing-masing siswa.
- d. Secara tidak disadari guru pun biasanya mengabaikan penanaman kesadaran siswa yang didasarkan pemahaman secara kognitif dan afektif terhadap program kebugaran jasmani.

Melihat permasalahan diatas bahwa tanpa melihat keterbatasan waktu yang tersedia, program pendidikan jasmani yang berkaitan dengan kebugaran harus meliputi ranah tujuan pembelajaran yaitu siswa harus menjadi bugar, mampu mempertahankan tingkat kebugaran dan yang paling penting dari kesemuanya adalah menghjargai nilai-nilai kebugaran dalam seluruh hidupnya.

2.1.2 Bola voli

a. Sejarah Permainan Bola voli

Pada awal penemuannya, olahraga permainan bolavoli ini diberi nama Mintonette. Olahraga Mintonette ini pertama kali ditemukan oleh seorang Instruktur pendidikan jasmani (*Director of Phsycal Education*) yang bernama William G. Morgandi YMCA

pada tanggal 9 Februari 1895, di Holyoke, Massachusetts (Amerika Serikat).

YMCA (*Young Men's Christian Association*) merupakan sebuah organisasi yang didedikasikan untuk mengajarkan ajaran-ajaran pokok umat kristen kepada para pemuda, seperti yang telah diajarkan oleh Yesus. Organisasi ini didirikan pada tanggal 6 Juni 1884 di London, Inggris oleh *George William*. Setelah bertemu dengan *James Naismith* (seorang pencipta olahraga bolabasket yang lahir pada tanggal 6 November 1861, dan meninggal pada tanggal 28 November 1939), Morgan menciptakan sebuah olahraga baru yang bernama Mintonette. Sama halnya dengan *James Naismith*, *William G. Morgan* juga mendedikasikan hidupnya sebagai seorang instruktur pendidikan jasmani. *William G. Morgan* yang juga merupakan lulusan *Springfield College of YMCA*, menciptakan permainan *Mintonette* ini empat tahun setelah diciptakannya olahraga permainan basketball oleh *James Naismith*.

Olahraga permainan Mintonette sebenarnya merupakan sebuah permainan yang diciptakan dengan mengkombinasikan beberapa jenis permainan. Tepatnya, permainan Mintonette diciptakan dengan mengadopsi empat macam karakter olahraga permainan menjadi satu, yaitu bolabasket, baseball, tenis, dan yang terakhir adalah bola tangan (*handball*). Pada awalnya, permainan ini diciptakan khusus bagi anggota YMCA yang sudah tidak

berusia muda lagi, sehingga permainan ini-pun dibuat tidak seaktif permainan bola basket.

Perubahan nama Mintonette menjadi *volleyball* (bolavoli) terjadi pada tahun 1896, pada demonstrasi pertandingan pertamanya di International YMCA Training School. Pada awal tahun 1896 tersebut, Dr. Luther Halsey *Gulick* (*Director of the Professional Physical Education Training School sekaligus sebagai Executive Director of Department of Physical Education of the International Committee of YMCA*) mengundang dan meminta Morgan untuk mendemonstrasikan permainan baru yang telah ia ciptakan di stadion kampus yang baru. Pada sebuah konferensi yang bertempat di kampus YMCA, Springfield tersebut juga dihadiri oleh seluruh instruktur pendidikan jasmani. Dalam kesempatan tersebut, Morgan membawa dua tim yang pada masing-masing tim beranggotakan lima orang. Dalam kesempatan itu, Morgan juga menjelaskan bahwa permainan tersebut adalah permainan yang dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan dengan sangat leluasa dan menurut penjelasannya pada saat itu, permainan ini dapat juga dimainkan oleh banyak pemain. Tidak ada batasan jumlah pemain yang menjadi standar dalam permainan tersebut. Sedangkan sasaran dari permainan ini adalah mempertahankan bola agar tetap bergerak melewati net yang tinggi, dari satu wilayah ke wilayah lain (wilayah lawan).

Pada Tahun 1955 di Indonesia didirikan induk organisasi bolavoli yang disebut dengan PBVSI (Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia). Sedangkan Induk Organisasi bolavoli dunia adalah FIVB (*Federation International de Volley Ball*). Permainan ini berkembang dengan pesat di masyarakat karena cara memainkannya mudah, lapangan yang dibutuhkan tidak luas, dapat dimainkan di lapangan terbuka (*Outdoor*) maupun di lapangan tertutup (*Indoor*), dimainkan oleh banyak orang baik tua atau muda, wanita maupun pria serta peralatannya tidak mahal. Kemudian dalam waktu yang sama, diadakan juga kejuaraan bola voli nasional pertama kalinya di Indonesia. Olahraga yang satu ini semakin populer di Indonesia ketika diadakannya Asian Games IV tahun 1962 juga, Ganefo satu di tahun berikutnya.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang termasuk dalam materi pokok penjaskes. Banyak manfaat yang diperoleh dengan bermain bola voli yang diantaranya adalah dapat membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan dan kemampuan jasmani. Manfaatnya bagi rohani yaitu kejiwaan, kepribadian dan karakter akan tumbuh ke arah yang sesuai dengan tuntutan masyarakat.

2.1.3 Sarana dan Prasarana Permainan Bolavoli

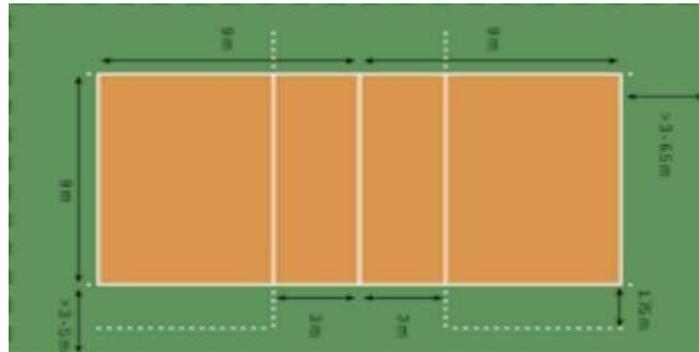
Istilah sarana dalam olahraga adalah terjemahan dari (*facilities*) yaitu sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam

pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani (Soepartono, 2000: 6). Sarana olahraga adalah peralatan dan perlengkapan yang digunakan untuk kegiatan olahraga (Undang-undang Republik Indonesia, 2005:3). Pengertian sarana dari penjelasan di atas adalah peralatan dan perlengkapan yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga. Seperti halnya prasarana olahraga, sarana yang dipakai dalam kegiatan olahraga pada masing-masing cabang olahraga memiliki ukuran standard. Akan tetapi apabila cabang olahraga tersebut dipakai sebagai materi pembelajaran pendidikan jasmani, sarana yang digunakan bisa dimodifikasi, disesuaikan dengan kondisi tempat dan karakteristik mahasiswa.

Menurut (Soepartono 2000: 6) secara umum prasarana berarti segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses usaha atau pembangunan. Sesuai dengan (Undang-undang Republik Indonesia 2005: 3). Prasarana olahraga adalah tempat atau ruang termasuk lingkungan yang digunakan untuk kegiatan olahraga dan atau penyelenggaraan keolahragaan. Pengertian prasarana dari definisi di atas yaitu segala sesuatu yang merupakan penunjang bagi terselenggaranya kegiatan termasuk ruang atau lingkungan yang digunakan sebagai kegiatan. Dalam olahraga prasarana didefinisikan sebagai sesuatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen. Salah satu sifat tersebut adalah susah dipindahkan.

a. Lapangan Permainan Bolavoli

Lapangan merupakan bagian dari prasarana yang harus ada jika ingin bermain bola voli, tidak ada lapangan secara otomatis tidak bisa bermain voli dengan bebas.



Gambar 2.1 Lapangan bolavoli

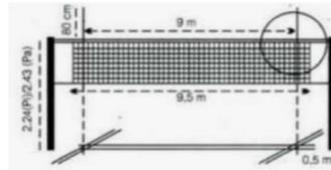
(Sumber: <https://www.dosenpendidikan.co.id/teknik-dasar-bola-voli/>.

Diunduh pada 19 Januari 2023)

1. Berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran panjang 18 meter dan lebar 9 meter.
2. Lapangan harus bebas dari segala rintangan minimal 12 meter keatas dan 5 meter ke samping kiri dan kanan serta 8 meter ke belakang lapangan.

b. Jaring bola voli (Jala)

Jaring ini terletak dibagian tengah lapangan yang memisahkandua tim yang bertanding. Untuk bahannya sendiri, net terbuat dari tali yang kuat.Net ini diletakkan ditengah lapangan dan dikatkan pada tiang dengan ketinggian tertentu antara putra dan putri.



Gambar 2.2 Net/Jaring bolavoli

(Sumber: <https://www.dosenpendidikan.co.id/teknik-dasar-bola-voli/>.

Diunduh pada 19 Januari 2023)

1. Panjang jarring : 9,5 meter
2. Lebar jarring : 1,0 meter
3. Lebar pita di atas jarring : 5 cm
4. Besar tiap-tiap mata : 10 cm
5. Tinggi jarring untuk putra : 2,43 meter
6. Tinggi jarring untuk putri : 2,24 meter

Road antenna merupakan bagian dari jaring bolavoli, antenna ini merupakan tongkat lentur, yang dijadikan sebagai batas samping area penyebrangan bola. 1.80 meter untuk panjang antenna sementara 10 mm untuk garis tengahnya. Pemasangan antenna ini biasanya dibagian luar setiap pita samping dan tinggi antenna yang ada diatas net berukuran 80 cm. ada pembagian garis dengan warna kontras 10 cm dimana warna terbaik adalah warna merah dan putih.

c. Bola voli

Bola merupakan salah satu sarana yang sangat penting, karena ini merupakan alat yang dimainkan kedua tim. Bola ini dilemparkan oleh satu tim ke tim yang menjadi lawannya.



Gambar 2.3 Bolavoli

(Sumber: <https://www.dosenpendidikan.co.id/teknik-dasar-bola-voli/>.

Diunduh pada 19 Januari 2023)

1. Berat bola : 260 – 280 gram
2. Keliling bola : 65 – 67 cm
3. Tekanan angina : 294,3 – 318,8 mbar/ hPa
4. Diameter bola : 18 – 20 cm
5. Warna bebar menyesuaikan dan kondisi alam suatu daerah

d. Wasit, hakim garis, dan pencatat skor

Dalam suatu pertandingan harus dipimpin oleh seorang wasit untuk memimpin jalanya pertandingan. Selain itu penjaga kanan dan kiri untuk mengamati jatuhnya bola serta pencatat skor mencatat jumlah poin yang dihasilkan. Biasanya mengenakan seragam khusus dan resmi dari perwasitan bolavoli.

e. P3K

P3K merupakan alat yang sangat penting karena jika ada salah satu pemain yang mengalami cedera bisa segera ditangani.

2.1.4 Teknik Dasar Permainan Bolavoli

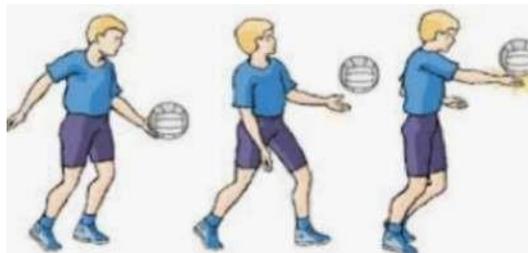
Agar peserta UKM Bola Voli UNIMUDA Sorong memiliki pemahaman tentang permainan bolavoli, maka kita akan membahas tentang teknik-teknik dasar permainan bola voli. Teknik dasar permainan bolavoli antara lain:

1. Servis

Menurut (M. Yunus, 1992: 67) servis adalah tindakan dalam menghidupkan bola kedalam permainan yang dilakukan oleh pemain belakang, yang memukul bola dengan tangannya (terbuka atau tertutup), untuk dilanjutkan kedalam petak lawan melalui atas net. Menurut (Aip dan Muhadi, 1992: 183) servis adalah permulaan yang dilakukan oleh pihak yang berhak melakukan servis untuk memulai menghidupkan bola kedalam permainan. Pendapat lain mengemukakan bahwa servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis lapangan permainan melampaui net ke daerah permainan lawan (Nuril Ahmadi, 2007: 20). Kemudian pendapat dari (Sarumpaet, dkk. 1992: 95) mengatakan “pukulan servis adalah pukulan pertama yang mengawali rentetan bolak-baliknya bola dalam permainan” jadi, servis adalah suatu teknik permainan bola voli untuk mengawali suatu pertandingan bolavoli disuatu permainan dengan bola dilambungkan menggunakan tangan mengarah ke daerah lawan. Macam-macam servis:

a. Servis Bawah

Menurut (Anandita, 2010: 25) menerangkan “servis bawah yakni servis dengan awalan bola berada ditangan yang tidak memukul bola. Tangan yang memukul bola bersiap dari belakang badan untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari bawah.” Sedangkan menurut (Subroto dan Yudiana, 2010: 52) Servis bawah merupakan servis yang paling sederhana dan banyak dilakukan oleh pemain pemula. “Ciri bola hasil pukulan servis adalah melambung sehingga bagi pemain yang sudah memiliki keterampilan tinggi, menerima bola dari servis ini sangat mudah.”



Gambar 2.4 Servis Bawah

(Sumber: <https://www.yuksinau.id/teknik-dasar-permainan-bola-volidengan-gambarnya/>. Di unduh 24 Januari 2023)

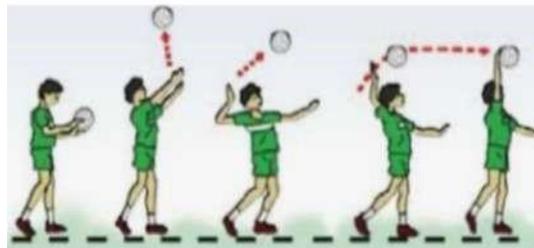
Cara melakukan servis bawah adalah :

- 1) Berdiri di area servis di belakang lapangan.
- 2) Salah satu kaki lebih maju dari kaki yang lainnya.
- 3) Memegang bolavoli dengan salah satu tangan, kemudian diarahkan kedepan setinggi pinggul atau lutut.
- 4) Salah satu tangan dikepalkan atau telapak tangan terbuka dan dirapatkan.

- 5) Tangan yang tidak memegang bola memukul atau mengayun kearah bola tepat pada bagian bawah bola.
- 6) Bola dipukul dengan keras sehingga melewati di atas net menuju kearah lapangan lawan.

b. Servis Atas

“Servis atas merupakan servis yang dilakukan oleh permainan bolavoli dengan cara memukul bola dengan ayunan tangan dari atas” (Somantri dan Sujiana, 2009: 24). Sedangkan menurut (Nuril Ahmadi, 2007: 21) disebut servis mengambang karena gerakan bola dari hasil pukulan servis tidak mengandung putaran (bola berjalan mengapung atau mengambang).



Gambar 2.5 Servis Atas

(Sumber: <https://www.yuksinau.id/teknik-dasar-permainanbola-voli-dengan-gambaranya/>. Di unduh 24 Januari 2023)

Cara melakukan servis atas adalah :

- 1) Berdiri di area servis di belakang lapangan.
- 2) Salah satu kaki lebih maju dari kaki yang lainnya.

- 3) Memegang bola voli dengan salah satu tangan, kemudian diarahkan kedepan di atas kepala, atau dengan melambungkan bola diatas kepala
- 4) Salah satu tangan dikepalkan atau telapak tangan terbuka dan dirapatkan.

Tangan yang tidak memegang bola memukul atau mengayun kearah bola tepat pada bagian belakang bola. kearah bola tepat pada bagian belakang bola. Bola dipukul dengan keras sehingga melewati di atas Jaring voli menuju kearah lapangan lawan.

2. Pasing

a. Pasing bawah

Menurut (Yudiana dan Subroto, 2010:51) mengatakan bahwa pasing tangan dua tangan adalah cara memainkan bola yang datang lebih rendah dari bahu dengan menggunakan kedua pergelangan tangan yang dirapatkan.

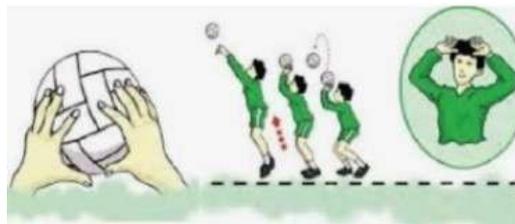


Gambar 2.6 Pasing Bawah

(Sumber: <https://www.yuksinau.id/teknik-dasar-permainan-bolavoli-dengan-gambaranya/>. Di unduh 24 Januari 2023)

b. Pasing atas

Menurut (Somantri dan Sujana, 2009: 29) berpendapat bahwa “pasing atas merupakan pasing yang dilakukan oleh seorang pemain untuk mengoper atau mengumpan bola kepada temannya” jadi pasing tas adalah teknik bolavoli untuk menerima bola dengan kontrol telapak tangan menghadap ke atas lalu lengan diluruskan keatas dan posisinya berada dibawah bolavoli ketika akan melakukan pasing.



Gambar 2.7 Pasing Atas

(Sumber: <https://www.yuksinau.id/teknik-dasar-permainan-bola-voli-dengan-gambaranya/>. Di unduh 24 Januari 2023)

3. Smash (memukul bola)

Menurut (Anandita, 2010: 28) mengatakan bahwa smash adalah pukulan kuat. Tangan kontak dengan bola secara penuh pada bagian atas sehingga jalannya bola terjadi dengan kecepatan yang tinggi. Apabila pukulan bola lebih tinggi berada diatas net, bola dapat dipukul tajam ke bawah. Smash juga pukulan keras yang biasanya mematikan karena bola sulit diterima atau dikembalikan.



Gambar 2.8 Pukulan Smash

(Sumber: <https://www.yuksinau.id/teknik-dasar-permainan-bolavoli-dengan-gambarnya/>. Di unduh 24 Januari 2023)

Macam-macam Smash :

a. Smash cepat / pendek (*Quick Smash*)

Begitu melihat bola pasing ke pengumpan, pemukul dengan secepatnya melakukan gerakan dengan langkah yang panjang.

Timing meloncat adalah saat sebelum bola diumpan dengan jarak jangkauan satu lengan pemukul dengan bola yang diumpan. Saat pemukul melayang dengan tangan siap memukul, pengumpan menyajikan bola di depan tangan pemukul. Lakukan gerakan tersebut dengan secepat-cepatnya, lakukan gerakan yang cepat pada pergelangan tangan untuk mendapatkan hasil yang baik. Loncatan yang dilakukan smasher adalah vertikal, jagalah keseimbangan tubuh saat melayang.

b. Smash tegak / semi (*SemiSmash*)

Smash yang dilakukan bola dipasing ke arah pengumpan maka pemukul mulai bergerak ke arah depan pengumpan secara

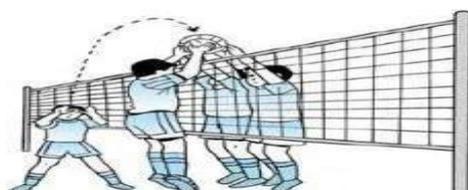
perlahan dan dengan langkah yang tetap. Begitu pengumpan menyajikan bola untuk smash maka pemukul dengan secepatnya melompat dan memukul bola dengan posisi bola berada di ketinggian 1 meter diatas tepi net. Dalam smash jenis ini, kecepatan gerak lebih cepat dibandingkan smash jenis open.

c. Smash Tinggi (*Open Smash*)

Open smash adalah smash yang gerak awalnya yang dilakukan saat bola lepas dari tangan pengoper dan pukulan dilakukan saat smasher mencapai puncak maksimal lompatan dan bola berada pada jangkauan lengan smasher yang tertinggi.

4. Bendungan (*Blocking*)

Bendungan merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan dari lawan yang dilakukan diatas net (Ahmadi, 2008: 30). Sedangkan menurut (Winarno dan Sugiono. 2011: 84) bendungan (*block*) merupakan pertahanan pertama dari serangan lawan.



Gambar 2.9 Bendungan (*Block*)

(Sumber: <https://www.yuksinau.id/teknik-dasar-permainan-bola-volidengan-gambaranya/>. Di unduh 24 Januari 2023)

Macam-macam *blocking* :

a. Blok tunggal (*Block* tunggal)

Menurut (Winarno dan Sugiono, 2011: 85) *Block* tunggal adalah melakukan bendungan (*Block*) dari serangan lawan yang dilakukan oleh satu orang pemain.

b. Blok ganda (*Block* Berkawan)

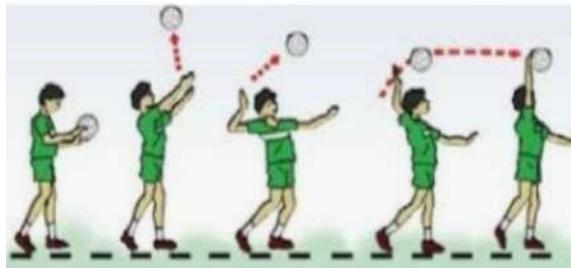
Dalam praktik mulai persiapan, pelaksanaan dan sikap akhir sama seperti blok tunggal tetapi perbedaannya terletak pada jumlah pemain yang akan melakukan *block* (Winarno dan Sugiono, 2011: 86). Blok ini biasanya sangat sering dilakukan karena sangat efektif untuk membendung serangan dari lawan, agar hasilnya sempurna maka diperlukan kerjasama yang baik antara masing-masing pemain dalam melakukan *blocking*.

2.1.5 Servis Atas

a. Pengertian servis atas

Menurut (Nuril Ahmadi, 2007: 21), disebut servis mengambang karena gerakan bola dari hasil pukulan servis tidak mengandung putaran (bola berjalan mengapung atau mengambang). Sedangkan menurut (Somantri dan Sujiana, 2009: 24) “Servis atas merupakan servis yang dilakukan oleh permainan bolavoli dengan cara memukul bola dengan ayunan tangan dari atas.” Kelebihan servis mengambang adalah bola sulit diterima oleh pemain lawan karena bola tidak bergerak dalam satu lintasan turun dan kecepatan bola tidak teratur. Di

samping itu gerakan bola melayang ke kiri dan ke kanan atau ke atas dan kebawah sehingga datangnya bola sulit diprediksi pemain lawan dan apabila daya dorong dari pukulan habis akan jatuh tiba-tiba. Kelemahannya adalah tidak bertenaga, terkadang bola bergerak terlalu ke atas sehingga keluar lapangan.



Gambar 2.10 Servis Atas

(Sumber: <https://www.yuksinau.id/teknik-dasar-permainan-bola-voli-dengan-gambarnya/>. Di unduh 24 Januari 2023)

Berikut adalah tahap-tahap dalam melakukan gerakan servis mengambang (*floating service*) menurut (Nuril Ahmadi 2007: 21) :

1. Persiapan (bagi yang tidak kidal)
 - a) Berdiri di luar garis belakang dengan kaki kiri di depan atau bisa juga dengan kaki kanan.
 - b) Tangan kiri memegang bola dan tangan kanan dengan telapak tangan terbuka siap memukul bola.
 - c) Bola dilambungkan dengan tangan kiri, lambungan bola lebih tinggi dari kepala.
 - d) Tangan kanan ditarik ke arah ke belakang atas kepala.

2. Pelaksanaan

- a) Pukul bola di depan atas kepala, dengan cara mendorong, daya dorong tangan terhadap bola harus memotong garis tengah bola.
- b) Pukul bola tanpa atau dengan sedikit spin, bila menghendaki tanpa putaran maka pergelangan tangan harus diregangkan.
- c) Pengeasaan tangan pada bola adalah pada telapak tangan gerak lanjutan.
- d) Teruskan perpindahan berat badan ke depan dengan cara melangkahkan kaki belakang (kanan) ke depan.
- e) Jatuhkan lengan pemukul dengan perlahan sebagai gerak lanjutan.
- f) Segera masuk lapangan permainan.

3. Gerak Lanjut

- a) Langkahkan kaki belakang (kakan) ke depan.
- b) Jatuhkan lengan pemukul dengan perlahan.
- c) Bergerak ke dalam lapangan

b. Manfaat servis atas

Menurut (Aip dan Muhadi, 1992: 183), servis adalah permulaan yang dilakukan oleh pihak yang berhak melakukan servis untuk memulai menghidupkan bola ke dalam permainan. Pendapat lain

mengemukakan bahwa servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah permainan lawan (Nuril Ahmadi, 2007: 20). Sekarang ini servis tidak hanya membuat bola melewati net tetapi merupakan sebuah serangan untuk meraih poin seperti yang dikemukakan oleh (Suharno HP, 1981: 40) servis adalah sebagai tanda mulainya permainan dan sebagai suatu serangan pertama kali bagi suatu regu.

c. Tujuan servis atas

Mula-mula servis hanya berperan sebagai pelayanan saja untuk memulai pertandingan, akan tetapi seiring perkembangan bolavoli sekarang ini servis bisa merupakan serangan awal untuk mendapat nilai agar suatu regu memperoleh kemenangan (M. Yunus, 1992: 69). Oleh karena itu servis harus dilakukan dengan keras dan terarah dengan tujuan agar tidak bisa diterima oleh lawan yang berarti pihak pemegang servis mendapatkan angka.

d. Hal yang harus diperhatikan siswa kelas X SMK N 3 kota Sorong saat melakukan servis atas

Dalam melakukan servis atas yang baik, pesertadidik harus memperhatikan beberapa hal sebagai berikut :

- 1) Posisi badan harus berada di belakang garis lapangan sendiri.

- 2) Posisi badan tegak tapi rileks dan konsentrasi pandangan ke arah bola
- 3) Posisi badan harus selalu diupayakan berada di belakang bola.
- 4) Pada saat perkenaan bola, tangan harus lurus, menjangkau bola dan dorong dengan keras.
- 5) Konsentrasi dan pandangan ke arah bola.
- 6) Memegang bolavoli dengan salah satu tangan, kemudian diarahkan ke depan di atas kepala, atau dengan melambungkan bola diatas kepala.
- 7) Bola dipukul dengan keras sehingga melewati di atas net menuju kearah lapangan lawan, tetapi jangan sampai melewati garis belakang lapangan lawan, karena akan dianggap servis *out*.
- 8) Perhatikan gerak langkah dan keseimbangan badan pada saat dan setelah melakukan servis.

2.1.6 Latihan Beban

a. Pengertian latihan beban

Menurut (Suharjana, 2007: 87) latihan beban adalah latihan yang dilakukan secara sistematis dengan menggunakan beban sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna memperbaiki

kondisi fisik atlet, mencegah terjadinya cedera atau untuk tujuan kesehatan. Sedangkan menurut (Thomas R., 2000: 1) latihan beban merupakan aktifitas olahraga yang menggunakan *barbell*, *dumbell*, peralatan mekanis, dan lain sebagainya dengan tujuan meningkatkan kesehtan dan memperbaiki penampilan fisik. Latihan beban dapat diartikan suatu aktivitas latihan yang dilakukan dengan sistematis dan terencana yang didasarkan pada prinsip-prinsip latihan, yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas kondisi fisik dengan beban sebagai dasar pokok latihan (Sulistiyono, 2007:16).Program latihan yang baik harus dapat memberikan teknik-teknik latihan yang secara fisiologis dapat meningkatkan kualitas fisik orang yang melakukan (Depdiknas, 2000: 103).

Menurut (Sukadiyanto, 2005, 24-28) setiap aktifitas fisik dalam olahraga selalu mengakibatkan terjadinya perubahan, diantaranya keadaan anatomi, fisiologi, biokimia dan psikologi.Untuk mencapai tujuan latihan secara optimal maka perlu mengetahui komponen latihan nantinya seperti dosis dan beban latihan serta memiliki peranan penting terhadap keberhasilan suatu program latihan.Prinsip dasar tersebut adalah :

1. Intensitas

Intensitas adalah ukuran yang menunjukkan kualitas (mutu) suatu pembebanan latihan yang harus dilakukan seorang menurut program yang ditentukan.

2. Volume

Volume adalah jumlah kerja yang dilakukan selama satu kali latihan atau fase latihan untuk menunjukkan kualitas (jumlah) suatu rangsang.

3. Frekuensi

Frekuensi adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam periode waktu tertentu.

4. Repitisi

Repitisi adalah jumlah ulangan yang dilakukan setiap pos latihan.

5. Set

Set adalah jumlah ulangan untuk satu jenis latihan, jumlah set yang baik untuk latihan hipertropi adalah 3-6 set.

6. Durasi

Durasi adalah ukuran yang menunjukkan lamanya waktu perangsangan dalam satu kali latihan.

b. Metode latihan beban

Latihan beban dapat dilakukan dengan beberapa sistem atau metode. Metode latihan beban tersebut antara lain :

1. Super Set

Menurut (Suharjana, 2013:33), super set adalah suatu bentuk latihan dengan cara melatih otot yang berlawanan yaitu agonis dan antagonis secara berurutan. Contohnya latihan dada dilanjutkan dengan latihan punggung, latihan paha depan dilanjutkan dengan latihan paha belakang, yang dilakukan secara berurutan. Super set melatih otot agonis dan antagonis (berlawanan) secara berurutan.

Contoh otot paha depan (*quadriceps*) dilanjutkan paha belakang (*hamstring*). Biseps diteruskan triceps, otot perut diteruskan otot punggung secara berurutan (Faidillah, 2006:33). Berdasarkan pendapat diatas maka super set adalah latihan beban dengan metode agonis dan antagonis. Dengan model latihan berlawanan dan berurutan yaitu otot perut dilanjutkan otot punggung kemudian otot paha depan dilanjutkan otot paha belakang begitu seterusnya.

2. Set sistem

Set sistem merupakan suatu model latihan dengan memberikan pembebanan pada sekelompok otot, beberapa

set secara berurutan yang diselingi dengan istirahat (Djoko Pekik I, 2004:39). Dapat dikatakan system ini yaitu beberapa latihan yang memberikan pembebanan dengan berurutan dan diselingi *recovery* pada setiap atau antar set.

3. Circuit Training

Menurut (Suharjana, 2013: 49), *circuit training* merupakan suatu bentuk latihan aerobik yang terdiri dari pos-pos latihan, yaitu antara 8 sampai 16 pos latihan. Latihan dilakukan dengan cara berpindah-pindah dari pos satu ke pos dua begitu hingga pos terakhir. Menurut (Sukadiyanto, 2011:112) metode sirkuit biasanya terdiri dari beberapa item atau macam latihan yang harus dilakukan dalam waktu tertentu, setelah selesai satu item latihan segera pindah pada item yang lain tanpa ada waktu *recovery* atau *interval* begitu seterusnya sampai item latihan selesai dilakukan maka dikatakan menyelesaikan satu sirkuit. Latihan sirkuit adalah latihan dengan banyak item atau macam dan berbagai pos yang dilakukan dengan berpindah-pindah antar pos atau item hingga rangkaian item latihan selesai semua baru dikatakan satu sirkuit. Salah satu sistem latihan beban yang umum digunakan untuk membakar lemak adalah dengan latihan sirkuit atau lebih dikenal dengan *circuit weight training*. Latihan ini pada dasarnya adalah memadukan prinsip latihan

beban dengan prinsip latihan sirkuit atau kontinyu, pada awalnya latihan ini dirancang untuk meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot sambil melatih sistem aerobik, selanjutnya berkembang untuk memperbaiki komposisi tubuh.

4. Compound Set

Menurut (Suharjana, 2013: 89) sistem ini diterapkan untuk melatih otot berurutan dengan bentuk latihan berbeda. Misalnya melatih otot bisepspada set 1 menggunakan beban mesin, kemudian set 2 menggunakan *dumbell*. *Compound set* merupakan latihan yang diterapkan untuk melatih sekelompok otot secara berurutan dengan bentuk latihan yang berbeda. Misalnya melatih otot bicepspada set 1 menggunakan mesin, kemudian set 2 menggunakan *dumbell* (Djoko Pekik I, 2006: 42). Dapat dikatakan bahwa latihan menggunakan sistem ini memadukan latihan antara latihan menggunakan beban mesin dengan menggunakan beban *dumbell* secara berurutan.

c. Latihan beban botol berisi pasir pada siswa kelas X SMK N

3 Kota Sorong

Upaya untuk memaksimalkan latihan seorang siswa SMK N 3 kota Sorong atau seorang atlet haruslah memiliki rencana yang

sistematis dan tujuan yang tepat sesuai dengan kemampuan individualnya sehingga dapat diukur dan dapat dilakukan perhitungan yang tepat guna mencapai kesuksesan yang utama yaitu menjadi juara. Melalui latihan seorang peserta didik atau atlet dapat mempersiapkan dirinya untuk mencapai tujuannya. Dalam permainan bolavoli yang salah satunya adalah mengandalkan kekuatan pergelangan tangan untuk melakukan servis atas dengan baik serta menghasilkan poin, maka diperlukan latihan terutama kekuatan otot lengan maupun pergelangan tangan.

Metode latihan beban merupakan salah satu cara pemantapan kondisi yang melibatkan gerakan yang berulang-ulang dengan beban yang submaksimal. Menurut (Sadoso Sumosardjuno dalam Turas Rio Anggoro, 2016: 37) Dalam penelitian ini latihan beban berfungsi untuk menguatkan pergelangan tangan menggunakan latihan beban botol berpasir. Kelebihan beban botol berpasir dari pada beban *dumbell* yaitu mudah didapat, mudah dibuat, berat bisa divariasikan sesuai dengan kemampuan peserta didik tersebut dan botol berpasir ini mudah untuk didapat karena bahan pembuatannya mudah didapatkan, bahan pembuatannya cukup dari bekas-bekas botol lalu diisi pasir, dibandingkan dengan beban *dumbell* yang ada ditoko-toko olahraga selain dengan

harganya cukup mahal dan berat beban tidak bisa ditentukan sesuai kemampuan pada siswa kelas X SMK N 3 kota Sorong.

Pilihan berat beban yang digunakan pada siswa yaitu 0,5/1/2 kg karena memakai *barbell* yang terlalu berat akan menyebabkan cedera pada diri sendiri dan merupakan awal latihan. Latihan beban dengan berat seperti itu tidak akan membuat kepayahan pada siswa, sesuai dengan usia, keamanan dan terlebih lagi terhindar dari efek samping. Latihan beban botol berisi pasir yang dilakukan secara terusmenerus dan berfungsi meningkatkan kerja otot pergelangan tangan yang mana penambahan dapat menambah kekuatan otot pergelangan tangan sehingga dengan bertambahnya kekuatan pergelangan tangan maka secara tidak langsung kemampuan siswa dalam melakukan servis atas dapat bertambah. Kekuatan pada otot pergelangan tangan sangatlah penting dikarenakan dapat meningkatnya kekuatan dalam memukul bola dan akan membuat jauhnya servis yang melampaui jaring voli.

Oleh sebab itu, latihan yang tepat untuk pergelangan tangan adalah dengan melakukan latihan beban ringan pada pergelangan tangan, yaitu dengan menggunakan botol bekas air mineral yang diisi dengan pasir.

2.2 Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

Perdian Sutianto dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Beban Botol Berisi pasir Terhadap Kemampuan *Service* Atas Siswi Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMPN 8 Kota Bengkulu” menghasilkan metode latihan beban botol berisi pasir ternyata berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan servis atas bolavoli. Berdasarkan penelitian tersebut penulis ingin melakukan penelitian terhadap siswa kelas X SMK N 3 Kota Sorong dengan metode yang sama yaitu latihan beban botol berisi pasir untuk meningkatkan kemampuan servis atas bola voli siswa kelas x SMK N 3 Kota Sorong

2.3 Kerangka Berpikir

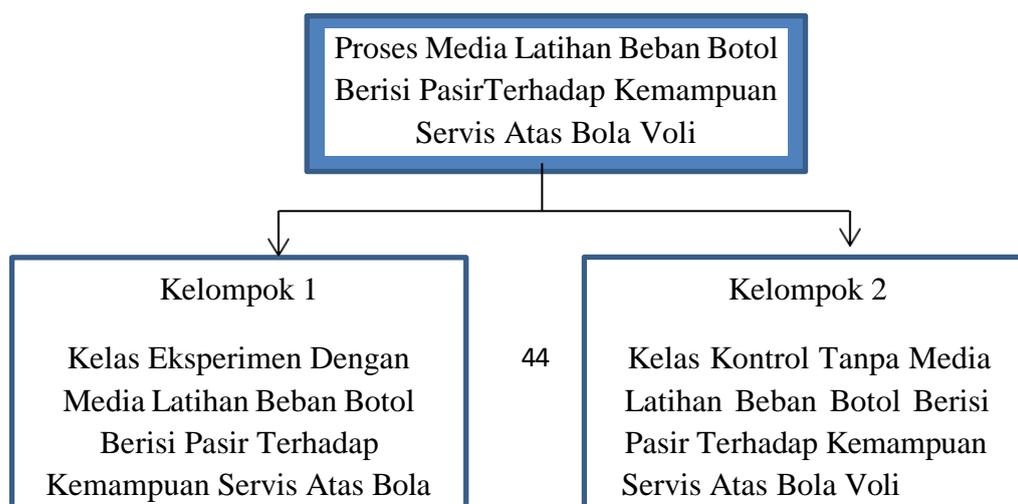
Latihan yang baik adalah latihan yang mampu melibatkan keaktifan siswa dalam proses latihan. Siswa diarahkan untuk menyelesaikan masalah dengan konsep latihan yang sesuai dengan konsep yang dipelajari. Siswa sering kali menyepelekan proses latihan. Hal ini bisa disebabkan guru dalam memberikan materi hanya menggunakan media tradisional tanpa ada variasi yang menarik perhatian siswa. Seperti halnya dalam praktek guru hanya memberikan bola voli untuk melakukan teknik servis atas tanpa menjelaskan dan mempraktekkan teknik servis atas bola voli . kegiatan mengajar yang seperti ini membuat siswa menjadi kurang termotivasi dalam mengikuti proses latihan, akibatnya hasil yang dicapai siswa kurang optimal.adanya situasi demikian perlu diadakan perbaikan dalam proses latihan agar yang dilakukan guru tidak monoton dan membosankan . siswa saat melakukan servis atas bolavoli tidak dapat melampaui net bahkan melenceng jauh serta suka seenaknya sendiri.

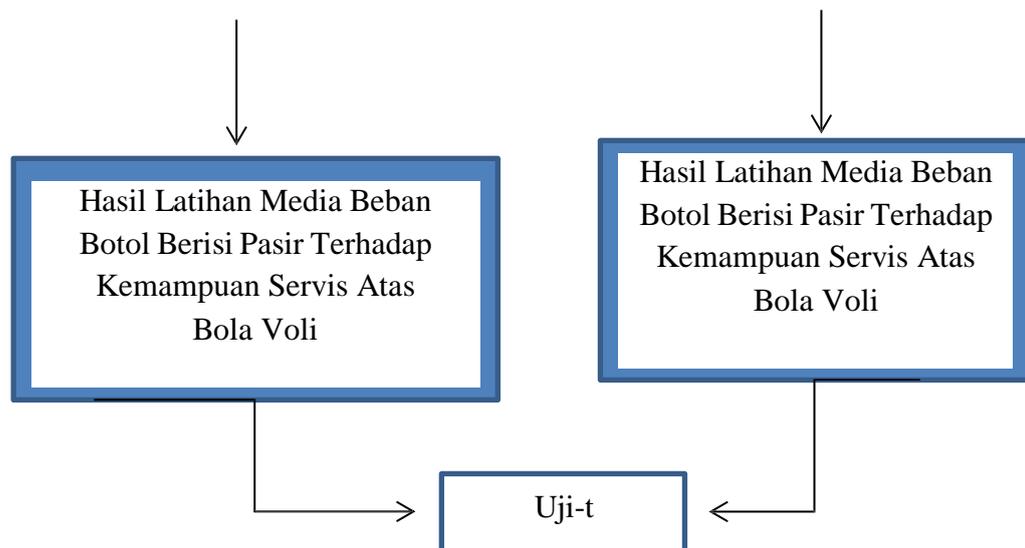
Siswa berperan sebagai objek pembelajaran, yang hanya mendengarkan dan mengamplikan apa yang disampaikan guru. Selain itu teknik yang salah juga mempengaruhi kemampuan servis atas bola voli. Kekuatan pergelangan tangan pada siswa juga perlu dilatih agar kemampuan servis atas siswa menjadi lebih baik. Penggunaan metode latihan beban botol berisi pasir dapat dirasakan langsung oleh siswa. memungkinkan siswa untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan proses latihan.

Tujuan penelitian ini, untuk mengetahui keefektifan proses latihan yang menggunakan media beban botol berisi pasir dengan yang tanpa proses latihan tanpa menggunakan media beban botol berisi pasir. Cara untuk melihat keefektifan proses latihan yakni dari hasil latihan siswa. Semakin hasil latihan tinggi maka kegiatan proses latihan tersebut efektif. Untuk melihat perbedaan hasil proses latihan dengan menggunakan metode penelitian eksperimen yakni menggunakan kelas control dan kelas eksperimen, yang kemudian hasil latihan siswa di ujikan dengan uji-t dan dapat diketahui bagaimana hasil latihan siswa sebelum menggunakan media beban botol berisi pasir dan setelah menggunakan media beban botol berisi pasir.

Berikut ini, skema kerangka berpikir dari penelitian dapat digambarkan dalam bagan alur mengenai kerangka berpikir dalam penelitian sebagai berikut:

Gambar 2.11 Bagan Kerangka Berpikir





2.4 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pada kajian pustaka dan kerangka berpikir di atas , maka dapat diajukan hipotesis bahwa latihan teknik servis atas dengan memanfaatkan media latihan beban botol berisi pasir lebih efektif dibandingkan dengan latihan tanpa media latihan beban botol berisi pasir pada siswa kelas X SMK N. 3 Kota Sorong

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Jenis metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen untuk mengetahui akibat dari perlakuan yang diberikan terhadap suatu hal yang sedang diteliti. Peneliti adalah mahasiswa dari kampus Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong, Fakultas Keguruan dan Ilmu

Pendidikan , Program Studi Pendidikan Jasmani. Pada saat melakukan penelitian eksperimen , peneliti melakukan kolaborasi dengan guru mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang berfungsi sebagai pembimbing dalam penelitian ini.

3.2 Desain Penelitian

Berdasarkan judul diatas maka peneliti ini termasuk dalam kuasi eksperimen . penelitian ini dibagi menjadi tiga tahap yakni, pretest, treatment, dan post tes. Desain yang digunakan adalah pre test-post test group design, Dian dan Bayu (2013:34-35).

3.3 Tempat Dan Waktu Penelitian

1. Tempat dan lokasi penelitian di SMK NEGERI 3 KOTA SORONG.
2. Adapun waktu pelaksanaan penelitian yaitu dari tanggal 31 Februari – 29 Maret 2023.

3.4 Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Menurut sugiyono (2013), populasi adalah wilayah generalisasi terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu, berdasarkan penelitian tersebut maka populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa kelas x SMK N. 3 Kota Sorong.

2. Sampel

Sampel penelitian yang menjadi objek dalam penelitian ini adalah 12 siswa kelas x SMK N. 3 Kota Sorong.

Tabel 3.1 : Sampel Penelitian

No	Kelas	Siswa	Jumlah
1	X	12	12

Keterangan : Sampel didalam penelitian ini sebanyak 12 orang.

3.5 Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi oleh hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulanya . Sugiyono (2006:42) dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain disebut variabel penyebab atau *independent* Sugiyono,(2006:42) variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan beban botol berisi pasir.

2. Variabel Terikat

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat dari vriabel bebas. Sugiyono (2006:42) variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan servia atas bola voli pada siswa kelas X SMK N. 3 Kota Sorong.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah teknik atau cara yang dilakukan untuk mengumpulkan data. Pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan , juga dijelaskan prosedur pengambilan data sehingga dapat berjalan dengan baik dan lancar. Adapun teknik pengumpulan data dalam tes meningkatkan kemampuan servis atas dalam permainan bola voli yang digunakan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi adalah untuk memperoleh informasi melalui pengamatan penelitian sendiri yang akan digunakan sebagai penunjang , pengecekan masalah dari data yang diolah . lokasi penelitian ini bertempat di kelas X SMK N. 3 Kota Sorong.

2. Wawancara

Wawancara adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui tatap muka dan Tanya jawab langsung antara pengumpul data atau peneliti terhadap narasumber atau sumber data . Jenis wawancara menggunakan wawancara terstruktur untuk mengetahui informasi yang tepat dengan Guru Penjas.

3. Tes

Tes yang dilakukan adalah tes ketepatan servis atas ke tempat-tempat yang telah diberi nilai atau skor.

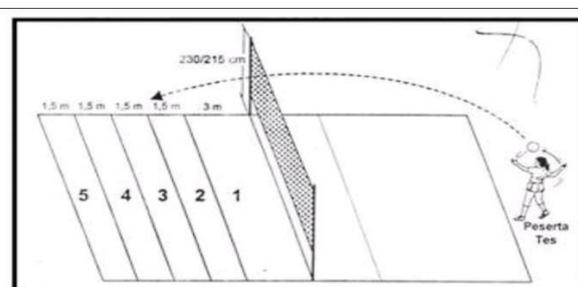
4. Dokumentasi adalah suatu alat pengumpulan data yang berguna untuk melengkapi data dan sebagai bukti dilakukannya penelitian tersebut.

3.7 Instrumen Penelitian

Instrument penelitian adalah suatu alat atau tes yang digunakan untuk mengukur fenomena alam social yang diamati secara spesifik semua fenomena disebut variabel penelitian. Sugiyono (2006:114). Tes yang dilakukan adalah tes ketepatan servis atas ke tempat-tempat yang telah diberi nilai atau skor. Tujuan tes ini untuk mengetahui kemampuan siswa dalam melakukan servis atas secara baik. Pada penelitian ini menggunakan instrumen Tes dan Pengukuran. Berikut pelaksanaan tes kemampuan servis atas :

1. Tujuan : menilai untuk mengukur kemampuan dalam melakukan servis atas.
2. Perlengkapan : Lapangan bola voli, net, bola, peluit, dan catatan.
3. Prosedur : peserta berdiri di daerah servis dan melakukan servis atas sebanyak 6 kali, dan peserta dianjurkan untuk mengarahkan bola pada area sasaran nilai tertinggi.
4. Penilaian : besarnya nilai sesuai dengan jatuhnya bola pada sasaran angka 1,2,3,4,dan 5. Bila bola yang jatuh digaris batas akan diberikan nilai pada sasaran yang lebih tinggi , misalnya antara angka 2 dan 3, maka dihitung dengan nilai 3.

Gambar 3.1 Tes Kemampuan Servis Atas



Penilaian servis atas dilakukan dengan berpedoman seperti pada tabel dibawah ini

Tabel 3.2 Norma penilaian

No	Siswa	Kategori
1	80	Baik sekali
2	70	Baik
33	60	Cukup
4	55	Kurang
5	50	Sangat kurang

3.8 Teknik Analisis Data

1. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas data adalah untuk mengetahui apakah distribusi data mengikuti atau mendekati distribusi normal atau mempunyai pola seperti distribusi normal. Uji normalitas menggunakan rumus *liliefors* dengan rumus berikut:

Uji normalitas menggunakan rumus *liliefors* dengan rumus berikut :

No	$\frac{F(x) - F_0(x)}{S(x)}$	$\frac{F_0(x) - F(x)}{S(x)}$	F(X)	S(X)	F(X)-F(X)
1					
2					
3					
Dst					

Rumus *Liliefors*

Keterangan :

X_i = Angka pada data

Z = Transpormasi dari angka ke notasi pada distribusi normal

$F(x)$ = Probabilitas komulatif normal

$F(x)$ = Probabilitas komulatif empiris

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas menggunakan uji F dengan rumus sebagai berikut:

$$F = \frac{\sum_{i=1}^k \frac{(\sum_{j=1}^n x_{ij})^2}{n}}{\sum_{i=1}^k \sum_{j=1}^n \frac{x_{ij}^2}{n}}$$

Dengan kriterian sebagai

Jika $F_{hitung} \leq F_{tabel}$ maka data homogendan sebaliknya data tidak homogeny.

3. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruhb latihan dari beban botol berisi pasir. Untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji t sampel sejenis . Uji t sampel sejenis dimaksudkan bahwa distribusi data yang dibandingkan berasal dari kelompok subjek yang sama.

$$t_{hitung} = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s^2}{n_1} + \frac{s^2}{n_2}}}$$

Dengan kriteria sebagai berikut :

$t_{hitung} > t_{tabel}$ berarti signifikan $t_{hitung} < t_{tabel}$ tidak signifikan penelitian ini adalah usaha dalam melakukan segala sesuatu untuk mengisi kekosongan atau kekurangan yang ada ,menggali lebih dalam apa yang

telah ada .Penelitian ini merupakan penelitian deskripsi kuantitatif yang menggambarkan situasi atau keadaan yang berlangsung dengan melakukan tes. Penelitian deskriptif merupakan jenis penelitian untuk memberi uraian mengenai fenomena atau gejala social yang diteliti dengan mendeskripsikan tentang nilai variabel mandiri , baik satu variabel .atau lebih (independent) berdasarkan indikator-indikator dari variabel yang diteliti tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan antara variabel yang diteliti guna untuk eksplorasi dan klasifikasi dengan mendeskripsikan sejumlah variabel yang berkenaan dengan masalah variabel yang diteliti .

BAB IV

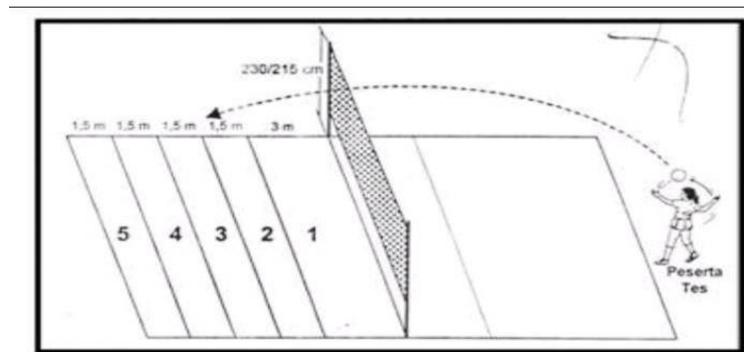
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Data

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan beban botol berisi pasir terhadap hasil servis atas siswa kelas X SMK N 3 KOTA SORONG , untuk mengetahui sebelum siswa diberikan perlakuan , siswa diberikan tes awal terlebih dahulu dengan cara melakukan servis atas

sebanyak 6 kali, setelah diberi tes awal barulah siswa diberi perlakuan latihan beban botol berisi pasir sebanyak 10 kali , setelah diberi perlakuan maka siswa diberikan tes akhir dengan cara melakukan servis atas sebanyak 6 kali.

Hasil tes awal pada tabel 1.1 merupakan model latihan servis atas bola voli yang dimana siswa belum melakukan perlakuan sama sekali dan pada tabel 1.2 dimana siswa sudah diberikan perlakuan model latihan beban botol berisi pasir untuk diperbandingkan hasil tesnya . Adapun adapun gambaran pada dena lapangan dengan teknik penilaiannya sebagai berikut.



NO	Rentang nilai	Keterangan	Frekuensi pretest	Frekuensi posttest
1	90	Sangat baik	-	-
2	80	Baik	1 orang	1 orang
3	70	Cukup	1 orang	3 orang
4	60	Kurang	4 orang	4 orang
5	50	Sangat kurang	6 orang	4 orang

1. PRESTET

Sebelum kegiatan dimulai , terlebih dahulu diberi pretest kepada objek peneliti. Analisis data hasil pretest bertujuan untuk mengukur kemampuan awal servis atas pada objek penelitian sebelum menerima perlakuan(trcatment). Pretest adalah tes yang dilakukan sebelum peneliti melakukan penelitian . Menurut Purwanto (2012:28), pretest yaitu tes yang dilakukan sebelum pengajaran dimulai dan bertujuan untuk mengetahui sampai dimana penguasaan siswa terhadap bahan pengajaran (pengetahuan dan media latihan beban botol berisi pasir) yang akan diajarkan . Dari hasil observasi diatas siswa diuji dengan menggunakan tes awal (pretest) yang dimana pada tes ini siswa belum diterapkan perlakuan media latihan beban botol berisi pasir pada servis atas bola voli sehingga hasil yang diperoleh ada pada tabel dibawah ini.

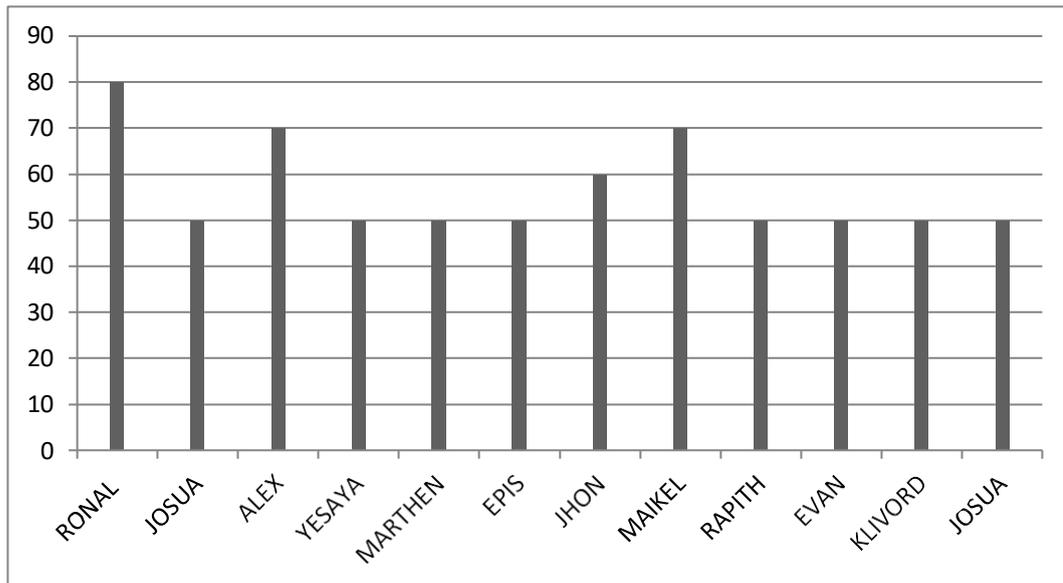
Tabel 4.1 Pretest

No	Nama	Penilaian Sevis Atas					Poin	Nilai
		1	2	3	4	5		
1	Ronal kambuaya	✓	✓				2	80
2	Josua Momot					✓	5	50
3	Alex kailiele				✓		3	70
4	Yesaya					✓	5	50

5	Marthen					✓	5	50
6	Epis kambuaya					✓	5	50
7	Jhon jitmau				✓		4	60
8	Maikel			✓			3	70
9	Rapith					✓	5	50
10	Evan					✓	5	50
11	Klivord kambu					✓		50
12	Josua hosio					✓	5	50

Berdasarkan data hasil *pretest* diatas , dapat dilihat bahwa latihan servis atas yang diteliti kurang begitu baik dari hasil nilai tes awal , beberapa diantaranya.

Pretest



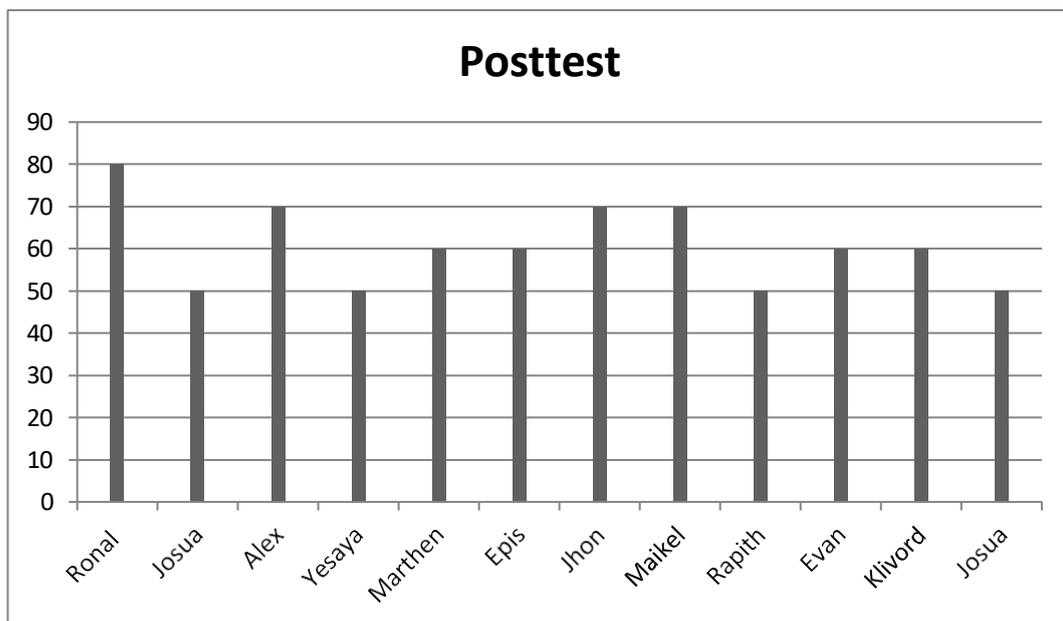
Menurut Anas Sudijono (1996:70), *posttest* adalah tes yang dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui apakah semua materi yang tergolong penting sudah dikuasi sebaik-baiknya oleh siswa. Pada dasarnya *posttest* merupakan tes akhir yang dilakukan setelah *treatment* atau perlakuan latihan. *Posttest* adalah tes yang dilakukan setelah proses penelitian dilakukan. Dari hasil pelatihan siswa di uji dengan menggunakan tes akhir (*posttest*) yang dimana pada tes ini siswa sudah diterapkan latihan media beban botol berisi pasir terhadap servis atas bola voli sehingga hasil yang diperoleh pada tabel berikut.

Tabel 4.2 Tes Akhir

No	Nama	Penilaian Sevis Atas					Poin	Nilai
		1	2	3	4	5		
1	Ronal kambuaya	✓	✓				2	80
2	Josua Momot					✓	5	50
3	Alex kailiele			✓			3	70
4	Yesaya					✓	5	50
5	Marthen				✓		4	60
6	Epis kambuaya				✓		4	60
7	Jhon jitmau			✓			3	70
8	Maikel			✓			3	70
9	Rapith					✓	5	50
10	Evan				✓		4	60
11	Klivord kambu				✓		4	60
12	Josua hosio					✓	5	50

Berdasarkan data hasil *posttest* di atas , dapat dilihat bahwa media latihan beban botol berisi pasir terhadap objek yang diteliti setelah melakukan perlakuan media latihan beban botol berisi pasir untuk meningkatkan latihan servis atas bola voli sudah sangat baik setelah diberikan perlakuan. Penelitian yang diambil dengan judul pengaruh media latihan beban botol berisi pasir terhadap kemampuan servis atas bola voli terhadap kemampuan servis atas bola voli pada siswa kelas x SMK Negeri 3 Kota Sorong. Terdapat peningkatan pada objek yang diteliti dari hasil poin

yang didapat, setelah dilakukan perlakuan pada objek penelitian yang dimaksud, objek dapat dengan memprediksi target atau sasaran servis atas yang dilakukan dalam hal peningkatan media latihan beban botol berisi pasir terhadap servis atas , karena pada dasarnya itu adalah karakteristik dari permainan bola voli , hasilnya dapat dilihat pada diagram sebagai berikut.



A. Uji Normalitas Data

Uji normalitas adalah sebuah uji yang dilakukan dengan tujuan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok atau variabel. Apakah sebaran tersebut berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas menjadi penting karena hal ini berkaitan dengan pemilihan uji statistik yang tepat karena hal ini berkaitan dengan pemilihan uji statistik yang tepat digunakan (Saeful dan Baharudin,2014).

Data yang digunakan dalam uji normalitas ini yaitu data yang peneliti ambil dari hasil *pre-test* dan *post-test*. Peneliti melakukan tes pada objek

sebelum melakukan perlakuan atau *treatment*. Pengujian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dalam penelitian tersebut memiliki nilai yang normal atau tidak. Kriteria untuk menguji kenormalan data yang diperoleh adalah, jika nilai sig >0,05 data yang diperoleh dinyatakan normal, dan jika sig <0,05 maka data yang diperoleh dinyatakan tidak normal.

Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas(Shapiro-wilk)

Uji Shapiro- Wlik adalah sebuah metode atau rumus perhitungan sebaran data yang dibuat oleh Shapiro dan Wilk. Metode *Shapiro-Wilk* adalah metode uji normalitas yang efektif dan valid digunakan untuk sampel berjumlah kecil. Dalam penerapannya, para peneliti dapat menggunakan aplikasi statistik antara lain: SPSS. Uji normalitas data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Shapiro-Wilk* berdasarkan pada besaran probabilitas atau nilai signifikansi (Sugiyono, 2014). Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
pretest	0,263	12	0,002	0,807	12	0,011
posttest	0,294	12	0,005	0,830	12	0,021
a. Lilliefors Significance Correction						

Analisis didasarkan pada nilai probabilitas (sig) yang dibandingkan dengan derajat kebebasan α 0,05. Dari tabel diatas diperoleh hasil bahwa untuk uji normalitas dengan menggunakan *Shapiro-Wilk* adalah sebagai

berikut : Nilai probabilitas (sig) dari variabel *pretest* adalah 0,011 dan nilai probabilitas (sig) dari variabel *posttest* adalah sebesar 0,021. *Statistic* dari variabel *pretest* adalah (0,262) dan *statistic* dari variabel *posttest* adalah (0,294), dan nilai Df adalah 12.

Untuk melakukan pengujian dari hasil *ouput* tersebut, ada beberapa ketentuan yang menjadi patokan. Berikut ini adalah beberapa langkah ketentuan uji normalitas dari data pada tabel 4.4

Kriteria Keputusan:

- 1) Nilai sig. atau probabilitas $< 0,005$ (distribusi tidak normal)
- 2) Nilai sig. atau probabilitas $> 0,005$ (Distribusi Normal)

Uji Kenormalan:

- a) Variabel Tes Awal Sig. $0,011 > 0,005$ (Distribusi Normal)
- b) Variabel Tes Akhir Sig. $0,021 < 0,005$ (Distribusi Normal)

Berdasarkan uji Shapiro-Wilk diketahui bahwa nilai probabilitas (sig) dari variabel tes awal adalah 0,005, begitu juga nilai variabel tes akhir 0,021 lebih besar dari 0,05. Maka hal ini mengacu pada ketentuan bahwa, apabila probabilitas atau signifikansi lebih besar dari 0,005 maka data terdistribusi normal.

4.1.3 Uji Hipotesis

Hipotesis atau anggapan dasar adalah jawaban sementara terhadap masalah yang masih bersifat praduga karena masih harus dibuktikan

kebenarannya. Dengan jawaban tersebut merupakan kebenaran yang sifatnya sementara, yang akan diuji kebenarannya dengan data yang dikumpulkan melalui penelitian. Menurut Fraenkel Wellen (1990 : 40), dalam Yatim, (1996:13) Hipotesis adalah suatu prediksi tentang kemungkinan hasil suatu penelitian. Lebih lanjut hipotesis ini merupakan jawaban yang bersifat sementara terhadap suatu permasalahan yang diajukan di dalam penelitian. Hipotesis ini belum tentu benar. Benar atau tidaknya sebuah hipotesis itu tergantung dari hasil pengujian data empiris. Untuk mengetahui lebih lanjut tentang kebenaran hipotesis akan dijelaskan pada uji-t sebagai berikut:

H_0 : Tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap model latihan terhadap servis atas bola voli.

H_1 : Ada pengaruh yang signifikan terhadap model latihan pada servis atas bola voli.

Hipotesis : Ada pengaruh model latihan servis atas bola voli pada siswa kelas X SMK N 3 Kota Sorong.

Tabel 4.4 Hasil Uji Hipotesis (*Paired Samples Test*)

Variabel	T hitung	Df	Sig	Ket
Pair 1 Pretest-Posttest	3,288	12	0,011	H_1

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai t-hitung sebesar 3,288 dengan nilai signifikasin 0.011. Adapun ketentuan ketentuan pengambilan keputusan didasarkan pada beberapa ketentuan sebagai berikut:

Hipotesis:

H_0 : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan terhadap model latihan terhadap servis ats bola voli.

H_1 : Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap model latihan servis atas bola voli pada siswa kelas X SMK Negeri 3 Kota Sorong.

Kriterial Keputusan

- a. Terima H_0 jika nilai probabilitas (sig.) $> 0,005$
- b. Tolak H_0 jika nilai probabilitas (sig.) $< 0,005$

Diketahui nilai t-hitung pada variabel pretest-posttest adalah 3,288 dengan probabilitas (sig.) adalah 0,011. Dikarenakan nilai probabilitas (sig.) $0,011 < 0,05$ maka H_0 ditolak.

Diketahui nilai t-hitung untuk model latihan servis atas bola voli adalah 3,288 dengan probabilitas (sig.) adalah 0,011 dan ketahui nilai t-tabel adalah 1,235, berdasarkan pengujian hipotesis nilai t-hitung harus lebih dari nilai tabel. Dikarenakan nilai probabilitas (sig.) $0,011 < 0,05$ dan t-hitung $3,288 > 1,235$ maka H^0 ditolak. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari media latihan beban botol berisi pasir terhadap servis atas bola voli. Berdasarkan hasil pengolahan data tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa, media latihan beban botol berisi pasir memberikan pengaruh yang besar terhadap servis atas bol voli. Oleh sebab itu, dapat dikatakan bahwa

hipotesis diterima dan artinya, ada Pengaruh Media Latihan Beban Botol Berisi Pasir Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 3 Kota Sorong.

4.2 Pembahasan

PBVSII menjelaskan bahwa permainan bola voli adalah jenis olahraga dengan pemain yang terdiri atas dua tim atau dua regu yang saling berhadapan di lapangan dengan net sebagai pembatas wilayah kekuasaan mereka. Mahmud irsyada, menjelaskan bahwa pengertian bola voli adalah suatu jenis permainan olahraga beregu yang melibatkan dua tim, dan masing-masing tim bola voli memiliki enam orang pemain. Tujuan permainan bola voli diantaranya yakni, menciptakan solidaritas, kerjasama tim, mencurahkan model latihan teknik dan taktik dalam bermain. Tentukan dalam setiap cabang olahraga memiliki teknik dasar dalam permainan, seperti halnya permainan bola voli . Bola voli memiliki beberapa teknik dasar diantaranya seperti teknik dasar *passing*, *servis*, teknik *block* dan teknik *smash*. Pada penelitian yang dilakukan oleh penelitian saat ini adalah penelitian tentang model latihan dasar teknik servis yang mana teknik ini harus dikuasai oleh setiap pemain dalam permainan bola voli.

Servis merupakan teknik dasar yang digunakan untuk memulai pertandingan. Servis dilakukan dengan memukul bola ke arah area lapangan permainan lawan. Servis cukup krusial karena jika terjadi kesalahan saat melakukannya. Poin bisa diberikan kepada tim kepada tim lawan. Servis dinilai berhasil apabila pihak yang menerima servis tidak bisa mengembalikan dengan sempurna dan penempatan bolanya dititik yang lemah atau kosong. Menurut M. Muhyi Faruq

(2009: 64) bahwa, “Servis yang keras dan kuat akan memberikan tingkat kesulitan sendiri bagi si penerima servis, bahkan ada servis yang akan sulit diterima dengan baik oleh tim lawan”. Beberapa faktor pukulan servis yang berperan besar untuk memperoleh poin, yaitu: 1). Meyakinkan, 2). Terarah, 3). Keras, 4) Menyulitkan lawan, (Nurul Ahmadi, 2007: 20).

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh peningkatan terhadap media latihan beban botol berisi pasir yang diteliti, pemberian perlakuan media latihan beban botol berisi pasir memiliki pengaruh terhadap servis atas pada siswa kelas X SMK Negeri 3 Kota Sorong dengan nilai t-hitungan $3,288 > t\text{-tabel } 1,235$, dan nilai probabilitas (sig.) $0,011 < 0,03$. Dengan kata lain terdapat berpengaruh yang signifikan dari media latihan beban botol berisi pasir terhadap latihan servis atas bola voli pada siswa kelas X SMK Negeri 3 Kota Sorong. Media latihan beban botol berisi pasir dapat meningkatkan dalam beradaptasi, dalam melakukan servis atas pada setia individu atau objek penelitian. Dengan adanya peningkatan serta tambahnya posttest (tes akhir servis atas) pada setiap objek perindividu melakukan latihan media beban botol berisi pasir terhadap siswa , sehingga membuat media latihan meningkat. Hal ini merupakan hal yang sejalan dengan hakikat. , menurut Soelaiman (2007) model Menurut Bompaa(dalam Budiwanto 2004:27) Model adalah suatu tiruan , dari yang aslinya, mengatur bagian khusus fenomena yang diamati atau diselidiki . Tujuan suatu model adalah untuk memperoleh suatu yang ideal, dan meskipun keadaan abstrak ideal diatas adalah kenyataan yang kongrit, itu juga menggambarkan suatu yang diusahakan untuk dicapai, suatu peristiwa yang akan dapat diperoleh. Dalam penelitian ini akan

membuat tentang media latihan beban botol berisi pasir terhadap servis atas bola voli, dimana media latihan tersebut akan memuat tentang fenomena yang akan diselidiki. Diharapkan dari media latihan beban botol berisi pasir tersebut akan memperoleh bentuk latihan yang ideal untuk penguasaan servis atas, yang keterampilan nantinya dapat diterapkan ke dalam kondisi yang nyata yang dalam hal ini adalah situasi pertandingan. Penguasaan teknik dasar pada permainan bola voli sangat diperlukan untuk mencapai prestasi yang optimal. Ada beberapa teknik dasar diantaranya: (1) teknik servis (2) teknik passing (3) teknik bendungan dan (4) teknik smash. Teknik servis dalam permainan bola voli begitu penting, servis dalam permainan bola voli merupakan teknik dasar yang digunakan untuk memulai pertandingan. Dilakukan dengan memukul bola ke arah area lawan. Servis cukup krusial karena jika terjadi kesalahan saat melakukannya maka poin bisa diberikan pada tim lawan. Sehingga dengan menguasai teknik servis baik akan lebih mudah dalam permainan bola voli.

Berdasarkan hasil penelitian uji-t maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah media latihan beban botol berisi pasir berpengaruh tidak terhadap pemain bola voli pada siswa kelas X SMK N 3 Kota Sorong. Adapun uji-t ini digunakan untuk pertama mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil yang diperoleh antara sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan terhadap latihan servis atas.

Pertama, uji-t digunakan untuk mengetahui apakah servis atas yang dimiliki oleh siswa kelas X SMK N 3 Kota Sorong dipengaruhi oleh media latihan beban botol berisi pasir berdasarkan *pre-test* dan *post-test*. Berdasarkan hasilnya,

menunjukkan bahwa nilai t-hitung sebesar $3,288 > 1,138$ t-tabel $p(0,011) < 0,05$, dan hasil ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara media latihan beban botol berisi pasir yang dimiliki oleh siswa kelas X SMK N 3 Kota Sorong sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Adanya perbedaan menunjukkan bahwa pengaruh media latihan beban botol berisi pasir terhadap servis atas pada pemain. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa media latihan beban botol berisi pasir yang efektif untuk teknik servis sehingga dapat dijadikan sebagai suatu acuan pada latihan-latihan untuk siswa kelas X SMK N 3 Kota Sorong. Servis adalah salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang paling disukai pemain bola voli yang professional ataupun pemain pemula dalam permainan bola voli . servis biasa dilakukan dengan tangan kanan atau tangan kiri sesuai dengan tangan mana yang lebih keras memukul bola. Jika setiap pemain menguasai teknik servis dengan baik dan juga menguasai teknik-teknik yang lain maka akan dengan sangat muda berjalannya suatu permainan. Media latihan beban botol berisi pasir merupakan suatu modifikasi latihan yang merupakan suatu bentuk latihan yang baik untuk servis atas pada permainan bola voli.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan. Hasil uji-t menunjukkan bahwa hasil tes awal dari 12 siswa kelas X SMK N 3 Kota Sorong diketahui bahwa servis atas bola voli kurang begitu maksimal dengan poin rata-rata 50-70 persen pada tes awal penelitian, dengan predikat poin “cukup dan baik”. Namun setelah dilakukannya perlakuan latihan pada siswa penelitian mulai perlahan menguasai teknik pukulan servis atas dengan baik. Dari hasil tes awal ini rata-rata 50 persen dengan peningkatan pada hasil tes akhir pukulan servis atas rata-rata 80-90 persen dengan predikat

poin”baik dan sangat baik”, dengan peningkatan 22,147% dimana diperoleh t-hitung =3,288>t-tabel=1,235 pada taraf signifikan =0,05. Ada pengaruh yang signifikan dari media latihan beban botol berisi pasir terhadap kemampuan servis atas bola voli siswa SMK N 3 Kota Sorong.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas ada beberapa saran dari peneliti yang dapat disampaikan adalah:

1. Guru

Kepada guru penjas yang dapat menguasai suatu strategi pembelajaran servis atas dengan baik, khususnya dalam penerapan strategi pembelajaran servis atas agar bisa mencapai hasil optimal sehingga siswa mampu melakukan gerakan dasar servis atas dengan benar.

2. Siswa

Diharapkan agar siswa dapat lebih serius dalam mengembangkan bakat-bakatalami yang sudah ada dengan mengikuti program-program latihan yang diberikan guru atau peneliti agar dapat mengembangkan media latihan beban botol berisi pasir terhadap kemampuan servis atas bola voli, media latihan itu muncul dari diri sendiri, itu sebabnya siswa dapat belajar meningkatkan kemampuan servis atas diluar jadwal pelajaran.

3. Peneliti selanjutnya

Peneliti berharap agar peneliti selanjutnya dapat mengembangkan model-model latihan yang bervariasi yang dapat memicu keaktifan dari

objek penelitian , salah satunya dapat mengembangkan media latihan beban botol berisi pasir terhadap kemampuan servis atas bola voli dengan baik.

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Izin Penelitian

**UNIMUDA**
SORONG

FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL, DAN OLAHRAGA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH (UNIMUDA) SORONG
Office: Jl. KH. Ahmad Dahlan, 01 Mariyat Pantai, Almas, Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya

Nomor : 074/1.3.AU/FABIO/J/2023
Lamp. : -
Perihal : *Permohonan Izin Penelitian*

Sorong, 05 ^{April} ~~Juli~~ 2023

Kepada Yth.
Kepala Sekolah SMK Negeri 3 Kota Sorong

Di _____
Tempat

Assalamu'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.

Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong dengan ini mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu, kiranya dapat menerima dan mengizinkan mahasiswa kami:

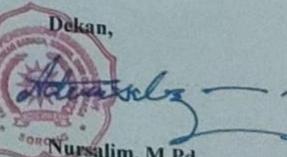
Nama : Lateng Kaitam
NIM : 148520119140
Semester : VIII (Delapan)
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian : " Pengaruh Media Latihan Beban Botol Berisi Pasir Terhadap Kemampuan *Service* Atas Bola Volly Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 3 Kota Sorong. "

Untuk melaksanakan Penelitian Skripsi di instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Pelaksanaan penelitian direncanakan **mulai tanggal 10 – 22 ~~Juli~~ ^{April} 2023.**

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.
Wassalamu'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.

Tembusan disampaikan Kepada:
1. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani;
2. Dosen Pembimbing Skripsi;
3. Yang bersangkutan;

www.fabio.unimudasorong.ac.id

Dekan,

Nursalim, M.Pd.
NIDN. 1406088801

FABIO-UNIMUDA SORONG
SMART
Smartness • Skillful • Amanah • Berprestasi • Berprestasi

PROGRAM STUDI:
Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan,
PGSD, Pendidikan Jasmani, dan PG PAUD

Lampiran 2 : Dokumentasi Penelitian

Berdoa sebelum melaksanakan penelitian



Menjelaskan cara menggunakan media latihan beban botol berisi pasir terhadap kemampuan servis atas bola voli





Menjelaskan cara pengambilan nilai



Melakukan servis atas tanpa media latihan beban botol berisi pasir



Memperagakan cara melakukan servis atas bola voli setelah menggunakan media latihan beban botol berisi pasir



Pengambilan saat melakukan servis atas pretest dan posttest



Lampiran 3 : Lembar Bimbingan Skripsi



LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

NAMA : LATENG KAITAM.....
 NIM : 1405201191196.....
 JUDUL SKRIPSI : Pengaruh Media Latihan Beban Berat Bersifat Pasif Terhadap Kemampuan Serius Atas Bola Voli Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 3 Kota Sorong.....
 DOSEN PEMBIMBING I : Saiful Anwar, M.Pd.....

NO	TGL BIMBINGAN	BAB	MATERI BIMBINGAN	PARAF DOSEN
1	11/06/24	II	metode penelitian	[Signature]
2	20/07/24	V	pengolahan data	[Signature]
3	4/08/24	IV	pengolahan data	[Signature]
4	26/08/24	V	simpulan	[Signature]
5			penyusunan abstrak	[Signature]
6			ACE	
7			[Signature]	

<https://penjas.unimudasorong.ac.id>

PROGRAM STUDI:

Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, PGSD, Pendidikan Jasmani, dan PG PAUD



Lampiran 4 : Riwayat Hidup

Daftar Riwayat Hidup

Daftar Diri

Nama : LATENG KAITAM
Jenis Kelamin : LAKI-LAKI
Tempat/Tanggal Lahir : TOMU, 16 AGUSTUS 2000
Agama : ISLAM
Alamat KTP : 9206191608980001
Alamat Tinggal : Jl. Pendidikan KM 8
Status Perkawinan : BELUM KAWIN
Telpon : 082119022367
Email : latengkaitam099@gamil.com

PENDIDIKAN TERAKHIR

Tk 2006-2007

SD2008-2013

SMP2014-2016

SMA:2017-2019

PENGALAMAN ORGANISASI HMI

DAFTAR PUSTAKA

- A. Sarumpaet, Zulfar Djazet dan Imam Sadikun. 1992. *Permainan Bola Besar*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Aip Syarifuddin dan Muhadi. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Anandita. 2010. *Mengenal Olahraga Voli*. Bogor: Quadra.
- Arikunto, Suharsimi. .2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: RinekaCipta.
- Baechle, Thomas R., 2000. *Latihan Beban*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Beutelstahl, Dieter. 2003. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pioner
- BSNP dan Pusat Kurikulum. 2006. *Hakekat Ekstrakurikuler*. Jakarta:Depdiknas. Departemen Pendidikan Nasional. 2006. *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No.22*. Jakarta: Depdiknas.
- Djoko pekik. 2006. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Haryati, M. 2008. *Model dan Teknik Penilaian Pada Tingkat Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta: Depdinas.
- <https://www.dosenpendidikan.co.id/teknik-dasar-bola-voli/>. Di unduh pada 15 Oktober 2020)
- <https://www.yuksinau.id/teknik-dasar-permainan-bola-voli-dengan-gambarnya/>. Di unduh 15 Oktober 2020)
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTS Kelas VII*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, Edisi Revisi 2017.
- Kemmis, Stephen & Mc Taggart, Robin. 1998. *The Action Research Planner*. Victoria: Deakin University.
- Kokasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik dan dan Program Latihan*. Jakarta: CV. Akademika Presindo

- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori Dan Praktik, Untuk SMP Kelas 7*. Jakarta: PT Erlangga.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani, Prinsipprinsip dan Penerapannya*. Direktorat Jenderal Olahraga: Depdiknas.
- Nuril Ahmadi. 2007. *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Era PusatakaUtama.
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA*. Jakarta: Litera.
- Soepartono. 2000. *Sarana dan Prasarana Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Somantri & Sujana. 2009. *Permainan Net*. Sumedang: Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang.
- Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Surakarta: Yogyakarta Jogja Global Media.
- Suharno HP. (1981). *Metodik Melatih Perminan Bola Volley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto, Suhardjono, Supardi. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sulistiyono. 2007. Pengaruh Latihan Beban Standing Triceps Extension dan Panjang Lengan Terhadap Keterampilan Lemparan Kedalam pada Permainan Sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola Biantara Kelompok Umur 17 Tahun Kota Semarang. *Jurnal UNNES*.
- Trisyono, Masrian dan Aminarni, 2016. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTS Kelas VII*. Jakarta: Erlangga.
- Winarno, ME., I Sugiono. 2011. *Sejarah dan Teknik Dasar Bermain Bolavoli*. Universitas Negeri Malang: UM Press.
- Yunus, M. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud, Dirjen Dikti.
- Yudiana, Y., & Subroto T. 2010. *Permainan Bolavoli*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.