

**PENGARUH LATIHAN MAN TO MAN OVERHEAD SERVE DAN SINGLE OVERHEAD SERVE
TERHADAP HASIL KETEPATAN SERVIS ATAS DI KLIB BOLAVOLI NANGGALA
SURABAYA**

Mohammad Rizky Jamaluddin Kafie

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
e-mail : mohammadkafie@mhs.unesa.ac.id

Dr. Muhammad, M.Pd

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan karena sering terjadi kesalahan ketika melakukan servis dan latihan servis sering juga dihiraukan oleh para pelatih dan hanya disisipkan ke sela-sela akan melakukan permainan saja, sehingga pukulan servis tidak akurat dan maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *man to man overhead serve* dan *single overhead serve* terhadap hasil ketepatan servis atas bolavoli di klub bolavoli nanggala Surabaya.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *experiment* dengan metode *pretest-posttest grub design*. Penelitian ini terdapat dua kelompok yaitu kelompok *experiment I man to man overhead serve* dan *experiment II single overhead serve* kedua kelompok diberikan perlakuan (*treatment*). Perlakuan yang diberikan peneliti sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu. Populasi penelitian atlet bolavoli putra klub nanggala Surabaya berusia 13-16 tahun berjumlah 20 orang.

Hasil analisis yang diperoleh yaitu: 1) hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen 1 di peroleh t hitung (4,881) > t tabel (2,100) hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen II diperoleh thitung (3,769) < ttabel (2,100) eksperimen I *man to man* selisih peningkatan antara *pretest* dan *posttest* lebih tinggi 1,075. sedangkan pada latihan *single overhead serve* kenaikan selisih antara *pretest* dan *posttest* hanya 1,034.

Kata Kunci : Kata Kunci : Bolavoli , Man To Man Overhead Serve, Single Overhead Serve, Ketepatan Servis Atas

ABSTRACT

This research was done because of frequent errors when serving and servicing exercise often ignored by trainers and simply inserted into the sidelines will do the game, so that a serve is inaccurate and maximum. This study aims to determine the effect of man to man exercise and single overhead overhead serve on the results accuracy servicing serve on Nanggala volleyball club volleyball in Surabaya.

This type of research used in this research is experiment with methods of pretest-posttest design grub. This research there are two groups of experiment I serve man to man overhead and experiment II single overhead serve both groups were given treatment (treatment). Treatment given researchers much as 16 times with a frequency of 3 times a week. The study population son of club volleyball athletes aged 13-16 years Nanggala Surabaya numbered 20 people.

The results of the analysis are: 1) the results of pretest and posttest experimental group 1 in t hitung (4.881)> t table (2,100) pretest and posttest results of the second experiment group obtained t hitung (3,769) < t table(2,100) experiment is the first man to man difference between pretest and posttest increase the higher of 1.075. whereas in practice serve single overhead rise in the difference between pretest and posttest only 1.034.

The conclusions of this study were 1) no exercise influence man to man overhead serve to accuracy as a service over Nanggala club volleyball in Surabaya. 2) there is a single overhead exercise influence on the results of accuracy servicing serve on Nanggala club volleyball in Surabaya. 3) practice man to man overhead serve larger impact than single overhead exercises serve on the results of the accuracy of the service on.

Keywords: Volleyball, Man To Man Overhead Serve, Single Overhead Serve, Accuracy Up Service

PENDAHULUAN

Permainan bolavoli merupakan salah satu diantara banyak cabang olahraga yang populer di masyarakat. Permainan bolavoli dapat dijadikan sebagai sarana untuk mendidik, sebab dengan olahraga bolavoli dapat membentuk pribadi yang sportif. Di zaman sekarang ini olahraga bolavoli sudah berkembang pesat bagi dari segi teknik, taktik maupun fisik. Untuk menjadi pemain bolavoli yang handal disyaratkan memiliki beberapa faktor penunjang yang dimiliki. Dalam upaya mendapatkan gerakan yang efektif dan efisien pada cabang olahraga bolavoli ini, perlu didasarkan penguasaan teknik dasar yang baik. Menurut Ahmadi (2007: 20) Permainan bolavoli merupakan permainan yang kompleks, tidak mudah dilakukan oleh semua orang.

Berkaitan dengan teknik dasar dalam permainan bolavoli. Ahmadi (2007: 20) menyatakan bahwa terdapat beberapa teknik dalam bolvoli, antara lain: (1) *service* (pukulan untuk memulai permainan), (2) *passing* bawah dan *passing* atas (cara mengoper bola), (3) *spike/smash* (pukulan ke daerah lawan) (4) *block* (bendungan). Salah satu teknik dasar yang perlu mendapatkan perhatian baik dari atlet maupun pelatih terkait dengan teknik servis. Teknik ini disamping berfungsi sebagai alat serangan pertama, teknik tersebut baik dilakukan dari atas maupun bawah. Kedua cara tersebut dilakukan berdasarkan kebutuhan dan kemampuan yang dimiliki atlet. Namun lebih mudah menggunakan servis atas untuk memperoleh hasil yang lebih mudah umum nya atlet menggunakan servis atas untuk memudahkan serangan.

Penguasaan terhadap teknik servis atas ini mempunyai peran yang sangat penting dalam permainan bolavoli, sebab servis atas merupakan kunci utama yang dapat menentukan serangan pertama dan strategi dalam permainan bolavoli. Ahmadi (2007: 20) servis adalah suatu pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis ahir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan. Keberhasilan pemain dalam olahraga ini salah satunya di tentukan dari keberhasilan dalam melakukan servis dilanjutkan dengan teknik yang lain.

Dalam upaya meningkatkan hasil ketepatan teknik servis atas, di perlukan latihan yang teratur dengan memperhatikan teknik servis yang baik dan benar adapun latihan keterampilan servis atas yaitu latihan *man to man overhead serve* latihan ini merupakan latihan servis atas dengan cara bebasangan dengan teman saling berhadap-hadapan. latihan ini juga melatih *accuracy* ketepatan sasaran karena dilakukan secara sistematis dan ada arah yang diarahkan ke target. Adapun latihan *single overhead serve* latihan ini merupakan latihan keterampilan servis yang dilakukan sendiri secara sistematis dengan dilakukan berulang-ulang agar memberikan *accuracy* yang baik.

Dalam hubungan bolavoli ,ketepatan merupakan faktor penentu dalam suatu permainan, untuk memiliki ketepatan yang baik di butuhkan kordinasi yang tinggi, latihan yang tepat dan penguasaan teknik yang benar. Selama menempuh kuliah kepelatihan pada pelaksanaan praktek kerja lapangan. Berdasarkan hasil pengamatan

peneliti yang ditempatkan di sekolah atau klub bolavoli patrialist. latihan teknik servis dalam periode latihan hanya disisipkan pada saat pemain melakukan latihan game atau permainan. Sehingga penguasaan teknik servis dari para pemain tersebut belum begitu maksimal dan sering terjadi kesalahan dalam melakukan servis,kesalahan tersebut misalnya bola tidak sampai pada lapangan lawan dan servis yang dilakukan keluar lapangan.

Kebanyakan ketika melakukan servis pemain hanya mengutamakan bola lewat net saja. Tanpa memperhatikan ketepatan posisi kosong untuk menyerang agar bisa mendapatkan poin, sering dijumpai pada permainan bolavoli terjadi kesalahan yang diakibatkan oleh pemain sendiri ketika melakukan servis sering tidak melampaui net dan bahkan keluar dari lapangan pertandingan yang mengakibatkan poin untuk lawan secara cuma-cuma dan merugikan tim sendiri.

Servis merupakan salah satu teknik dasar olahraga bolavoli yang sangat penting untuk dikuasai dengan baik karena servis merupakan serangan yang pertama untuk menyerang lawan, servis yang baik dapat mengacaukan pertahanan lawan dan menyulitkan lawan untuk melakukan serangan. Tetapi penguasaan teknik yang kurang baik dapat menjadikan servis kurang efektif untuk memulai pertandingan atau menyerang sehingga menguntungkan tim lawan.

Untuk meningkatkan kemampuan servis atas dapat digunakan latihan servis dengan latihan *man to man overhand serve* dan *single overhand serve*. Dalam latihan ini ada pertahapan dari yang mudah ke yang sukar. Kedua latihan tersebut memiliki karakteristik yang berbeda, latihan dengan menggunakan jarak bertahap dari jarak pendek secara bertahap di tambah sampai jarak sebenar nya. Kedua latihan tersebut belum di ketahui mana yang lebih pengaruh lebih tinggi terhadap ketepatan servis atas. Dari permasalahan tersebut diatas maka penelitian ini berjudul “pengaruh latihan *man to man overhand serve* dan *single overhand serve* terhadap hasil ketepatan servis atas bolavoli pada atlet klub bolavoli nanggala Surabaya”.

A . Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya disebut penelitian populasi (Arikunto, 2006: 173). Dalam penelitian ini adalah seluruh atlet putra nanggala umur 14 tahun sampai 16 tahun dengan jumlah 20 orang. Dengan demikian penelitian ini dinamakan penelitian populasi.

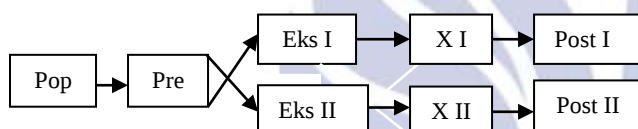
2. Sampel

Subyek dalam penelitian ini adalah atlet putra klub bolavoli patrialist yang berusia 14-16 tahun, yang berjumlah 20 orang. Tes awal yang dilakukan yaitu tes servis atas. Dari tes awal tersebut, dilakukan pembagian kelompok dengan metode match-subjek ordinal pairing. Caranya hasil tes awal tersebut dikelompokkan dari yang tertinggi dan yang sampai

terendah, kemudian dipasangkan dengan menggunakan rumus A-B-B-A.

METODE

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode *experimen* untuk mendapatkan data. Penetapan metode ilmiah ini dipengaruhi oleh objek penelitian. Metode *experimen* ini adalah suatu kegiatan untuk meneliti suatu gejala yang dinamakan latihan atau perlakuan. Dasar penggunaan metode *experimen* ini adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan terhadap subjek dan diakhiri dengan tes akhir untuk menguji kebenarannya. Pemberian perlakuan (*treatment*) dimaksudkan untuk mengetahui apakah metode yang diberikan penulis berpengaruh atau tidak. Perlakuan ini diberi jangka waktu tertentu. Dalam penelitian ini memberikan waktu 16 kali pertemuan untuk melaksanakan *treatment*. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *experimen* dengan rancangan penelitian “pre test- post test- group design”. Rancangan penelitian sebagai berikut:

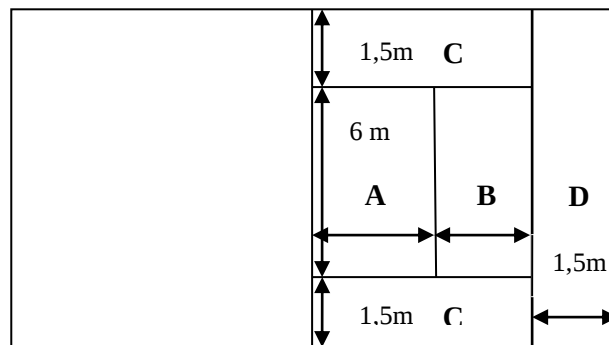


Gambar 1 Rancangan penelitian

Pop : Populasi
Pre : Pre test
Eks I : Experiment I
Eks II : Experiment II
X I : Latihan man to man overhead serve
X II : Latihan single overhead serve
Post I : Post test experiment I
Post II : Post test experiment II

INSTRUMEN PENELITIAN

Instrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian (Maksum, 2012: 111). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes ketepatan servis dari AAPHER, 1969 (M Yunus, 1992: 202). Pelaksanaan servis 10 kali setiap pemain. Teknik pelaksanaan servis sesuai peraturan dan pelanggaran mendapat nilai nol. Jika bola yang di servis jatuh digaris batas antara dua atau lebih petak sasaran, maka nilai tertinggi yang diambil sebagai nilai servis tersebut. Berikut ini adalah gambar lapangan dengan nilai petak sasaran sebagai berikut:



Gambar 2 Sasaran servis dari AAPHER (1969). Sumber: M. Yunus (1992: 202)

Keterangan gambar :

1. Bola jatuh pada petak sasaran A, nilai 1
2. Bola jatuh pada petak sasaran B, nilai 2
3. Bola jatuh pada petak sasaran C, nilai 3
4. Bola jatuh pada petak sasaran D, nilai 4

TEKNIK ANALISIS DATA

Salah satu tugas penting dalam penelitian ini adalah menganalisa data yang diperoleh karena adanya data yang dianalisis maka hipotesis yang ditetapkan bisa diuji kebenarannya untuk selanjutnya dapat ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini analisis yang digunakan adalah analisis data statistik. Yang diperoleh selanjutnya akan dimasukkan ke dalam tabel, yaitu tabel perhitungan statistik sebagai berikut:

Untuk menganalisis data selanjutnya dapat digunakan rumus *t-test*. Perhitungan *t-test* dalam penelitian ini berpedoman pada teknik analisis *t-test* oleh Arikunto (2006: 349) dengan rumus sebagai berikut :

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

HASIL PENELITIAN

Pada diskripsi data hasil penelitian ini membahas tentang rata-rata, presentase kenaikan yang di peroleh dari hasil tes latihan (perlakuan) yang di berikan kepada masing-masing kelompok yaitu kelompok yang mendapat latihan *man to man overhead serve* dan sekelompok yang mendapatkan latihan *single overhead serve*. Kemudian hasil tes tersebut akan dikumpulkan dan dianalisis berdasarkan kelompok dan jenis metode latihan yang di terapkan. Disini akan dianalisis hasil dari kedua kelompok tersebut (*latihan man to man overhead serve dan single overhead serve*). Berdasarkan pada hasil analisis dengan menggunakan perhitungan manual dan pada SPSS.

Tabel 1 Uji Hipotesisi (UJI T) experiment 1

Data	Mean	Thitung	T tabel	Sig	Ket
Pretest	20,00	4.881	2.100	0,001	signifikan
Posttest	21,50				

Tabel 2 Uji Hipotesisi (UJI T) experiment II

Data	Mean	Thitung	T tabel	Sig	Ket
Pretest	20,10	3,769	2.100	0,000	signifikan
Posttest	20,80				

Tabel 3 beda pengaruh latihan man to man overhead serve dan single overhead serve

Selisih	Mean	Sig.	keputusan
<i>Man to man overhead serve</i>	1,075	,509	Ha di tolak
<i>Single overhead serve</i>	1,034	,773	Ha di tolak

Dari tabel 3 hasil *UjiIndependent Sampel T-test* di atas menunjukkan nilai signifikan = 0,509 *man to man overhead serve* dan 0,773 *single overhead serve* atau $0,509 > 0,05$ dan $0,773 > 0,05$ maka H_a di tolak sehingga dapat di tarik kesimpulan tidak dapat beda pengaruh antara latihan *man to man overhead serve* dan *single overhead serve* terhadap ketepatan servis.

PEMBAHASAN

Data penelitian ini didapatkan dari hasil latihan *man to man overhead serve* dan *single overhead serve* di klub bola voli Nanggala Surabaya, servis atas menggunakan *instrument* ketepatan servis dari AAPHER. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bolavoli berlokasi Jl. Jambangan Kebonsari Surabaya dengan menggunakan 20 sampel atlit putra klub bolavoli jambangan. Data *pretest* diambil 29 juni 2018 dan pengambilan data *posttest* dilakukan 03 agustus 2018. Metode latihan *man to man overhead serve* dan *single overhead serve* memberikan pengaruh terhadap ketepatan servis atlit putra klub bolavoli Nanggala Surabaya. Dilihat nilai dari mean pengujian hasil hipotesis eksperimen I latihan *man to man overhead serve* bahwasanya *posttest* lebih tinggi daripada *pretest* selisih dengan 1,50. Untuk kelompok eksperimen II juga memberikan pengaruh hasil ketepatan servis dengan nilai *posttest* lebih besar daripada *pretest* dengan selisih 0,60.

Dengan data yang diperoleh sesuai data penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Maka dapat diketahui latihan *man to man overhead serve* dan *single overhead serve* masing-masing memiliki kelebihan tersendiri. Hal ini dapat dibuktikan bahwa hasil dari eksperimen latihan *man to man overhead serve* dapat meningkatkan ketepatan servis dikarenakan latihan yang dilakukan dengan berpasangan sehingga memberikan motivasi tersendiri untuk mengarahkan bola ke pasangannya sehingga arah bola bisa terukur namun untuk latihan *single overhead serve* juga dapat meningkatkan ketepatan servis karena latihan ini dilakukan seperti akan melakukan servis sesungguhnya sehingga arah bola dapat di arahkan ke target yang ditentukan dari kedua latihan tersebut ada perkenaan otot yang dibutuhkan yaitu otot *biceps*, otot *triceps* dan otot *trapezius*.

Hasil pengujian hipotesis perhitungan hasil didapatkan nilai signifikansi eksperimen latihan *man to man overhead serve* nilai t hitung (4,881) $> t$ tabel (2,100) dengan beda antara *pretest* 20,00 dan *posttest* 21,50. Maka kelompok eksperimen I memiliki pengaruh signifikan. Sementara signifikansi nilai kelompok eksperimen II latihan *single overhead serve* t hitung (3,769) $> t$ tabel (2,100) dengan selisih antara *pretest* 20,10 dan *posttest* 20,80 maka kelompok eksperimen II memiliki pengaruh yang signifikan.

Kedua tersebut latihan memiliki peningkatan yang signifikansi akan tetapi pada Eksperimen I latihan *man to man overhead serve* selisih peningkatan antara *pretest* dan *posttest* lebih tinggi 1,075 . sedangkan pada latihan *single overhead serve* kenaikan selisih antara *pretest* dan *posttest* hanya 1,034.

SIMPULAN

1. Latihan *man to man overhead serve* berpengaruh terhadap hasil ketepatan servis di klub nanggala Surabaya. Hal ini di buktikan dengan nilai signifikan= 0,001 atau $0,001 < 0,05$ hasil menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *man to man overhead serve* terhadap hasil ketepatan servis atas atlit klub bolavoli Nanggala Surabaya setelah di beri perlakuan selama 6 minggu.
2. Latihan *single overhead serve* berpengaruh terhadap hasil ketepatan servis di klub Nanggala Surabaya. Analisa yang di peroleh yaitu nilai signifikan =0,000 atau $0,000 < 0,05$ hal ini bahwa menunjukkan ada hasil pengaruh latihan *single overhead serve* terhadap hasil ketepatan servis atas atlit klub bolavoli Nanggala Surabaya.
3. Latihan *man to man overhead serve* lebih baik dari pada latihan *single overhead serve* guna untuk meningkatkan ketepatan servis atas bolavoli, terbukti dari selisih *pretest* dan

posttest lebih besar yaitu 1,075 sedang selisih *pretest* dan *posttest* latihan *single overhead serve* yaitu hanya 1,034

SARAN

Berdasarkan kesimpulan di atas, seperti yang telah di kemukakan maka dapat di sarankan dengan beberapa saran berikut ini

1. Hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat latihan servis atas terhadap hasil ketepatan, sehingga di harapkan para atlit klub bolavoli melakukan latihan *man to man overhead serve* dan *single overhead serve* selama 16 kali pertemuan dengan SOP yang benar dan baik sehingga dapat meningkatkan hasil ketepatan servis atas pada permainan bolavoli
2. Hasil ini dapat menjadi acuan bagi peneliti berikutnya. Di harapkan peneliti lainnya dapat menambah jmlah responden.
3. Di harapkan atlit klub bolavoli Nanggala Surabaya lebih meningkatkan keseriusan dan kerja keras dalam berlatih agar program latihan yang di berikan oleh pelatih dapat tercapai.
4. Agar mendapatkan hasil yang lebih akurat maka, perlu di lakukan penelitian ulang dengan menambahkan berbagai bentuk latihan servis.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Pustaka Utama.

Arikunto Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Bompa, Tudor O.(1994) *Theory and Methodology of Training*. Canada: Kendall/Hunt Publishing Company.

Beutelstahl Dieter. (2005). *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pioner Jaya.

Barbara V. MS. Dan bonnie Jill Ferguson, (2000). *Bola voli untuk pemula*. Jakarta: PR Raja Grafindo.

Dewan & Bidang Perwasitan PP.PBVS. 2001-2004. *Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta: PBVS.

Deritani Nora Lita. 2017 “Pengaruh Latihan Overhead Throw Terhadap Hasil Servis Atas Permainan Bolavoli”. *Jurnal Ilmiah*. Vol 3. No 1

Dwi Hartanti Manggarani. 2016 “Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Siswa Terhadap Ketepatan Service Atas Dalam Permainan Bolavoli” *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol 4. No 2

Hadi Sutrisno. 2004. *Metodologi Research* 2. Yogyakarta: Andi Offset.

Irsyada Machfud.(2000). *Bola Voli*. Jakarta: Depdiknas.

Iskandar. 2014 “Hubungan Kordinasi Mata-tangan dengan Servis Atas Bolavoli Mahasiswa Putra Penjaskes IKIP-PGRI Pontianak” *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Vol 3. No 2

Iriyanto Djoko Pekik. 2000. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.

Koesyanto Herry. 2003. *Bermain bola volley*.Semarang: FIK UNNES.

M.Yunus.1992. *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta: Dekdikbud.

Muhajir. 2006.*Pendidikan Jasmani Teori dan Peraktik* 1. Jakarta: Erlangga.

Maksum Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: UNESA University Press.

PP. PBVSI. 2005. *Peraturan Permainan Bola Voli*.Jakarta: PBVSI.

Riduwan. 2010. *Skala Pengukuran Variabel-variabel penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negri Yogyakarta.

Suharno, H.P. 1992. *Dasar-dasar Permainan Bola voli*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.

Subroto, T. Dan Yudiana, (2010). *Modul Permainan Bolavoli*: FPOK UPI.