

**PENGARUH LATIHAN *JUMP PLOATING* TERHADAP KEMAMPUAN KETEPATAN
JUMP SERVIS BOLA VOLI PADA CLUB SENIOR DESA PAISUBEBE**

Suldin¹, Muhammad Salahuddin², Abu Bakar³,

Universitas Muhammadiyah Luwuk Banggai

Email: suldinsuldin1@gmail.com

Journal info

Babasal Sport Education

Journal

p-ISSN :

e-ISSN : 2722-1385

DOI : <http://doi.org/>

Volume : 3

Nomor : 1

Month : April

Issue :

Abstrak

Tujuan pada penelitian yaitu mengetahui pengaruh latihan *jump ploating* terhadap kemampuan ketepatan *jump* servis bola voli pada klub senior Desa Paisubebe. Populasi pada penelitian berjumlah 12 orang dengan metode penelitian yang digunakan ialah *one group pretest-posttest group*. Dimana desain penelitian dengan cara eksperimen yaitu adanya penelitian yang terdapat *pre-test post-test*. Berdasarkan hasil uji t data dari tes awal ke tes akhir kelompok latihan *jump float* servis bola voli pada klub senior Desa Paisubebe, dapat diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,006 < \alpha 0,05$, yang berarti ada pengaruh dari tes awal ke tes akhir kelompok latihan *jump float* servis yang signifikan. Untuk mengetahui apakah ada peningkatan pengaruh perlakuan terhadap *jump* servis bola voli dilihat dari nilai rata-rata tes akhir sebesar 32,92 dikurangi dengan tes awal sebesar 26,67. Dengan hasil tersebut menunjukkan peningkatan nilai rata-rata 6,25 setelah melakukan tes akhir pada klub senior Desa Paisubebe. Berdasarkan hasil makan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *jump ploating* terhadap kemampuan ketepatan *jump* servis bola voli pada klub senior Desa Paisubebe.

Keywords:

Latihan, Servis *Floating*,

Jump Smash, Bola Voli

PENDAHULUAN

Bola merupakan olahraga yang dimainkan sang dua tim pada satu lapangan yang dipisahkan sebuah jaring. terdapat versi yang tidak sinkron tentang jumlah pemain, jenis atau ukuran lapangan, angka kemenangan yang digunakan, untuk keperluan tertentu. namun hakikatnya permainan bola akan bermaksud menyebarluaskan kemahiran bermain kepada setiap orang yang meminatinya

PP.PBVS (2005 : 1) tujuan dari permainan merupakan melewati bola di atas net supaya dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan serta buat mencegah perjuangan yang sama dari versus. Setiap tim dapat memainkan 3 pantulan buat mengembalikan bola (sesuai menggunakan peraturan yang berlaku). Bola dinyatakan dalam permainan setelah bola dipukul oleh pelaku servis melewati net ke wilayah lawan. Permainan dilanjutkan sampai bola

menyentuh lantai, bola “keluar” atau satu tim gagal mengembalikan bola secara tepat.

Pada permainan bola voli, tim yang memenangkan sebuah reli memperoleh satu angka . jika tim yang sedang mendapatkan servis memenangkan reli, akan memperoleh satu nomor serta berhak untuk melakukan servis berikutnya, serta para pemainnya melakukan pergeseran satu posisi searah jarum jam (PP.PBVSI, 2005 : 1). berdasarkan sejarah perkembangannya, permainan bola voli diciptakan menggunakan maksud semata-mata buat memenuhi kebutuhan penyela kesibukan hidup sehari-hari, yaitu buat aktivitas rekreasi. Permainan bola voli yang sudah berkembang luas di setiap lapisan rakyat bertujuan sebagai olahraga prestasi saat senggang dan untuk memperoleh kegembiraan serta kesenangan

Servis sekarang ini bukan saja hanya dengan memukul bola lewati net dengan keras. Akan tetapi dilakukan juga penyerangan sebagai bentuk mendapatkan point. Sebab servis yang terarah, keras dan meyakinkan dapat berperan sebagai bentuk menyulitkan lawan dan juga mendapatkan point yang berarti (Ahmadi, 2007:20). Servis pada awalnya merupakan pukulan memulai sebuah permainan namun servis juga adalah bentuk serangan yang berarti sehingga mendapatkan skor dan juga dapat meraih kemenangan. Servis merupakan salah satu teknik pokok dalam

permainan yang bisa disebut dengan serangan awal. Hal tersebut menurut Clemens & McDowell (2012: 6) menjelaskan servis merupakan senjata paling ampuh yang dapat dikuasai dari memulai permainan dan juga mendapatkan angka atau skor pada cabang olahraga bola voli.

Banyak unsur yang menunjang dalam melakukan teknik servis salah satunya adalah unsur kecermatan. Yang mana dengan kecermatan pemain dapat melakukan servis dengan baik. Atlet atau pemain bola voli ketika melakukan gerakan teknik servis harusnya cermat dan fokus serta konsentrasi. Tentunya adalah agar dapat melakukan gerakan servis dengan baik. Disisi lain fokus pada arah bola sangat berperan penting, agar akurat dan keras, sehingga dengan mudah menaklukkan lawan. Beutelstahl (2003: 65) berpendapat dengan menjelaskan bahwa tujuan dari servis adalah agar dapat langsung meraih angka kemenangan, serta mematikan taktik atau formasi dari lawan”. Oleh karena itu dalam melakukan servis harusnya seorang pemain dapat bersungguh-sungguh agar dapat mencapai dari tujuan servis itu sendiri.

Amung Ma'mun & Toto Subroto (2001 : 35) menjelaskan bahwa pengembangan olahraga bola voli merupakan sebuah olahraga yang bersifat kompetitif dan pada juga sering dijadikan ajang pertandingan disetiap pesta olahraga. Sehingga prestasi merupakan hal yang

dipertimbangkan dalam melakukan pembinaan. Namun juga nilai-nilai rekreatif dan rekreasi selalu melekat dan tidak akan pernah hilang. M. Yunus (1992 : 68) menjelaskan bahwa keterampilan gerakan teknik dasar pada permainan bola voli yaitu *passing*, servis, *set up* (umpan), *spike* (smes), dan *block* (bendungan).

Salah satunya yang dikuasai dan harus adalah servis permainan bola voli. Servis merupakan gerakan bola dengan sentuhan pertama. (Dieter Beutalstahl, 2008:8). servis dimulai dan ketika melakukannya yaitu dengan berdiri dibelakang garis permainan bola voli. Dalam bentuk permainan kecuali libero yang tidak melakukan servis sehingga semua pemain daripada libero haruslah dapat melakukan servis dengan baik. Sehingga seorang pemain dituntut dan harus agar dapat melaksanakan gerakan servis dengan teknik terbaik.

Servis merupakan teknik yang paling penting dalam permainan bola voli. oleh karenanya dalam teknik gerakan servis diperlukan modal dan syarat penting yaitu dapat mempunyai kemampuan kondisi fisik yang baik. Servis juga sangat dan dapat dipengaruhi dari sebuah teknik latihan. Karena ketepatan menepatkan bola sangatlah penting dalam melakukan teknik. Agar bentuk penyerangan servis dapat mendapatkan skor point atau angka, servis hendaknya dilakukan dengan sasaran ke daerah lawan yang kosong atau mengarahkan ke lawan yang melakukan *passing* lemah. PBVSI, (2005:151)

menambahkan hal penting ketika melakukan servis yaitu dengan selalu agar bola dapat terkontrol dengan baik dan juga kecapatan bola serta dapat merubah arah bola.

Kecamatan Bokan Kepulauan khususnya Desa Paisubebe merupakan sebuah desa yang berada dipedalaman yang jauh dari pusat kota Kabupaten Banggai Laut. namun desa Paisubebe ini sangat gemar dalam permainan bola voli bahkan setiap pertandingan yang dilaksanakan dikecamatan menjadi prioritas atau unggulan dari desa yang ada. Desa Paisubebe terdapat klub bola voli yang disebut klub Senior Desa Paisubebe. Klub tersebut dalam permainan cukup mampu memperlihatkan permainan yang bagus, namun dalam pelaksanaan servis atas khususnya *jump* servis masih kurang sekali yang mampu melakukannya, padahal servis atas yang tajam dan keras merupakan sebuah servis yang sulit diterima lawan dan bisa mematikan lawan untuk mendapatkan poin.

Kejuaraan bola voli yang dibuat dikecamatan Bokan Kepulauan yang dipertandingan hanya antar desa masih banyak klub-klub khususnya klub senior paisubebe dalam pelaksanaan servis atas masih sering tersangkut net, atau bola keluar lapangan, berdasarkan pengamatan yang dilakukan penulis sangat jarang menerima servis atas 5 orang dengan area yang kosong. Untuk dapat melakukan servis atas yang baik harus didukung dengan postur tubuh yang tinggi sehingga akan mudah

untuk melakukan servis atas. Kesalahan sering dilakukan dalam melakukan servis para pemain pada saat melambungkan bola terlalu tinggi dan jauh dari jangkauan pada saat akan melompat melakukan jump servis. Pemain juga terburu-buru sehingga tidak memperhitungkan rangkaian gerakan servis sehingga bola tidak tepat berada pada perkenaannya.

Jump servis merupakan servis yang dimana gerakannya adalah melompat keatas depan sama halnya dengan gerakan melakukan smes. *Jump* servis adalah teknik servis yang perlu diperkenalkan dalam bermain bola voli yang mana *jump* servis juga merupakan gerakan teknik penyerangan awal pada permainan bola voli. Posisi awalan dalam melakukan *jump* servis bervariasi yang mana tergantung dari individu masing-masing pemain. Khusus awalan ketika melakukan gerakan *jump* servis ada sekitar 3 meter, M.Yunus (1992:7). Dengan awalan tersebut dapat berguna bagi pemain dalam melakukan lompatan tinggi dan juga memukul bola keras serta dengan *timing* yang tepat.

Penguasaan teknik dalam bermain bola voli dengan sempurna membutuhkan sebuah latihan yaitu latihan yang tidak monoton namun latihan tersebut bervariasi dan kreatif serta menyenangkan, agar supaya latihan tidak memberikan rasa kebosanan. Latihan yang dimaksud dalam memberikan pengaruh adalah latihan *jump* plout. Oleh karena itu latihan *jump* plout

haruslah bervariasi yang diberikan oleh pelatih agar pemain tidak jenuh dalam melakukan latihan. Bentuk variasi latihan dari servis *jump flout* adalah dengan tanpa awalan dan menggunakan awalan dalam melakukan gerakan. Oleh karena itu dengan adanya latihan yang bervariasi seorang atlet atau pemain dapat menjadi semangat bukan malah menjadi bosan dan jenuh.

Semakin bagus latihan yang dilakukan dan terstruktur maka dalam sebuah program latihan akan bisa mendapatkan hasil yang kita inginkan sehingga para pemain yang ada di klub Senior Desa Paisubebe harus rutin dalam melakukan latihan sehingga dapat bersaing dengan klub-klub yang ada di kabupaten Banggai Laut.

Dari penejasn sebelumnya maka peneliti mengambil sebuah langkah untuk melakukan penelitian sehingga bisa memecahkan persoalan yang ada dengan judul : Pengaruh Latihan *Jump Ploating* Terhadap Kemampuan Ketepatan *Jump* Servis Bola Voli Pada Klub Senior Desa Paisubebe.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Klub Senior Desa Paisubebe Kec. Bokan Kepulauan Kab. Banggai Laut. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan eksperimen yaitu dengan menggunakan *one group pretests-posttest design*, Sutrisno Hadi (2000:427).

Populasi adalah objek dijadikan dalam sampel dan memiliki karakteristik serta kualitas oleh ketentuan peneliti, (Sugiyono, 2006: 89). Maka populasi pada penelitian adalah keseluruhan pemain di *Klub Senior Desa Paisubebe* berjumlah 12 orang putra

Sampel adalah populasi yang mempunyai karakteristik yang sebagian dari jumlahnya akan dijadikan sampel, (Hengky Saputra 2018:195), maka yang menjadi sampel adalah keseluruhan populasi tersebut. Jadi total sampel adalah 12 orang putra.

Teknik Analisis data yaitu dengan uji pra syarat dan dibagi menjadi uji normalitas dan uji linearitas yang kemudian dilakukan uji hipotesis menggunakan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis deskriptif dilakukan terhadap data tes awal ketepatan jump servis bola voli dan tes akhir ketepatan jump servis bola Pada Klub Senior Desa Paisubebe. Hasil analisis deskriptif terlihat pada sajian tabel dan penjelasannya.

Tabel 1. Rangkuman Hasil Analisis Deskriptif Data

Variabel	N	Jml	Rata-rata	Sd	Maks	Min.
Tes awal	12	320	26,67	7,41	39	18
Tes akhir	12	395	32,9	6,17	44	23

Berdasarkan tabel 1, diatas rangkuman hasil analisis deskriptif adalah sebagai berikut:

1. Data ketepatan jump servis tes awal kelompok latihan *jump float* servis, dari

12 jumlah sampel diperoleh jumlah keseluruhan tes awal jumlah nilai sebesar 320 dengan nilai rerata diperoleh 26,6, nilai standar deviasi (sd) 7,41, nilai maksimal (maks.) 39 dan nilai minimal (min.) 18.

2. Data ketepatan jump servis tes akhir kelompok latihan *jump float* servis, dari 12 jumlah sampel diperoleh jumlah keseluruhan tes akhir jumlah nilai sebesar 395 dengan nilai rerata diperoleh 32,92 dan nilai (sd) 6,171, nilai maksimal (maks.) 44 dan nilai minimal (min.) 23.

Tabel 2. Rangkuman hasil Uji normalitas

Variabel	K-Z	Sig.	α	Ket.
Tes awal	0,907	0,196	0,05	Normal
Tes akhir	0,955	0,704	0,05	Normal

Berdasarkan tabel 2. diatas, diperoleh data tes awal jump servis nilai K-Z adalah 0,907 dan nilai Sig adalah 0,196 > α 0,05, maka data tes awal jump servis berdistribusi normal. Sedangkan data tes akhir jump servis nilai K-Z adalah 0,955 dan nilai Sig. Adalah 0,704 > α 0,05, maka data tes akhir jump servis berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil uji linieritas data

Variabel	P-Value	α	Kesimpulan
Tes awal- Tes akhir	0,099	0,05	Linier

Berdasarkan tabel 3 diatas, hasil pengujian linieritas tes awal jump servis dan tes akhir jump servis bola voli pada klub senior Desa Paisubebe menunjukkan bahwa P-value adalah 0,099 > α 0,05 yang berarti bahwa kedua variabel dikatakan linier.

Tabel 4. Hasil Analisis Uji-t Hipotesis

Variabell	Rata Rata	t observasi	Sig.
Tes awal tes akhir	-6,250	-3,438	0,006

Pada tabel 4. diatas, menunjukkan hasil uji t data tes awal dan tes akhir pada kelompok latihan *jump float* servis bola voli pada klub senior Desa Paisubebe, dapat diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,006 < \alpha$ $0,05$, berarti terdapat pengaruh berdasarkan tes awal dan tes akhir kelompok latihan *jump float* servis yang signifikan. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan meningkatnya dari pengaruh perlakuan terhadap *jump* servis bola voli dilihat dari nilai rata-rata tes akhir sebesar 32,92 dikurangi dengan tes awal sebesar 26,67. Dengan hasil tersebut menunjukkan peningkatan nilai rata-rata 6,25 setelah melakukan tes akhir pada klub senior Desa Paisubebe.

Suharno (1993: 32) menjelaskan bahwa keterampilan dari individu tertentu dalam hal mengarahkan sesuatu dan terarah sesuai dengan tujuan yang ditargetkan adalah ketepatan. Selanjutnya Budiwanto (2012: 47) menambahkan ketepatan merupakan gerakan yang dilakukan tanpa kesalahan.

Ada beberapa faktor yang menentukan ketepatan diantaranya adalah kemampuan ketajaman penglihatan, koordinasi dari gerakan, penguasaan teknik, kekuatan dan kecepatan gerakan, persaan dan ketelitian dari seorang atlet, serta jauh dekatnya sebuah sasaran. Suharno Hp, (1981:17) menambahkan

bahwa dengan latihan merupakan sebuah proses untuk membiasakan pemain dengan sendirinya mencapai apa yang di inginkan yang diberikan latihan secara teratur, terarah dan berulang-ulang waktunya.

Bompa & Haff (2009:51), berpendapat bahwa latihan dengan pemberian materi latihan yang teratur, terarah dengan waktu enam-depan minggu dapat memberikan hasil yang maksimal dikarenakan pembiasaan tubuh dengan latihan yang dilakukan. Nala (2011: 37), menjelaskan pemberian latihan dengan berulang, progresif dan sistematis dapat memperbaiki fungsi sistem organ tubuh yang mempengaruhi penampilan fisik yang optimal. Latihan dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu dapat memberikan hasil dan akan adanya peningkatan. Gerakan dengan latihan yang berulang dapat mempengaruhi terjadinya pembentukan refleks bersyarat, belajar bergerak, dan proses penghafalan gerak (Nala, 2011: 39).

Servis merupakan teknik dasar yang digunakan pada permainan bola voli untuk memulai pertandingan dalam suatu set, yang awalnya sebagai awal dari sebuah permainan dengan memberikan bola kepada lawan namun seiring perkembangannya servis dapat berarti sebagai bentuk awal penyerangan kepada lawan dalam bermain bola voli. Oleh karena hal tersebut servis yang baik dapat mengacaukan lawan dengan pertahanannya serta menyulitkan serangan yang akan dilakukan oleh lawan. Sehingga servis

merupakan hal atau faktor terpenting dalam permainan bola voli.

Winarno dkk, (2013:38) menjelaskan bahwa tujuan dari pada servis adalah mendapatkan angka atau point kemenangan Disisi lain PP. PBVSI, (2005:151) menambahkan bahwa gerakan servis dapat dipengaruhi oleh kontrol bola, gerak cepat bola dan arah yang berubah dari bola.

Sehingga dapat di simpulkan bahwa pada permainan bola voli dengan menggunakan servis jump ploat akan memberikan pengaruh semakin lebih baik pada pada pemain karena servis juga merupakan kunci untuk melakukan serangan awal kepada lawan. Tapi untuk mendapatkan hasil ketepatan servis yang baik harus barengi dengan latihan.

Latihan ploat servis yang sudah dilakukan selama 6 minggu dengan menggunakan program latihan yang sudah dibuat sehingga dalam pelaksanaan Jump servis Ploat pada pemain bola voli pada klub senior Paisubebe yang ada dikacamatan Bokan Kepulauan kabuptaen banggai dengan mendapatkan perubahan dari sebelum latihan dan sesudah latihan dengan peningkatan signifikan 6, 25 dengan berdistribusi normal.

PENUTUP

Berdasarkan pengolahan data yang sudah dilakukan dengan pengujian hipotesis dan pembahasan maka kesimpulannya adalah terdapat pengaruh yang signifikan dengan tes awal dan tes akhir yang sudah dilakukan menunjukkan rata-rata nilai 6,25

REFERENSI

- Ahmadi, N. (2007). *Panduan olahraga bola voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Beutelstahl, Dieter. (2003). *Belajar Bermain Bola Voli*. Jakarta: PT. Poinir Jaya.
- Bompa, T. & Haff, .G. (2009). *Periodization Training For Sports: Theory And Methodology Of Training*. Fifth Edition. America: Human K.
- Budiwanto, S.(2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang
- Clemens, T. dan Mc Dowell, J. (2012). *The American Volleyball Coach (AVCA)*.Champaign: Human
- M. Yunus, 1992. *Olah Raga Pilihan Bola Voli*. Jakarta : Departemen pendidikan dan kebudayaan.
- Nala,N. (2011). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*.Denpasar:Komite Olahraga Nasional Indonesia Daerah Bali.
- PBVSI. (2005). *Peraturan Permainan Bolavoli*. Jakarta : PP. PBVSI.
- Sugiyono. 2006. *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno HP. (1993). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan STO.

Saputra, Hengky. (2018). *Pengaruh lari bolak-balik menggunakan beban kaki dan circuit training terhadap kemampuan dribbling pada pemain futsal jugador andalas fc*. Jurnal ilmiah pendidikan Jasmani, Volume 2 Nomor 2, 192-204.

Sutrisno Hadi, (2000). *Statistik jilid 1*, Yogyakarta : Andi Offset.

Winarno dkk. (2013). *Teknik Dasar Bermain Bola Voli*. Malang: Universitas Negeri Malang.