



Efektivitas *Underhand Servis* Posisi Lurus dan Posisi Menyamping Terhadap Akurasi *Servis Bawah*

Asep Hidayat¹⁾, Dedi Iskandar²⁾

¹Pendidikan Jasamani, Kesehata dan Rekreasi, STKIP Muhammadiyah Kuningan
email: aseph7540@gmail.com

²Pendidikan Jasamani, Kesehata dan Rekreasi, STKIP Muhammadiyah Kuningan
email: buzeriskandar86@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Desember 2018

Disetujui Januari 2019

Dipublikasikan Januari 2019

Keywords:

Latihan *Underhand*,
Posisi Lurus, Posisi,
Servis Bawah.

Abstrak

Secara garis besar dalam permainan bola voli akurasi sangatlah diperlukan misalnya dalam servis bawah, seseorang pemain harus bias menempatkan servisnya ke daerah lawan yang kosong. Akurasi hasil servis bawah didukung oleh latihan underhand posisi lurus dan latihan undrhand posisi menyamping. Tujuan penelitian ini adalah (1) Untuk mengetahui efektivitas latihan underhand terhadap akurasi hasil servis bawah bawah permaiana bola voli putri di SDN 1 Pajambon; (2) Untuk mengetahui efektivitas latihan underhand posisi menyamping terhadap akurasi hasil servis bawah bawah permaiana bola voli putri di SDN 1 Pajambon; (3) Untuk mengetahui perbedaan efektivitas latihan underhand posisi lurus dan latihan underhand terhadap akurasi hasil servis bawah bawah permaiana bola voli putri di SDN 1 Pajambon. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah motode eksperimen. Sempel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SDN 1 Pajambon dengan jumlah populasi sebanyak 20 siswa. Hasil penelitan menunjukan bahwa; (1) Hasil uji H1 diperoleh nilai $t_{hitung} = 1,1$ dan $t_{table} 2,10$ maka berdasarkan pengujian $t_{hitung} > t_{table}$, atau $1,1 > -2,10$ maka hipotesis diterima artinya terdapat efektivitas yang negatif dan signifikan latihan underhand posisi lurus terhadap akurasi hasil servis bawah permaiana bola voli putri di SDN 1 Pajambon; (2) Hasil uji H2 diperoleh nilai $t_{hitung} = 15.3$ dan $t_{table} = 2,10$ maka berdasarkan pengujian Jika $t_{hitung} > t_{table}$, maka hipotesis diterima artinya terdapat efektivitas yang positif dan signifikan latihan underhand terhadap akurasi hasil servis bawah permaiana bola voli putri di SDN 1 Pajambon; (3) Hasil uji H3 diperoleh nilai $t_{hitung} = 0,76$ dan $t_{table} = 2,10$ maka pengujian hipotesis Jika $t_{hitung} < t_{table}$, maka hipotesis diterima artinya terdapat efektivitas yang negatif dan signifikan latihan underhand posisi menyamping terhadap akurasi hasil servis bawah permaiana bola voli putri di SDN 1 Pajambon.

Abstract

Broadly speaking, in volleyball games accuracy is very necessary, for example in the service bottom, someone must place his service in an empty area. accuracy is service Bottom supported by training of underhand straight positions and training undrhand sideways. The purpose of this

study is (1) To determine the effectiveness of training underhand on the accuracy of results the service bottom under the game of women's volleyball at SDN 1 Pajambon; (2) To find out the effectiveness of the training underhand sideways position on the accuracy of results the service bottom under the women's volleyball game at SDN 1 Pajambon; (3) To find out the difference in the effectiveness of the underhand straight position and training practices underhand on the accuracy of results the service bottom under the women's volleyball game at SDN 1 Pajambon. The method used in this study is the method experimental. The sample in this study was all students of SDN 1 Pajambon with a population of 20 students. The research results show that; (1) The H1 test results obtained by the value of $t_{arithmetic} = 1.1$ and $t_{table} = 2.10$ then based on the test $t_{count} > t_{table}$, or $1.1 > 2.10$ then the hypothesis is accepted means there is a negative effectiveness and significant training underhand straight position on the accuracy of results service under women's volleyball games at SDN 1 Pajambon; (2) H2 test results obtained value of $t_{arithmetic} = 15.3$ and $t_{table} = 2.10$ so based on testing If $t_{count} > t_{table}$, then the accepted hypothesis means that there is a positive and significant effectiveness of training underhand on the accuracy of results service under the game at SDN 1 Pajambon; (3) The results of the H3 test obtained $t_{count} = 0.76$ and $t_{table} = 2.10$ then testing the hypothesis If $t_{count} < t_{table}$, then the hypothesis accepted means there is a negative effectiveness and significant exercise underhand sideways position on the accuracy of results service under the game of women's volleyball at SDN 1 Pajambon.

© 2019 Asep Hidayat, Dedi Iskandar
Under the license CC BY-SA 4.0

✉ Alamat korespondensi:

E-mail : buzeriskandar86@gmail.com
No Handphone : +62 81320000674

ISSN 2655-1896 (online)
ISSN 2443-1117 (cetak)

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan serta keseluruhan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang dilancarkan serta sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani juga salah satu dari mata pelajaran yang diberikan dari pendidikan Sekolah Dasar (SD) sampai dengan Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Depdiknas (2003:4) pendidikan jasmani untuk (SMP) meliputi (1) keterampilan atau pengetahuan untuk menyusun program latihan, memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani (2) keterampilan dari pengetahuan yang dibutuhkan untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga dan aktifitas jasmani, (3) sikap sportif dan gaya hidup aktif. Pembelajaran ini sangat mengutamakan aktivitas fisik dan pembinaan hidup sehat jasmani maupun rohani sehari-hari menuju manusia yang seutuhnya.

Permainan bola voli termasuk dalam pendidikan jasmani yang harus diajarkan ditingkat SD, SMP, SMA, dan SMK. Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) permainan bola voli termasuk dalam salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar. Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang telah berkembang dan masyarakat sampai ke desa-desa. Sekarang ini permainan bola voli juga sudah masuk dalam dunia pendidikan. Dengan masuknya permainan bola voli ke dalam kurikulum pendidikan dari SD sampai SMA maka siswa akan mendapatkan bekal keterampilan untuk masa depannya.

Permainan bola voli terdapat beberapa teknik dasar, salah satunya adalah *servis* Bawah. Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu

untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien (Muhajir, 2004:34). Begitu pula dalam permainan bola voli bahwa teknik adalah cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan bola voli yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal. Teknik dasar merupakan hal yang paling penting dalam suatu cabang olahraga bola voli, karena teknik dasar akan menentukan cara melakukan suatu gerakan dasar yang baik. Keberhasilan melakukan teknik dasar akan menentukan pola keberhasilan dalam melakukan suatu permainan bola voli.

Di dalam permainan bola voli *servis* bawah sangat diperlukan. Penguasaan *servis* bawah yang baik akan membantu proses penyerangan dalam permainan bola voli. Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan di SD 1 Pajambon Kabupaten Kuningan Pada Bulan Januari – Februari tahun ajaran 2017/2018 di SDN 1 Pajambon Kabupaten Kuningan, cabang olahraga bola voli ini sangat di gemari oleh siswa SDN 1 Pajambon Kabupaten Kuningan, Didapat bahwa kemampuan *servis* bawah siswa di sekolah ini masih kurang baik. Beberapa kekurangan dalam melakukan teknik dasar permainan bola voli, seperti bola yang di *servis* tidak terarah, bola keluar dari lapangan permainan (*out*), bola tidak melewati net atau jatuh di area permainan sendiri.

Dalam melatih bola voli ada beberapa cara melatih *servis* yang efektif, baik yang menggunakan alat atau yang tanpa alat, yaitu dengan latihan *underhand service* dengan posisi lurus dan posisi menyamping agar siswa dapat meningkatkan akurasi dalam *service* bawah. Dari kenyataan tersebut di atas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berkaitan dengan latihan teknik *service* bawah, dalam hal ini khususnya latihan *underhand service* dengan posisi lurus dan posisi menyamping untuk meningkatkan akurasi *service* bawah dalam permainan bola voli. Pada kenyataannya orang lebih senang melakukan latihan maupun hanya sekedar bermain bola voli yang lebih menekankan pada penguasaan teknik semata. Termasuk pemain bol a voli SDN 1

Pajambon Kabupaten Kuningan yang jarang sekali melakukan latihan *underhand service* dengan posisi lurus dan posisi menyamping untuk menunjang keterampilan bermain bola voli khususnya akurasi *service* bawah. Banyak variasi latihan dari teknik bermain bola voli yang lebih menarik perhatian mereka dari pada harus melakukan latihan *underhand Service* dengan posisi lurus dan posisi menyamping. Sebagai contoh pada pembelajaran permainan bola voli mereka hanya ingin bermain saja tetapi kebanyakan pada *service* bawah hanya satu kali bisa melakukan, pemain bola voli senang melakukan bermain, Bahkan tidak menutup kemungkinan pemain bola voli SDN 1 Pajambon Kabupaten Kuningan.

Jarang sekali menjumpai pemain bola voli SDN 1 Pajambon Kabupaten Kuningan melakukan latihan *underhand service* dengan posisi lurus dan posisi menyamping kebanyakan pemain bola voli SDN 1 Pajambon Kabupaten Kuningan yang tidak penting bahkan terkesan membosankan bagi mereka. Melakukan permainan langsung lebih menarik dari pada harus melakukan latihan servis bawah, hal ini mungkin disebabkan karena melakukan permainan lebih menyenangkan dari pada harus melakukan latihan *underhand service* dengan posisi lurus dan posisi menyamping yang mungkin akan menguras tenaga.

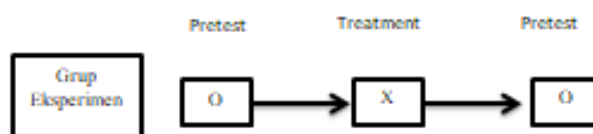
Fakta ini bertolak belakang dengan pendapat yang menyatakan bahwa keterampilan ataupun keahlian akan

menjadi terbatas oleh kondisi fisik yang lemah. Seorang pelatih atau dituntut untuk membimbing siswa supaya membantu dan memacu perkembangan dalam mencapai hasil latihan, untuk itu seorang pelatih harus dapat memilih dan menentukan cara atau metode mana yang lebih tepat untuk siswa yang sedang dibina. Penguasaan teknik dasar yang sempurna akan menjadi dasar pengembangan mutu prestasi permainan, bahkan *service* bawah merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam permainan bola voli. Berdasarkan masalah di atas penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas *Underhand Service* Dengan Posisi Lurus dan Posisi Menyamping Terhadap Akurasi Hasil *Service* Bawah Dalam Permainan Bola Voli Putri Di SDN 1 Pajambon Kabupaten Kuningan”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *eksperimen* dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini bersifat kuantitatif yaitu data-data yang diperoleh dianalisa dengan rumus-rumus statistik untuk memperoleh kesimpulan. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode *eksperimen*, Berdasarkan batasan penelitian metode *eksperimen* tersebut, maka penelitian dalam peneliti ini memberikan 2 pelakuan yaitu latihan *underhand* dengan posisi lurus dan *underhand* dengan posisi menyamping.

Tabel 1 Rancangan Penelitian grup



HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektivitas *underhand* posisi lurus dan *underhand* posisi menyamping terhadap akurasi hasil

servis permainan bola voli putri di SDN 1 Pajambon. Untuk mengetahui efektivitas *underhand* posisi lurus dan *underhand* posisi menyamping penelitian memberikan pelakuan terhadap kedua kelompok sampel, yaitu satu kelompok menggunakan latihan

underhand posisi lurus berupa underhand posisi lurus sedangkan kelompok sampel lainnya diberikan pelakuan dengan latihan underhand posisi menyamping.

Hasil perhitungan dengan menggunakan uji t di diperoleh $t_{hitung} = 1,1$ dan $t_{tabel} = 2,10$ maka berdasarkan pengujian $t_{hitung} > -t_{tabel}$, atau $1,1 > -2,10$

maka hipotesis diterima artinya terdapat efektivitas yang negatif dan signifikan latihan underhand posisi lurus terhadap akurasi hasil servis bawah permainan bola voli putri di SDN 1 Pajambon.

Servis bawah elemen utama dalam melakukan serangan terhadap lawan oleh seseorang pemain belakang yang dilakukan di daerah servis, langsung ke lapangan lawan. Servis merupakan aksi untuk memasukan bola ke dalam permainan. Keberhasilan suatu servis tergantung pada kecepatan bola, jalan dan perputaran bola serta penempatan bola ke tempat kosong. Teknik servis dapat dilakukan dengan baik jika ditunjang oleh underhand posisi lurus.

Selanjutnya hasil pengujian hipotesis kedua dengan menggunakan uji t diperoleh nilai $t_{hitung} = 15,3$ dan $t_{tabel} = 2,10$ maka berdasarkan pengujian Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka hipotesis diterima artinya

terdapat pengaruh yang positif dan signifikan latihan underhand posisi menyamping terhadap akurasi hasil servis bawah permainan bola voli putri di SDN 1 Pajambon.

Bekaitan dengan kedua latihan tersebut diatas, maka kedua latihan yaitu latihan underhand posisi lurus dan latihan underhand posisi menyamping memberikan efektivitas yang positif terhadap akurasi servis bawah permainan bola voli putri di SDN 1 Pajambon. Kedua latihan ini bisa saja memiliki efektifitas yang sama atau sebaliknya bisa saja memberikan efektifitas yang berbeda. Untuk itu, peneliti memerlukan pengujian terhadap hasil post test pada kedua kelompok sampel setelah diberikan pelakuan latihan underhand posisi lurus dan latihan underhand posisi menyamping. Dari hasil analisis statistik terhadap data-data dengan menggunakan uji

t menunjukan bahwa diatas diperoleh $t_{hitung} = 0,76$ dan $t_{tabel} = 2,10$ maka pengujian hipotesis Jika $t_{hitung} < -t_{tabel}$,

maka hipotesis diterima artinya terdapat efektivitas yang negatif dan signifikan. Artinya terdapat efektivitas latihan underhand posisi lurus dan latihan underhand posisi menyamping akurasi hasil permainan bola voli putri di SDN 1 Pajambon.

Dari pengolahan data menunjukan bahwa nilai rata-rata post test kelompok A memperoleh 6,85 dan nilai rata-rata post test kelompok B memperoleh nilai 6,45. Berdasarkan nilai rata-rata tersebut maka dapat dikatakan bahwa pengaruh pelakuan A (latihan underhand posisi lurus) lebih besar dari pada kelompok B (latihan underhand posisi menyamping).

Servis tangan bawah adalah tindakan memukul bola dengan cara melemparkan bola ke bawah lalu memukulnya dengan mengayunkan tangan dari bawah sambil memaksimalkan tenaga dan pukulan sehingga bola meluncur dengan cepat mengenai lapangan tim lawan. Jika underhand posisi lurus sangat berpengaruh terhadap kualitas servis atas terhadap akurasi sehingga bola terarah tepat kepada sasaran yang diinginkan.

Berkaitan dengan kesimpulan latihan diatas maka penulis menyimpulkan underhand posisi menyamping menitik beratakan pada pengembangan dan meningkatkan akurasi Sama dengan latihan underhand posisi lurus yang lebih menitik beratakan pada akurasi. Berdasarkan hasil tersebut, kedua latihan ini sangat diperlukan dalam melatih akurasi hasil servis bawah namun jika dibandingkan maka latihan underhand posisi lurus berpengaruh lebih besar dibandingkan underhand posisi menyamping.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan efektivitas latihan *underhand* posisi lurus dan *underhand* posisi menyamping terhadap akurasi hasil *servis*

permainan bola voli putri di sdn 1 pajambon, maka penulis menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat efektivitas latihan *underhand* posisi lurus terhadap akurasi servis permainan bola voli putri di sdn 1 pajambon hasil data diperoleh $t_{hitung} = 1,1$ dan $t_{tabel} = 2,10$ maka berdasarkan pengujian $t_{hitung} > -t_{tabel}$, atau $1,1 > -2,10$ maka hipotesis diterima artinya terdapat efektivitas yang negatif dan signifikan latihan *underhand* posisi lurus.
2. Terdapat efektivitas latihan *underhand* posisi menyamping terhadap akurasi servis bawah permainan bola voli putri di sdn 1 pajambon hasil data diperoleh $t_{hitung} = 15,3$ dan $t_{tabel} = 2,10$ maka berdasarkan pengujian jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka hipotesis diterima artinya terdapat efektivitas yang positif dan signifikan latihan *underhand* posisi menyamping.
3. Terdapat efektivitas latihan *underhand* posisi lurus dan latihan *underhand* posisi menyamping terhadap akurasi servis permainan bola voli putri di sdn 1 pajambon hasil data dengan uji t gabungan diperoleh $t_{hitung} = 0,76$ dan $t_{tabel} = 2,10$ maka pengujian hipotesis jika $t_{hitung} < -t_{tabel}$, maka hipotesis diterima artinya terdapat efektivitas yang negatif dan signifikan latihan *underhand* posisi lurus terhadap akurasi hasil servis permainan bola voli putri di sdn 1 pajambon.

Dari hasil pengolahan data menunjukkan bahwa nilai rata-rata *post test* kelompok A memperoleh nilai 15,3 dan nilai rata-rata *post test* kelompok B memperoleh nilai 0,76. Berdasarkan nilai rata-rata tersebut maka dapat dikatakan

bahwa pelakuan pada kelompok A (latihan *underhand* posisi lurus) lebih baik dari pada kelompok B (latihan *underhand* posisi menyamping).

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: PT Rinetika Cipta.
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Perpustakaan.
- Barbara L. Viera dan Bonnie J. Freuson, 2004. *Bola voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Depdiknas, 2003. *Kurikulum SMA Mata Pelajaran Jasman*. Jakarta: Depdiknas.
- Ma'maun dan Subroto, 2001. *Teknik Permainan Bola Voli*. Surabaya: Kartika
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jln. H. Baping Raya No. 100 Ciracas, Jakarta 13740: PENERBIT ERLANGGA
- Nurhasan. 2011. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Syarifudin (2001:78), *teknik-teknik dalam permainan bola voli*. Yogyakarta: FKIP-UNY
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan, Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta