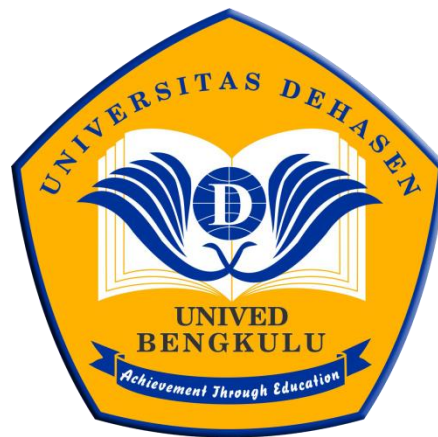


**PENGARUH MODEL LATIHAN BOLA GANTUNG
TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATAS BOLA VOLI
PUTRA CLUB PST KOTA BENGKULU**

SKRIPSI



OLEH:

RIKI AGUSTIAN
NPM : 19190031

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU**

2023

LEMBAR PERSETUJUAN
PENGARUH MODEL LATIHAN BOLA GANTUNG
TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATAS BOLA VOLI
PUTRA CLUB PST KOTA BENGKULU

SKRIPSI

OLEH
RIKI AGUSTIAN
NPM. 19190031

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing 1



Dra. Asnawati, S.Kom., M.Kom
NIDN. 0221066601

Pembimbing 2



Feby Elra Perdima, M.Pd
NIDN. 0227079001

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)
Universitas Dehasen Bengkulu



Martiani, M.TPD
NIK. 1703153

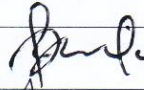
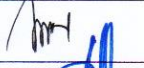


LEMBAR PENGESAHAN
PENGARUH MODEL LATIHAN BOLA GANTUNG
TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATAS BOLA VOLI
PUTRA CLUB PST KOTA BENGKULU

SKRIPSI

OLEH:
RIKI AGUSTIAN
NPM : 19190031

Telah disetujui dan disahkan oleh

Dewan Penguji

| No | Kedudukan | Nama | NIDN | Tanda Tangan | Tanggal |
|----|------------|------------------------------|------------|---|------------|
| 1. | Ketua | Dra. Asnawati, S.Kom., M.Kom | 0221066601 |  | 31-05-2023 |
| 2. | Sekretaris | Feby Elra Perdima, M.Pd | 0227079001 |  | 22-05-2023 |
| 3. | Penguji 1 | Dolly Apriansyah, M.Pd | 0210049203 |  | 15-05-2023 |
| 4. | Penguji 2 | Martiani, M.TPd | 0202039202 |  | 18-05-2023 |

Bengkulu, 2023

Mengetahui
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)
Universitas Dehasen Bengkulu



Dra. Asnawati, S.Kom., M.Kom
NIK. 1703007

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Riki Agustian

NPM : 19190031

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar – benar karya saya sendiri dan bukan merupakan plagiasi baik sebagaimana atau seluruhnya. Adapun bagian – bagian tertentu dalam penulisan skripsi yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik sebagaimana atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi – sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, 2023

Yang membuat pernyataan



Riki Agustian
NPM. 19190031

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama : **Riki Agustian**

NPM : 19190031

Tempat/Tanggal Lahir : Padang rambun, 09 November 2000

Agama : Islam

Alamat : Provinsi Bengkulu, Kab, seluma
Kec, seluma selatan, Kel padang
rambun rt 4 rw 5

Nama Orang Tua :

Ayah : mulyono

Ibu : Rohayati

Alamat Orang Tua : Provinsi Bengkulu, Kab, seluma
Kec, seluma selatan, Kel padang
rambun rt 4 rw 5

Riwayat Pendidikan : SD Negeri 11 Kota Bengkulu

SMP Negeri 03 Kota Bengkulu

SMK S1 Pembangunan Kota Bengkulu

S1 Pendidikan Jasmani UNIVED Bengkulu

Riwayat Pekerjaan : Juara 2 rektor cup unib bola volly tahun 2022

Juara 2 touernmnt universitas al- fatah tahun 2022

Juara 3 POBDA bengkulu tahun 2017

Juara 3 POBDA rejang lebong tahun 2019

Juara 2 touernmnt Hut bank BPD bengkulu tahun 2019

Juara 1 touernmnt HUT TNI AD tahun 2022

Juara 2 kapolres cup seluma tahun 2020

Juara 2 bupati cup seluma 2021

Juara 1 touernmnt Tais cup tahun 2022

MOTTO

- ❖ **Kerja keras, kerja cerdas.**
- ❖ **Sering-seringlah melihat kebawah jika ingin banyak bersyukur.**
- ❖ **Mulai dari yang kecil, mulai dari sekarang, dan dimulai dari diri sendiri.**
- ❖ **Setinggi apapun pendidikan, tetaplah merasa bodoh dan butuh ilmu.**
- ❖ **Hiduplah seakan-akan esok mati.**
- ❖ **Jadikan lukamu sebagai bekal untuk tumbuh.**
- ❖ **Harus mengharapkan hal-hal besar dari diri sendiri sebelum melakukannya.**
- ❖ *Choose with no regrets.*

PERSEMBAHAN

Hambatan, rintangan dan cobaan sering kali menjadi halangan dalam mencapai cita-cita. Namun dengan kesabaran, keikhlasan, dan usahaku yang pantang menyerah akhirnya membuahkan kebahagiaan

Dalam setiap untaian doa kedua orang tuaku selalu terucap sejuta harapan untuk keberhasilanku. Tetesan keringat ayah bundaku adalah sumber kekuatanku untuk mewujudkan impian cita-citaku

Skripsi ini aku persembahkan kepada orang-orang yang sangat kusayangi dan kucintai

- ❖ Allah SWT pencipta semesta alam yang telah memberiku hidup, berkah dan rezkinya.
- ❖ Bapak dan Mamak tercinta terimakasih atas dukungan dan pengorbanannya sungguh cinta kasih bapak dan mamak yang tulus, doa serta kasih sayangnya tak akan pernah ananda lupakan.
- ❖ Untuk seluruh keluargaku dan saudara-saudaraku terimakasih doa dan dukungannya.
- ❖ Teman-teman seangkatan skripsi, terimakasih telah memberikan dukungan serta motivasi selama ini.

Terima kasih buat yang sudah mendo'akan ku untuk kelancaran dan kemudahan semua urusan yang aku lalui.

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN BOLA GANTUNG TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATAS BOLA VOLI SISWA PUTRA CLUB PST KOTA BENGKULU

Oleh :

Riki Agustian¹⁾

Asnawati²⁾

Feby Elra Perdima²⁾

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh latihan Bola Gantung terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Putra club PST Kota Bengkulu. Penelitian ini mengacu pada pendekatan penelitian kuantitatif, dengan jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 atlet. Teknik penggunaan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan tes Servis atas. Berdasarkan hasil penelitian bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan bola gantung terhadap kemampuan servis atas bola voli club PST Kota Bengkulu, dengan data awal (pre test) nilai tertinggi 14, nilai terendah 10 dan dengan rata-rata 142,4. Tes akhir (post test) dengan nilai tertinggi 18, terendah 13 dan rata-rata 240,1. Tes awal 142,4 meningkat menjadi test akhir 240,1 Hasil yang didapat dengan dibuktikan dari $t_{hitung} = 5.397 > t_{tabel} = 2.048$, pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$. dengan peningkatan *Persentase* sebesar 30,06% maka H_a diterima. Ada pengaruh latihan Bola Gantung terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Putra Club PST Kota Bengkulu”diterima

Kata kunci: Bola Gantung, Bola Voli, Club

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF HANGING BALL TRAINING ON OVERHAND SERVES SKILLS FOR MEN'S VOLLEYBALL CLUB PST IN BENGKULU CITY

By :

Riki Agustian¹⁾

Asnawati²⁾

Feby Elra Perdima²⁾

This study aims to determine the effect of hanging ball training on service ability for men's volleyball club PST in Bengkulu City. This research refers to a quantitative research approach, with the type of research used is quasi-experimental. The sample in this study were 30 athletes. The sample technique used was a purposive sampling technique. The instrument used was the overhand serves test. Based on the results of the study, there was a significant effect of hanging ball training on the ability to serve in volleyball club PST Bengkulu City, with initial data (pre-test) the highest score is 14, the lowest score is 10 and with an average of 142.4. Final test (post-test) with the highest score of 18, the lowest is 13 and the average is 240.1. The initial test of 142.4 increased to the final test of 240.1. The results obtained were proven from $t_{count} = 5,397 > t_{table} = 2,048$, at a significant level $\alpha = 0.05$. with a percentage increase of 30.06%, H_a is accepted. There is an influence of Hanging Ball training on overhand serves skills for Men's Volleyball Club PST Bengkulu City.

Keywords: Hanging Ball, Volleyball, Club.

1) Student

2) Advisors

JULY 1, 2023



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan proposal skripsi yang berjudul, “PENGARUH MODEL LATIHAN BOLA GANTUNG TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATAS BOLA VOLI PUTRA CLUB PST KOTA BENGKULU”.

Dalam pembuatan skripsi ini, saya mendapatkan bantuan, saran dan informasi yang dibutuhkan sehingga dapat menyelesaikan laporan ini. Semoga Allah memberi pahala yang berlipat ganda kepada semua pihak yang telah memberikan bantuannya. Harapan saya semoga skripsi ini dapat membantu menambah pengetahuan dan pengalaman bagi kita semua, sehingga saya dapat memperbaiki bentuk maupun isi proposal skripsi sehingga untuk kedepannya dapat menjadi lebih baik. Semoga proposal skripsi ini dapat dipergunakan sebagai salah satu bacaan, referensi, acuan, petunjuk maupun pedoman bagi pembaca.

Proposal skripsi ini tidak lepas dari bantuan serta bimbingan berbagai pihak, maka dengan segala ketulusan hati disampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Husaini, SE.,M.Si.,AK,CA,CRP Selaku Universitas Dehasen yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas Bengkulu
2. Dra. Asnawati, S.Kom, selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu sekaligus Pembimbing Pertama yang telah memberikan izin penelitian dalam penyusunan skripsi ini.
3. Martiani, M,TPd. selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani dan sekaligus penguji II skripsi.
4. Feby Elra Perdima, M.Pd selaku pembimbing II yang dengan penuh kesabaran memberi bimbingan, saran dan dorongan moral sejak penyusunan proposal skripsi ini.
5. Dolly Apriansyah, M.Pd selaku penguji I yang sangat baik memberi masukan dan arahan dalam pembuatan skripsi ini.
6. Kedua orang tua saya, yang selalu memberi motivasi dan dukungan serta doa sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.

7. Seluruh Dosen Program Studi S1 Penjas FKIP UNIVED Bengkulu yang telah berusaha memberikan pelayanan kepada mahasiswa demi untuk kelancaran dalam penyusunan proposal skripsi ini.
8. Teman-teman seperjuangan seluruh angkatan 2019
9. Serta semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu penulis menyelesaikan skripsi.
10. Almameterku Universitas Dehasen.

Oleh sebab itu penulis menyadari draf skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu penulis membutuhkan saran dan kritik yang bersifat membangun untuk penulis. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya. Semoga segala kebaikan yang diberikan semua pihak mendapat balasan dari Allah SWT.

Bengkulu, Mei 2023

Riki Agustian
NPM : 19190031

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| LEMBAR PERSETUJUAN | ii |
| LEMBAR PENGESAHAN | iii |
| PERNYATAAN KEASLIAN | iv |
| RIWAYAT HIDUP PENULIS..... | v |
| MOTTO | vi |
| PERSEMBAHAN..... | vii |
| ABSTRAK | viii |
| ABSTRACT | ix |
| KATA PENGANTAR..... | x |
| DAFTAR ISI..... | xii |
| DAFTAR GAMBAR..... | xiv |
| DAFTAR TABEL..... | xv |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| 1.1 Latar Belakang..... | 1 |
| 1.2 Identifikasi Masalah | 3 |
| 1.3 Pembatasan Masalah..... | 4 |
| 1.4 Rumusan Masalah..... | 4 |
| 1.5 Tujuan Penelitian..... | 4 |
| 1.6 Manfaat Penelitian..... | 4 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | |
| 2.1 Kajian Pustaka | 6 |
| 2.2 Kajian Penelitian Yang Relavan..... | 23 |
| 2.3 Kerangka Berfikir | 24 |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| 3.1 Tempat dan Waktu Penelitian..... | 27 |
| 3.2 Jenis Penelitian | 27 |
| 3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian | 28 |

| | |
|---|-----------|
| 3.4 Populasi dan Sampel Penelitian..... | 29 |
| 3.5 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data | 30 |
| 3.6 Teknik Analisis Data | 33 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | |
| 4.1 Hasil Penelitian..... | 36 |
| 4.2 Pembahasan | 41 |
| BAB V SIMPULAN DAN SARAN | |
| 5.1 Simpulan..... | 43 |
| 5.2 Saran | 43 |
| DAFTAR PUSTAKA | 44 |
| DAFTAR LAMPIRAN | |

DAFTAR GAMBAR

Gambar

| | |
|--|----|
| 2.1 Servis Bawah..... | 8 |
| 2.2 Servis Atas..... | 10 |
| 2.3 Servis Menyamping..... | 12 |
| 2.4 Servis Jumping | 14 |
| 2.5 Servis Atas Dengan Bola Gantung..... | 22 |
| 2.6 Kerangka Berfikir..... | 25 |
| 2.7 Desain Penelitian..... | 27 |
| 2.8 Lapangan | 32 |
| 3.1 Diagram Frekuensi Pretest | 37 |
| 3.2 Diagram Frekuensi Posttest..... | 38 |

DAFTAR TABEL

Tabel

| | |
|--|----|
| 3.1 Tabel Norma Penilaian..... | 33 |
| 4.2 Distribusi Frekuensi Pretest | 36 |
| 4.3 Distribusi Frekuensi Posttest..... | 37 |
| 4.4 Deskripsi Pretest | 38 |
| 4.5 Deskripsi Posttest | 39 |
| 4.6 Uji Normalitas..... | 39 |
| 4.7 Uji Homogenitas | 40 |
| 4.8 Uji Hipotesis | 40 |

LAMPIRAN

Lampiran

| | |
|--------------------------|----|
| 1. Jadwal Latihan | 48 |
| 2. Program Latihan | 49 |
| 3. Uji Normalitas | 64 |
| 4. Uji Homogenitas..... | 70 |
| 5. Uji Hipotesis..... | 73 |
| 6. L tabel..... | 76 |
| 7. F tabel | 77 |
| 8. T tabel..... | 78 |
| 9. Dokumentasi..... | 79 |

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masyarakat Indonesia semakin menyadari akan pentingnya menjaga kesehatan, baik sehat secara jasmani atau rohani. Sekarang masyarakat Indonesia mulai banyak meminati olahraga untuk mengisi waktu luang baik bersama keluarga maupun bersama teman-teman, seperti bermain futsal, bulutangkis, bola voli, jogging. Dengan berolahraga masyarakat Indonesia bisa mendapatkan manfaat kesehatan dan bisa sebagai refreshing untuk menghilangkan kejenuhan yang dialami. Olahraga merupakan suatu aktivitas yang melibatkan fisik agar menjadi sehat dan bugar serta mampu meningkatkan prestasi. Olahraga memberikan dampak yang cukup baik pada kehidupan kita sehari-hari (Sudiana, 2019).

Saat ini bola voli merupakan salah satu olahraga yang berkembang dan populer di Indonesia, perkembangannya bisa dilihat dari tingginya partisipasi masyarakat bermain bola voli baik usia muda maupun usia tua. Olahraga bola voli menjadi salah satu olahraga yang menyenangkan karena olahraga ini dapat beradaptasi dengan berbagai kondisi yang mungkin timbul di dalamnya, seperti tempat permainan yang dapat dilakukan didalam dan diluar ruangan. Permainan ini dapat dimainkan berapapun jumlah pemainnya, dari yang berjumlah dua orang (voli pantai) sampai enam orang, dapat dinikmati segala usia dan tingkat kemampuan, permainannya menarik bagi yang menonton, dimainkan dengan peraturan yang mudah dipahami, dan memerlukan sedikit perlengkapan.

Dalam cabang olahraga bola voli terdapat beberapa teknik dasar yang dapat dipelajari, di antaranya servis, passing, smash, dan blocking. Kemudian setiap teknik dasar tersebut di atas memiliki fungsi yang berbeda. Servis, berfungsi untuk mengawali permainan; Passing, berfungsi untuk menerima/ memainkan bola yang datang dari daerah lawan atau teman seregu; *Smash*, berfungsi untuk melakukan serangan ke daerah lawan sehingga bola yang akan disebrangkan ke daerah lawan tersebut dapat mematikan minimal menyulitkan lawan dalam memainkan bola dengan sempurna; dan Block atau blok, berfungsi untuk menghadang serangan lawan dari dekat jaring sekaligus sebagai serangan balik ke pihak lawan; dan Receive menjaga bola menyentuh lantai.

Untuk dapat bermain bola voli atlet terlebih dahulu harus bisa menguasai teknik-teknik dasar bermain bola voli terlebih lagi jika atlet ingin mencapai prestasi yang baik. Berlatih menguasai keterampilan dasar bola voli memerlukan waktu dan proses yang cukup panjang dikarenakan pemain dituntut memiliki unsur kekuatan, kelentukan, kecepatan, dan kelincahan. Oleh karena itu Untuk dapat bermain bola voli putra Club PST terlebih dahulu harus bisa menguasai teknik-teknik dasar permainan bola voli terlebih lagi jika atlet ingin mencapai prestasi yang baik. Pada awal mula Teknik dasar permainan bola voli cukup sederhana, yaitu Servis yang bertujuan untuk menyeberangi bola sehingga melewati atas jaring kelapangan dan pihak pemain di seberang jaring mengalami kesulitan untuk mengembalikannya.

Hasil pengamatan yang dilakukan peneliti di Club PST Kota Bengkulu melalui wawancara kepada pelatih dan melihat secara langsung terdapat beberapa permasalahan di lapangan. Permasalahan yang terjadi pada peserta putra Club PST

adalah sulitnya membuat bola menyeberangi net hal itu dikarenakan atlet kurang menguasai teknik gerakan servis atas yang baik dan benar. Posisi badan, lengan yang tidak benar dan perkenaan telapak tangan pada saat memukul bola membuat tidak adanya kekuatan pukulan sehingga bola tidak menyeberangi net. Selain itu bola yang dipukul juga mempunyai arah yang beragam ada yang melenceng ke samping kiri, samping kanan, dan tidak menyeberangi net.

Penguasaan teknik servis yang tidak baik akan berdampak pada jalannya permainan dan prestasi yang ingin dicapai. Dari permasalahan yang ditemukan pada putra Club PST Kota Bengkulu ini membuat peneliti ingin memberi solusi berupa latihan dengan menggunakan bola gantung dengan harapan dapat meningkatkan kemampuan servis atas bola voli pada putra Club PST Kota Bengkulu. atas latar belakang yang telah diuraikan tersebut, peneliti mengangkat permasalahan “Pengaruh Model Latihan Bola Gantung Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Putra Club PST Kota Bengkulu”

1.2 Identifikasi Masalah

1.2.1 Posisi badan saat melakukan teknik servis atas masih belum benar

1.2.2 Perkenaan telapak tangan pada bola saat memukul bola masih belum tepat

1.2.3 Arah bola yang masih belum benar sehingga bola keluar dan melenceng jauh ke luar lapangan

1.2.4 Dalam permainan bola voli akurasi servis atas sangat penting dalam menempatkan bola yang hendak dituju

1.2.5 Bola yang dipukul sering tidak melewati net

1.2.6 Peserta putra Club PST Kota Bengkulu belum memiliki ketepatan dalam melakukan servis atas yang bagus

1.2.7 Belum diketahuinya apakah ada pengaruh latihan bola gantung terhadap kemampuan servis atas bola voli putra Club PST Kota Bengkulu

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah serta keterbatasan masalah, permasalahan yang akan diteliti yaitu tentang pengaruh model latihan bola gantung terhadap kemampuan servis atas bola voli putra Club PST Kota Bengkulu.

1.4 Rumusan masalah

Peneliti merumuskan masalah sebagai berikut: “Pengaruh Model Latihan Bola Gantung Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Putra Club PST Kota Bengkulu”?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang sudah ada dirumuskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh model latihan bola gantung terhadap kemampuan servis atas bola volli putra Club PST Kota Bengkulu.

1.6 Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian, maka manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.6.1 Secara Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai bentuk model latihan berupa bola gantung serta jarak servis yang bertahap.

1.6.2 Secara Praktis

1.6.2.1 Bagi atlet, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan servis atas bola voli.

1.6.2.2 Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi latihan untuk meningkatkan kemampuan servis atas bola voli.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Deskripsi Teori

2.1.1 Hakikat Permainan Bola Voli

Olahraga permainan bola voli merupakan salah satu jenis dari cabang olahraga yang dimainkan oleh dua Tim yang berlawanan dengan menggunakan bola sebagai salah satu alat yang utama untuk bermain, olahraga ini juga memiliki dua jenis permainan yang terdiri dari voli umum dan voli pantai, pada jenis umum permainan bola voli diperankan oleh anggota yang berjumlahkan dua belas orang anggota, dengan pemain cadangan dan libero sebagai pengganti speaker ketika sudah keluar dari garis serang, dibanding dengan jenis voli pantai yaitu dengan berjumlah anggotanya dua orang tanpa ada pemain cadangan, olahraga bola voli semakin banyak dimainkan tiap tahun untuk bisa melihat potensi dan kemajuan pemain-pemain baru maupun pemain lama, dalam membina dan mendidik pemain tidak jauh dari peran PBVSI maupun pelatih-pelatih yang ada (Susila, 2021)

Menurut Rahadian et al (2021) Menjelaskan pada dasarnya prinsip bermain bola voli adalah memantul-mantulkan bola agar jangan sampai bola menyentuh lantai, bola dimainkan sebanyak-banyaknya tiga sentuhan dalam lapangan sendiri dan mengusahakan bola hasil sentuhan itu diseberangkan ke lapangan lawan melewati jaring masuk sesulit mungkin. Sesuai dengan prinsipnya maka permainan bola voli dapat dikategorikan sebagai kelompok keterampilan manipulasi. Pemain bola voli dapat dikatakan terampil jika dapat menguasai dan melakukan berbagai unsur gerakan dalam permainan bola voli dengan baik, cermat, serta efektif dan efisien, sesuai aturan

yang berlaku. Permainan bola voli dilakukan di atas lapangan berbentuk persegi empat dengan ukuran 9 m x 18 m dan dengan bentangan net di tengah tengah lapangan (Wicaksana, 2016)

Beberapa keterampilan dasar yang dibutuhkan dalam permainan bola voli adalah pukulan (*smash/hitting*), passing (*passing*), servis (*service*), dan hadang (*blocking*). Tujuan permainan itu sendiri adalah melewatkan bola diatas net agar dapat jatuh menyentuh lantai di wilayah lapangan lawan dan mencegah agar lawan tidak bisa melakukan hal tersebut. Sebuah tim memiliki tiga pantulan untuk mengembalikan bola (dan juga sentuhan blok). Bola dinyatakan dalam permainan ketika pelaku servis memukul bola melewati net ke daerah lawan, permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai, “keluar” atau satu tim gagal mengembalikan bola dengan sempurna.

2.1.2 Hakikat Servis Bola Voli

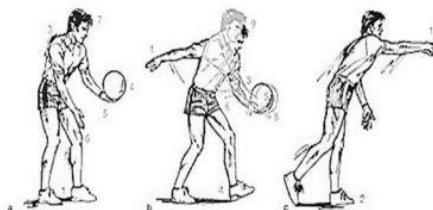
Menurut Subakti (2017) Servis merupakan upaya memasukan bola ke daerah lawan dengan cara memukul bola menggunakan satu tangan atau lengan oleh pemain baris belakang yang dilakukan daerah servis. Pada awalnya servis hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan. Servis adalah sentuhan pertama 11 dengan bola (Achmad et al., 2019). Mula-mula servis ini hanya dianggap sebagai pukulan permulaan saja, cara melempar bola untuk memulai permainan. Tetapi servis ini kemudian berkembang menjadi suatu senjata yang ampuh untuk menyerang

Servis merupakan pukulan bola yang dilakukan di daerah sebelah kanan belakang dari garis belakang lapangan permainan (daerah servis) melampaui net ke daerah lawan. Pukulan *service* dilakukan pada permukaan dan setelah terjadinya setiap kesalahan. Pukulan *service* dapat berupa serangan bila bola dipukul dengan keras dan terarah atau

(Jump Servis). Servis yang keras juga dapat berbentuk serangan yang pertama dalam permainan bola voli. Servis sendiri pada dasarnya terbagi menjadi 3 jenis, ada servis atas, servis bawah, dan servis menyamping. Berikut kita jelaskan satu persatu teknik dasar servis atas, servis bawah dan servis menyamping (Pratiwi, 2022)

2.1.3 Servis bawah

Servis bawah adalah servis yang dilakukan dengan cara memukul bola dengan jari-jari tangan yang terbuka atau menggenggam, dimana pukulan ini dilakukan dengan cara bola sedikit dilambungkan kemudian dipukul dibagian bawah pusar perut, kemudian pukul ke arah daerah lawan hingga menyebrang net (Pratiwi, 2022)



Gambar 1. Cara Melakukan Servis bawah
Sumber: (Astuti et al., 2020)

Cara Melakukan Servis Bawah

Teknik servis bawah dalam permainan bola voli adalah sebagai berikut :

- 2.1.3.1 Berdiri dengan tangan sambil memegang bola menggunakan satu tangan.
- 2.1.3.2 Kemudian tempelkan kaki salah satu saja yang letaknya berlawanan dengan tangan yang digunakan untuk memukul.
- 2.1.3.3 Lambungkan bola hingga ke atas sampai melewati kepala, kemudian pukul dengan mengayunkan tangan ke arah bola.

2.1.3.4 Selanjutnya langkahkan kaki belakang ke depan lalu luruskan tangan pemukul dengan mengikuti arah bola

Kesalahan Yang Dilakukan Ketika Servis Bawah Kesalahan yang sering terjadi ketika servis bawah adalah sebagai berikut :

2.1.3.5 Berdiri dengan tangan sambil memegang bola yang bersentuhan anggota tubuh lainnya.

2.1.3.6 Kedua kaki sejajar bahu dan tangan yang digunakan untuk memukul.

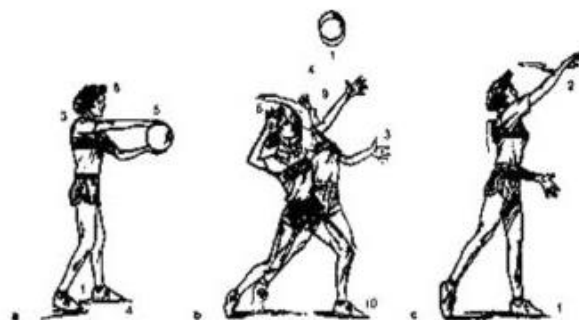
2.1.3.7 Bola tidak dilambungkan hingga dipukul dengan mengayunkan tangan ke arah bola.

2.1.3.8 Sebelum bola dipukul kaki sudah menginjak garis pembatas lapangan.

2.1.4 Servis Atas

Service atas adalah salah satu jenis service dengan upaya memukul bola dengan satu tangan, perkenaan bola dengan tangan berada di atas depan kepala, dan bertujuan untuk memulai permainan bola voli (Syaleh, 2017). Sedangkan menurut Darmawan et al., (2021) servis atas merupakan servis yang sulit diterima lawan karena pergerakan bola yang sangat liar saat setelah dipukul, cepatnya bola juga tidak terkendalikan, bola melayang tak tentu arahnya sehingga arah bola sulit ditebak. Menurut Darmawan et al., (2021) keterampilan servis atas dilakukan dengan koordinasi gerak tubuh yang berakhir dengan gerakan mengayunkan tangan dan juga dibantu dengan kemampuan otot lengan sehingga dapat menciptakan jalannya bola yang cepat, selain itu koordinasi

tangan dan mata dapat menyempurnakan arah akurasi bola. Oleh sebab itu servis atas dianggap sulit oleh siswa karena membutuhkan akurasi yang sempurna. Secara teori mungkin servis atas itu sulit karena peran servis atas itu sendiri sangat penting untuk menyulitkan lawan dalam menerima bola.



Gambar 2. Cara Melakukan Servis Atas
Sumber : (Astuti et al., 2020)

Cara Melakukan Servis Atas

Teknik servis atas dalam permainan bola voli adalah sebagai berikut :

- 2.1.4.1 Berdiri dengan tangan sambil memegang bola menggunakan satu tangan.
- 2.1.4.2 Kemudian tempelkan kaki salah satu saja yang letaknya berlawanan dengan tangan yang digunakan untuk memukul.
- 2.1.4.3 Lambungkan bola hingga ke atas sampai melewati kepala, kemudian pukul dengan mengayunkan tangan lewat atas ke arah bola.
- 2.1.4.4 Selanjutnya langkahkan kaki belakang ke depan lalu luruskan tangan pemukul dengan mengikuti arah bola.

Kesalahan Yang Dilakukan Ketika Servis Atas

Kesalahan yang sering terjadi ketika servis atas adalah sebagai berikut :

2.1.4.5 Berdiri dengan tangan sambil memegang bola yang bersentuhan anggota tubuh lainnya.

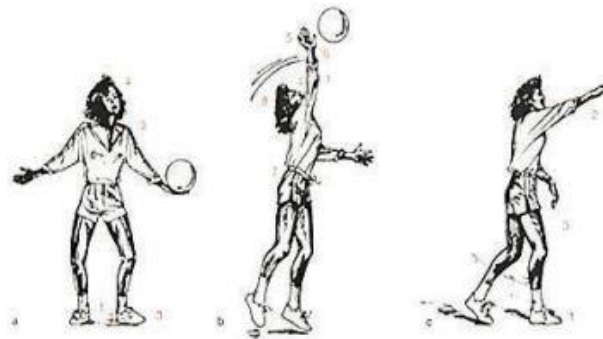
2.1.4.6 Kedua kaki sejajar bahu dan tangan yang digunakan untuk memukul.

2.1.4.7 Bola tidak dilambungkan hingga dipukul dengan mengayunkan tangan ke arah bola.

2.1.4.8 Sebelum bola dipukul kaki sudah menginjak garis pembatas lapangan.

2.1.5 Servis menyamping

Servis menyamping adalah servis yang dilakukan dengan cara memukul bola dengan ayunan tangan yang sedikit menggenggam serta dalam posisi badan yang berdiri menyamping dengan net. Berikut dapat diilustrasikan dalam bentuk gambar tahapan-tahapan melakukan servis menyamping bola voli. (Heni, 2021)



Gambar 3. Cara melakukan servis menyamping

Sumber: (Astuti et al., 2020)

Cara Melakukan Servis Menyamping

Teknik servis menyamping dalam permainan bola voli adalah sebagai berikut :

2.1.5.1 Berdiri dengan posisi badan hadap ke samping, tangan sambil memegang bola menggunakan satu tangan.

2.1.5.2 Kemudian tempelkan kaki salah satu saja yang letaknya berlawanan dengan tangan yang digunakan untuk memukul.

2.1.5.3 Lambungkan bola hingga ke atas sampai melewati kepala, kemudian pukul dengan mengayunkan tangan secara horizontal ke arah bola.

2.1.5.4 Selanjutnya langkahkan kaki belakang ke depan lalu luruskan tangan pemukul dengan mengikuti arah bola.

Kesalahan Yang Dilakukan Ketika Servis Menyamping

Kesalahan yang sering terjadi ketika servis menyamping adalah sebagai berikut :

2.1.5.5 Posisi badan hadap ke depan (arah net) dengan tangan sambil memegang bola yang bersentuhan anggota tubuh lainnya.

2.1.5.6 Kedua kaki sejajar bahu dan tangan yang digunakan untuk memukul.

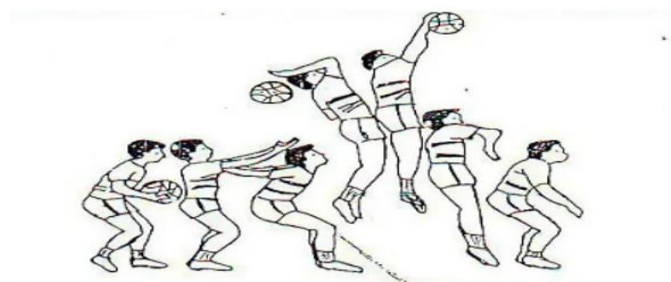
2.1.5.7 Bola tidak dilambungkan hingga dipukul dengan mengayunkan tangan ke arah bola.

2.1.5.8 Sebelum bola dipukul kaki sudah menginjak garis pembatas lapangan.

2.1.6 *Jumping service*

Servis melompat atau *jumping service* adalah memukul bola dari garis belakang lapangan permainan sampai melewati net dan jatuh ke area lawan dengan cara memegang bola saat berdiri di belakang garis, kaki dalam posisi siap untuk melangkah, kemudian sambil melangkah lemparkan bola ke atas dengan ketinggian yang disesuaikan dengan tinggi lompat dan ketepatan memukul (Kediri, 2021)

Cara melakukan : Berdiri di belakang garis belakang menghadap ke arah net. Kedua tangan memegang bola, kemudian bola dilabungkan tinggi (+ 3 meter) agak di depan badan, setelah itu ditekuk kedua lutut untuk awalan melakukan lompatan yang setinggi mungkin. Pukulan bola ketika berada di ketinggian seperti melakukan garkan smash, lecutkan pergelangan tangan secepat cepatnya hingga menghasilkan pukulan topspin yang tinggi agar bola secepat mungkin turun ke daerah lapangan lawan.



Gambar 4. Gambar cara melakukan *jump servise*
Sumber: (Astuti et al., 2020)

2.1.7 Hakikat Latihan

Menurut Dauly & Dauly (2018) latihan adalah kegiatan yang di ulang secara sistematis dalam praktek untuk memperoleh kemahiran yang maksimal, bertujuan untuk membentuk, memelihara dan meningkatkan prestasi dengan keteraturan dan pengulangan.

Latihan adalah satu hal yang sangat penting dalam proses pengembangan diri untuk mencapai mutu prestasi yang maksimal. Pengertian latihan adalah suatu penyempurnaan fungsional tubuh secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dan mental yang teratur, terarah, meningkat, bertahap dan berulang-ulang waktunya. Pengertian lainnya tentang latihan menurut Sumarsono (2019) adalah aktivitas jasmani

yang terencana, terstruktur, dan dilaksanakan berupa pengulangan gerakan tubuh dengan maksud untuk menyempurnakan, atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran jasmani. latihan kebugaran adalah proses sistematis melalui rangsang gerak, bertujuan tubuh, yang meliputi kualitas daya tahan paru jantung, kekuatan, dan daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh

Munawar (2017) mengatakan latihan dapat meningkatkan kemampuan fungsi kerja jantung, paru-paru sistem peredaran darah, otot, rangka, dan yang lain sebagainya". Dengan demikian latihan adalah jumlah semua rangsangan yang dilaksanakan pada jarak-jarak waktu tertentu dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Latihan ini dimaksud untuk mencapai perubahan atau persesuaian fungsional dan morfologis manusianya. Oleh karena itu latihan tidak hanya menyajikan pengulangan secara mekanis saja, tetapi juga mengulang secara sadar, menurut kemauan dan terarah. Gejala gejala penyesuaian yang ditimbulkan karena rangsangan yang diberikan kepada atlet dalam latihan, terutama mencakup fungsi kerja jantung, sistem peredaran darah, paru-paru, otot, sistem saraf dan khususnya juga terhadap fungsi pertukaran zat dan kelenjar-kelenjar.

2.1.8 Prinsip-Prinsip Latihan

Dalam aspek fisiologis dan psikologis olahragawan, jika prinsip latihan dilakukan dengan baik maka prinsip latihan dapat berperan penting dalam kemajuan atlet, Berikut ini beberapa prinsip latihan menurut (Aprilia, 2018).

2.1.8.1 Prinsip kesiapan (*readiness*)

Prinsip kesiapan sangat mengutamakan kesesuaian antara materi dan dosis latihan dengan usia atlet, karena dalam hal kesiapan kondisi fisiologis dan psikologis

atlet, usia sangat berkaitan sehingga prinsip kesiapan ini penting untuk diperhatikan (Aprilia, 2018)

2.1.8.2 Prinsip Individual

Beban latihan setiap atlet tidak bisa disamakan antara satu dengan yang lainnya karena respon beban latihan setiap atlet itu berbeda-beda. Perbedaan respon beban latihan tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti faktor keturunan yang meliputi fisik, seperti jenis otot dan ukuran tubuh. Kemudian ada faktor gizi yang meliputi tingkat kebugaran atlet seperti waktu istirahat, makanan, dan lain sebagainya. Dalam latihan, individualisasi sangat penting bagi atlet, dilakukan sesuai kemampuan yang dimiliki, potensi dan karakteristik belajar serta kekhususan cabang olahraga (Sumintarsih, 2012)

2.1.8.3 Prinsip Adaptasi

Organ tubuh akan mendapatkan proses adaptasi yang disebabkan oleh latihan baik terhadap perubahan lingkungan, cuaca, dan keadaan fisik. Namun proses adaptasi pada seluruh beban bagi atlet memerlukan waktu tertentu.

Ciri-ciri terjadinya proses adaptasi: (a) kemampuan fisiologis ditandai dengan sistem pernapasan, jantung, paru-paru, sirkulasi dan volume darah yang meningkat, (b) kemampuan fisik meningkat sehingga memberikan dampak yang baik dalam mengembangkan potensi, (c) anatomi tubuh menjadi kuat, (d) meningkatnya motivasi dalam melakukan proses latihan (Adnyana & Susila, 2020)

2.1.8.4 Prinsip Beban Berlebih (*Overload*)

Untuk mendapatkan peningkatan dari latihan yang dilakukan dapat dilakukan dengan beban berlebih. Beban berlebih adalah beban latihan yang melampaui batas

rangsang dari tubuh tetapi jangan terlalu berat karena itu dapat menghambat proses adaptasi tubuh dan jangan terlalu ringan karena tidak akan mempengaruhi peningkatan fisik. Prinsip beban berlebih menekankan bahwa beban latihan yang dilakukan semakin lama harus meningkat melebihi kemampuan yang dimiliki secara bertahap sesuai dengan program latihan yang benar (Akhmad, 2015).

2.1.8.5 Prinsip Progresif (Peningkatan)

Latihan harus dilakukan secara sistematis dan tersusun dari yang muda ke yang susah, dari yang ringan ke yang berat, dari umum ke khusus, dari bagian tertentu menuju keseluruhan latihan, dari sederhana menjadi rumit dan dari kuantitas ke kualitas maka dari itu perlunya dilakukan latihan progresif. Oleh karena itu pemberian beban terhadap otot harus ditambah secara bertahap selama program latihan berjalan (Akhmad, 2015).

2.1.8.6 Prinsip Spesifikasi (Kekhususan)

Pemilihan materi atau program latihan harus sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga untuk mencapai tujuan khusus dari latihan yang dilakukan maka dari itu dalam menyusun program dan materi latihan harus memperhatikan prinsip spesifikasi untuk menyesuaikan model latihan dengan tujuan yang ingin dicapai, hal ini bersifat khusus dan tidak bisa disamakan (Akhmad, 2015).

2.1.8.7 Prinsip Variasi

Pada pelaksanaan latihan sering terjadi kebosanan dan kejenuhan, untuk mengatasi hal tersebut maka dibuatlah variasi latihan sekreatif dan semenarik mungkin untuk meningkatkan minat para atlet sehingga latihan dapat berjalan dengan efektif dan efisien. Prinsip variasi pada latihan sangat menekankan pada pemeliharaan

keadaan secara psikologi atlet dimana para atlet tidak diperhatikan dari aspek fisik saja namun psikologi atlet juga perlu diperhatikan. Pemilihan variasi latihan dapat menjaga motivasi atlet dan kebugaran psikologi atlet (Bompa & Carrera, 2010)

2.1.8.8 Prinsip Pemanasan dan Pendinginan

Persiapan fisik yang baik dapat membantu atlet terhindar dari cedera biasanya persiapan fisik ini dilakukan dengan pemanasan yang baik. Pemanasan adalah hal yang tidak bisa dipisahkan dari olahraga. Jika ada pemanasan yang bertujuan mempersiapkan fisik maka ada pendinginan untuk memperbaiki keadaan fisik agar kembali normal setelah melakukan aktivitas fisik, perbaikan keadaan untuk menjadi normal dengan pendinginan terjadi secara bertahap tidak dapat secara langsung dan cepat kembali normal seperti awal sebelum latihan. Tahap latihan fisik yang benar terdiri dari pemanasan, inti, dan pendinginan (Nation, 2015)

2.1.8.9 Prinsip Latihan Jangka Panjang

Latihan jangka panjang wajib dilakukan dalam pembinaan prestasi, adaptasi tubuh terhadap pengaruh latihan tidak bisa terjadi secara mendadak, namun membutuhkan waktu dan proses yang panjang serta melalui tahap, program, materi yang tersusun secara sistematis sehingga mendapatkan hasil pertumbuhan dan perkembangan yang sesuai dengan keinginan, serta penambahan keterampilan dan pengayaan gerak (Sumintarsih, 2012)

2.1.8.10 Prinsip Berkebalikan (*Reversibility*)

Atlet yang berhenti melakukan latihan dalam kurun waktu tertentu atau waktu yang lama, akan mengalami penurunan fungsi dalam kualitas tubuhnya. Kemudian jika atlet tersebut berhenti melakukan latihan tanpa melakukan aktivitas lain, maka

setiap minggunya atlet akan mengalami penurunan kebugaran jasmani 10%. Otot akan mengalami adaptasi dari apa yang dilakukan oleh tubuh apalagi jika hal itu dilakukan dalam waktu yang lama (Pratama et al., 2018)

2.1.8.11 Prinsip Tidak Berlebihan (Moderat)

Memberikan beban yang tidak berlebihan dapat menentukan keberhasilan latihan panjang, maka dari itu pemberian beban pada latihan disesuaikan dengan kemampuan atlet namun tetap mengingat tujuan latihan yang ingin dicapai. Hal-hal berlebihan yang dilakukan dalam latihan dapat berdampak buruk bagi fisik dan psikologi atlet (Boroh, 2016)

2.1.8.12 Prinsip Sistematis

Setiap latihan yang dilakukan memiliki sasaran yang berbeda-beda begitupun dengan aturan dan dosis latihan yang diterapkan harus menyesuaikan dengan sasaran yang akan dicapai. Karena prestasi dalam olahraga bersifat sementara, maka dari itu sasaran yang diperhatikan bukan tentang prestasi saja (Boroh, 2016)

2.1.9 Hakikat latihan Bola Gantung

Menurut Martaviano (2019) Bola gantung adalah bola yang digantung dengan seutas tali dengan tujuan tertentu, dimana pada penelitian ini dimaksudkan untuk melatih ketepatan smash.

Bola gantung merupakan salah satu media yang dapat digunakan sebagai perantara untuk mentransfer dalam menyampaikan pesan dari pengirim ke penerima khususnya pada media mempraktekkan teknik smash pada bola voli. Bola gantung yang dimaksud dalam pengertian ini adalah bola yang digantung dengan seutas tali yang diikat pada ujung tiang yang berporos pada pengikat tali, dengan menggunakan

bolavoli pada ketinggian sesuai dengan jangkauan pemain. Latihan memukul bola gantung secara mekanik mampu mengembangkan kecepatan dan ketepatan memukul bola. Dengan awalan langkah serta ketepatan memukul bola yang dilakukan secara berulang-ulang dapat melatih respon memukul bola yang pas dan dapat melatih respon memukul bola yang pas dan dapat melatih agar mencapai raihkan bola yang tinggi serta lompatan yang tinggi pula (Imam Almaturidi et al., 2020)

Pendapat Dasar (2021) bola digantung merupakan salah satu media yang dapat digunakan sebagai perantara untuk mentransfer dalam menyampaikan informasi dari pengirim ke penerima khususnya pada media latihan teknik servis atas pada bola voli. Latihan memukul bola digantung secara mekanik mampu mengembangkan ketepatan memukul bola. Ketepatan memukul bola yang dilakukan secara berulang-ulang dapat melatih respon memukul bola yang pas dan timing memukul bola yang tepat. Tidak hanya itu latihan ini juga mampu memperbaiki posisi badan, tungkai, dan lengan saat melakukan servis atas bola voli.

Kelebihan bentuk latihan servis atas dengan cara bola digantung adalah: 1) Koordinasi antara indera penglihat dan koordinasi gerak yang didukung oleh posisi badan yang benar, maka dapat menghasilkan koordinasi yang baik antara keduanya; 2) Seorang pemain dapat menentukan ketepatan antara perkenaan bagian telapak tangan dengan bola pada saat melakukan servis atas. 3) Dapat mengetahui timing dan jangkauan yang pas ketika memukul bola. Kelemahan bentuk latihan servis dengan bola yang digantung adalah kurang kuat dan cepatnya laju bola yang dihasilkan karena hanya mempelajari ketepatan dan posisi badan yang benar saat akan memukul, dan tidak

dapat dilakukan untuk melakukan servis melompat karena bola yang digantung bersifat diam.

Cara Servis atas dengan bola yang digantung



Gambar 5. Servis atas dengan bola yang digantung
Sumber : (Astuti et al., 2020)

Pelaksanaan Servis atas dengan metode bola gantung

2.1.9.1 Bola digantungkan pada tiang yang telah dibuat dengan ketinggian 2 meter, panjang tali gantung 30 cm atau bisa disesuaikan dengan tinggi anak Anak berdiri dengan posisi membuka kedua kaki selebar bahu salah satu kaki berada di depan kemudian memukul bola yang digantung.

2.2 Penelitian Yang Relevan

Penelitian ini diperlukan guna mendukung kajian teoritik yang ditemukan dan menghindari plagiasi, sehingga dapat digunakan sebagai acuan pada penyusunan kerangka berpikir.

Adapun hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

2.2.1 (Setyawan Erfian, 2013), Pengaruh Latihan Memukul Bola Digantung Terhadap

Ketepatan Smash Peserta Ekstrakurikuler Bola voli Di Smk Tunas Cawas Klaten.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan memukul bola digantung terhadap ketepatan smash. Instrumen dan teknik pengumpulan data menggunakan tes Stenley. Tujuan tes ini untuk mengetahui pengaruh ketepatan smash bola voli. Tes Stenley memiliki koefisien validitas 0,64, reliabilitas 0,80 dan Dalam analisis deskriptif didapatkan kenaikan nilai rata-rata pretest dan posttest = 4,03. Hasil uji normalitas, didapatkan nilai pretest (0,995) dan posttest (0,999) $\geq \alpha$ (0,05). Hasil uji homogenitas, F Hitung (1,755) $> \alpha$ (0,05) atau F hitung (1,755) $< F(0,05)(1,38)$ (4,098). Hasil uji $-t$, diperoleh nilai t hit (-6,929)

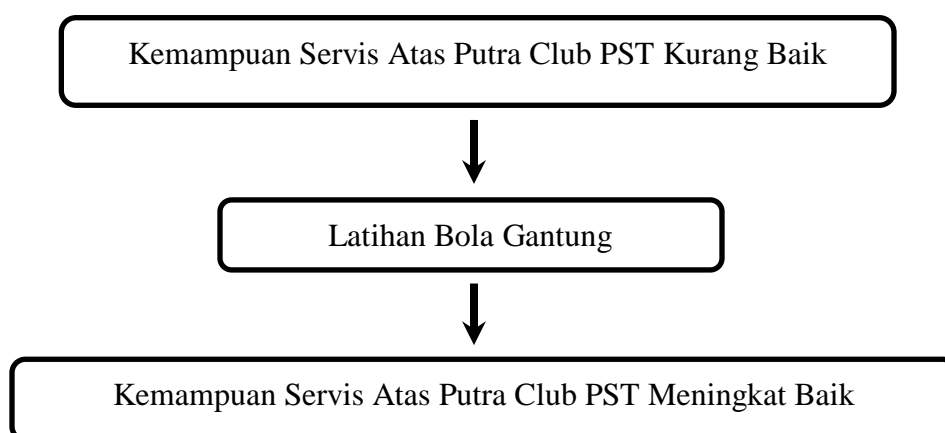
2.2.2 (Jaya Hendri, 2018). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model

latihan modifikasi bola gantung terhadap kemampuan servis atas bola voli putra ekstrakurikuler SMK N 3 Kota Bengkulu. Penelitian ini merupakan penelitian Quasi Eksperimental Design Dengan jumlah subjek adalah 20 orang siswa. Hasil penelitian ini didapatkan kenaikan nilai standar deviasi dari hasil pre-test sebesar 4,161 terhadap hasil post-test sebesar 6,012. Hasil uji normalitas di dapatkan nilai Asymp. Sig pre-test dan post-test lebih besar dari 0,05 yang berarti hipotesis diterima. Dalam uji homogenitas didapatkan hasil signifikansi hitung sebesar 0,025 lebih besar dari 0,05 yang berarti hipotesis diterima. Hasil uji-t diperoleh nilai t hitung -3,876 lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis diterima. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Terdapat Pengaruh yang signifikan

dari model latihan modifikasi bola gantung terhadap kemampuan servis atas putra ekstrakurikuler bola voli siswa SMK N 3 Kota Bengkulu.

2.3 Kerangka Berpikir

Permainan bola voli yaitu permainan yang membutuhkan koordinasi yang kompleks. Untuk menjadi seorang pemain bola voli terlebih dahulu harus menguasai teknik-teknik dasar dalam bermain bola voli salah satu teknik yang harus dikuasai adalah servis. Untuk dapat melakukan servis yang baik dan konsisten diperlukan latihan secara terus menerus. Kegagalan dalam pelaksanaan servis atas bola voli biasanya dikarenakan oleh kurangnya koordinasi gerak tubuh baik posisi tubuh, tungkai, dan lengan. Posisi tubuh yang tidak benar, kontrol titik berat tubuh, dan ayunan lengan yang salah membuat bola yang dipukul saat servis tidak dapat menjadi pukulan permulaan. Jalannya bola yang dihasilkan akibat kesalahan koordinasi gerak tubuh menjadi tidak terarah ada yang keluar lapangan, ada yang tidak sampai ke net, bahkan ada yang hanya berjarak beberapa meter saja dari posisi servis. Maka dari itu dibutuhkan sebuah model latihan yang dapat meningkatkan kemampuan servis atas bola voli, dikarenakan teknik servis adalah satu-satunya cara untuk memulai suatu permainan bola voli. Berikut bentuk kerangka berfikir dalam penelitian ini :



Gambar 6. Kerangka Berfikir

Metode latihan dengan bola yang digantung menjadi salah satu metode untuk memperbaiki kesalahan-kesalahan dalam teknik servis atas bola voli. Melalui metode bola yang digantung peneliti mengharapkan kemampuan anak dalam melakukan servis atas bola voli dapat meningkat.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empiric (Sugiyono, 2013)

Ha : Terdapat pengaruh dari modifikasi bola gantung terhadap kemampuan servis atas bola voli putra Club PST Kota Bengkulu