



Latihan Variasi Jarak Terhadap Akurasi Servis Atas Bola Voli Pada Mahasiswa UKM Bola Voli

¹Aldi Andiansyah, ²Santika Rentika Hadi, ³Fitry Nachamory Oemar, ⁴Lalu Hulfian, ⁵Gatot Margisal Utomo✉, ⁶Eka Kurnia Darisman
¹²⁵⁶Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
³⁴Universitas Pendidikan Mandalika
gatotmargisalutomo@unipasby.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak latihan variasi jarak terhadap peningkatan akurasi servis atas bola voli pada mahasiswa UKM Bola Voli Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain pretest-posttest control group, sampel penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah 20 orang mahasiswa. Pengumpulan data dilakukan melalui tes akurasi servis atas yang dilakukan sebelum dan sesudah program latihan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan dengan variasi jarak memiliki pengaruh yang lebih signifikan terhadap peningkatan akurasi servis atas dibandingkan dengan metode latihan konvensional. Dari dua kelompok yang diuji, kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan akurasi yang lebih baik dibandingkan kelompok kontrol, nilai sig. (2-tailed) pada kelompok eksperimen sebesar 0,002, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 0,094. Perbedaan ini mengindikasikan bahwa latihan dengan variasi jarak lebih efektif dalam meningkatkan akurasi servis atas. Disimpulkan bahwa penerapan latihan dengan variasi jarak memberikan dampak positif terhadap akurasi servis atas dalam bola voli. Oleh karena itu, latihan ini direkomendasikan untuk diterapkan dalam program pelatihan bola voli guna meningkatkan kualitas servis atas pemain secara signifikan.

Kata Kunci: Latihan Variasi Jarak, Servis Atas, Bola Voli

ABSTRACT

This study aims to evaluate the impact of distance variation training on improving the accuracy of overhand serves in volleyball among students of the Volleyball Student Activity Unit (UKM) at PGRI Adi Buana University Surabaya. The research method employed is an experimental approach with a pretest-posttest control group design, where the sample was selected using purposive sampling which 20 students. Data collection was conducted through an overhand serve accuracy test, administered both before and after the training program. The results indicate that distance variation training has a more significant impact on improving overhand serve accuracy compared to conventional training methods. Among the two groups tested, the experimental group demonstrated a greater improvement in accuracy than the control group, as shown by the sig. (2-tailed) value of 0.002 in the experimental group, compared to 0.094 in the control group. This difference suggests that training with distance variations is more effective in enhancing overhand serve accuracy. In conclusion, the implementation of distance variation training has a positive impact on improving overhand serve accuracy in volleyball. So, this drilling recommended for volleyball training to increase overhead service significantly.

Keywords: Distance Variation Training, Overhead Serve, Volleyball

Alamat Korespondensi: Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

✉ Email: gatotmargisalutomo@unipasby.ac.id

© 2021 STKIP Pasundan

ISSN 2721-5660 (Cetak)

ISSN 2722-1202 (Online)

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran yang memanfaatkan aktivitas fisik secara sistematis untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan individu secara kognitif, emosional, dan fisik dalam sistem pendidikan nasional. Pendidikan jasmani bukan sekadar tambahan dalam kurikulum sekolah, tetapi menjadi bagian penting dalam membentuk karakter, keterampilan, serta kesehatan peserta didik (Anam dkk., 2024).

Bola voli adalah olahraga yang sangat populer di Indonesia dan diajarkan di berbagai tingkat pendidikan. Permainan ini memerlukan akurasi, kekuatan, serta strategi tim untuk mencetak poin dengan mengembalikan bola ke area lawan. Dalam proses pembelajaran bola voli, peserta didik diharapkan tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik tetapi juga kepercayaan diri dan kerja sama tim (Pranopik, 2017). Oleh karena itu, guru dan pelatih harus menyusun metode pembelajaran yang efektif untuk memastikan siswa memahami dan menguasai teknik dasar, termasuk servis atas.

Dalam bola voli, servis atas merupakan teknik dasar yang memiliki peran penting dalam memulai permainan dan juga sebagai bentuk serangan pertama ke arah lawan. Servis ini dilakukan dengan memukul bola dari garis servis menuju area lawan, dan seiring perkembangan permainan, servis atas menjadi teknik yang menentukan dalam strategi menyerang (Kurniawan dkk., 2024). Servis yang baik harus keras, terarah, dan menyulitkan lawan, sehingga dibutuhkan teknik dan latihan yang terstruktur untuk meningkatkan akurasi pukulan.

Dalam konteks perguruan tinggi, Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) berperan penting dalam membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan motorik, memanfaatkan waktu luang secara produktif, serta membangun kesehatan fisik dan mental. Di UKM Bola Voli Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, ditemukan permasalahan dalam akurasi servis atas, yang menjadi perhatian peneliti untuk mengkaji lebih lanjut dan mencari metode latihan yang efektif guna meningkatkan keterampilan tersebut.

Salah satu metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan akurasi servis atas adalah latihan variasi jarak. Latihan ini dilakukan secara bertahap, dimulai dari jarak yang lebih dekat hingga jarak yang lebih jauh. Sebagai contoh, pemain dapat memulai latihan dari jarak 3 meter dari net, kemudian meningkat ke 4 meter, 5 meter, dan seterusnya. Latihan ini membantu pemain memahami mekanisme pukulan, mengontrol kekuatan, serta menyesuaikan arah bola secara lebih presisi (Asmawi, 2020).

Selain itu, akurasi servis atas juga dapat diukur dengan membagi lapangan menjadi empat zona target. Setiap zona memiliki tingkat kesulitan berbeda, dengan poin tertentu yang diberikan berdasarkan keberhasilan pemain dalam mengarahkan bola ke zona target. Semakin tinggi poin yang diperoleh, semakin baik akurasi servis yang dilakukan, seperti yang diungkapkan oleh Firdaus dkk.,(2021).

Hasil observasi dalam UKM Bola Voli Universitas PGRI Adi Buana Surabaya menunjukkan bahwa masih terdapat perbedaan tingkat keterampilan servis atas antara mahasiswa yang sudah memiliki pengalaman bermain di klub dan yang belum. Mahasiswa yang tidak memiliki pengalaman lebih kesulitan dalam melakukan servis dengan akurasi tinggi. Oleh karena itu, latihan variasi jarak dan latihan target akurasi menjadi solusi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan keterampilan servis atas secara efektif.

Dengan menerapkan metode latihan yang terstruktur, seperti latihan servis berulang dengan variasi jarak dan pengukuran akurasi menggunakan zona target, diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam melakukan servis atas dengan lebih presisi (Silitonga dkk., 2022). Metode ini tidak hanya membantu dalam meningkatkan ketepatan dan kekuatan pukulan, tetapi juga membangun kepercayaan diri pemain saat melakukan servis dalam pertandingan sesungguhnya. Oleh karena itu, integrasi latihan variasi jarak dalam program latihan bola voli di UKM sangat direkomendasikan untuk meningkatkan keterampilan dan performa atlet secara keseluruhan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, karena data hasil observasi dikonversi ke dalam bentuk angka dan dianalisis menggunakan metode statistik. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengumpulkan data terkait atlet guna menilai serta mengevaluasi hasil latihan mereka. Data yang diperoleh akan menjadi dasar dalam pengembangan dan penyempurnaan program latihan agar atlet dapat mencapai performa optimal.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, yang melibatkan proses tes dan pengukuran terhadap atlet. Hasil dari tes tersebut kemudian dianalisis dan dievaluasi secara mendalam (Heriyudanta dkk., 2021). Berdasarkan permasalahan penelitian, pendekatan yang diterapkan dalam studi ini adalah quasi-experimental design (eksperimen kuasi), dengan pembagian dua kelompok menggunakan pre-test dan post-test. Metode ini bertujuan untuk mengukur pengaruh latihan variasi jarak terhadap akurasi servis atas dalam bola voli.

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh anggota UKM Bola Voli Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang aktif, dengan total 20 orang. Sampel merujuk pada bagian dari populasi yang dipilih untuk keperluan observasi atau penelitian. Penggunaan sampel memungkinkan penelitian dilakukan secara lebih efisien dan ekonomis tanpa harus melibatkan seluruh populasi (Rachman dkk., 2024).

Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling, berdasarkan kriteria berikut yakni mahasiswa yang aktif berpartisipasi dalam latihan bola voli UKM. Dan yang kedua adalah bersedia mengikuti seluruh proses penelitian. Sebanyak 20 mahasiswa dipilih sebagai sampel dan dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen sebanyak 10 orang dan kelompok kontrol sebanyak 10 orang.

Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes akurasi servis atas, di mana pemain diminta melakukan servis ke area target yang telah ditandai di lapangan. Jumlah servis yang berhasil masuk ke dalam area target dicatat sebagai indikator tingkat akurasi (Maliki dkk., 2017). Dalam permainan bola voli, akurasi servis atas sangat penting, karena teknik ini menentukan efektivitas serangan awal ke lawan. Oleh karena itu, latihan variasi jarak servis menjadi metode yang efektif untuk meningkatkan akurasi. Tes ini menuntut pemain untuk melakukan servis dengan tingkat ketepatan yang tinggi, dimulai dari jarak dekat hingga bertahap ke jarak yang lebih jauh.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan menerapkan latihan variasi jarak untuk meningkatkan akurasi servis atas pada mahasiswa UKM Bola Voli Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Proses penelitian dilakukan dalam tiga tahapan utama, yakni tahap pengumpulan data (Pretest). Pada tahap awal, dilakukan tes awal (pretest) untuk mengukur kemampuan awal sampel. Data ini digunakan sebagai dasar untuk membagi sampel ke dalam dua kelompok (eksperimen dan kontrol). Tahap selanjutnya adalah pemberian perlakuan. Selama periode penelitian, kelompok eksperimen diberikan latihan variasi jarak servis atas, sedangkan kelompok kontrol tetap berlatih dengan metode konvensional. Yang terakhir adalah tahap evaluasi (Posttest). Setelah program latihan selesai, dilakukan posttest untuk melihat perubahan akurasi servis atas pada kedua kelompok.

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata pretest kelompok eksperimen adalah 60.30, sedangkan pada posttest meningkat menjadi 65.40. Sementara itu, kelompok kontrol mengalami penurunan dari 59.80 pada pretest menjadi 56.30 pada posttest. Data ini mengindikasikan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan akurasi yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Kemudian dilakukan uji normalitas. Uji normalitas dilakukan untuk memastikan bahwa distribusi data dalam penelitian ini bersifat normal. Berdasarkan analisis dengan Shapiro-Wilk, semua nilai probabilitas (p-value) lebih besar dari 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Dilanjutkan dengan uji homogenitas menggunakan Levene's Test. Menunjukkan bahwa data yang diperoleh bersifat homogen, karena semua nilai p (Sig.) lebih besar dari 0.05. Ini berarti bahwa variansi antara kelompok eksperimen dan kontrol dapat dibandingkan secara valid.

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai probabilitas sebesar 0.002, yang lebih kecil dari 0.05. Ini mengindikasikan bahwa latihan variasi jarak memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi servis atas pada mahasiswa UKM Bola Voli Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan variasi jarak memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan akurasi servis atas pada mahasiswa UKM Bola Voli Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Hal ini terlihat dari perbedaan nilai pretest dan posttest antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, di mana kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan latihan variasi jarak mengalami peningkatan yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan tersebut.

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai sig. (2-tailed) pada kelompok eksperimen sebesar 0.002, yang berada di bawah taraf signifikansi 0.05, mengindikasikan adanya peningkatan signifikan dalam akurasi servis atas setelah diberikan latihan variasi jarak. Sebaliknya, kelompok kontrol tidak menunjukkan peningkatan yang berarti, karena mereka hanya menjalani latihan dengan pola yang sama tanpa adanya variasi dalam latihan servis.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mahendra, (2022) yang menyatakan bahwa latihan yang bervariasi dapat meningkatkan kemampuan motorik dan akurasi dalam olahraga. Dalam konteks bola voli, variasi jarak pada latihan servis memungkinkan pemain untuk menyesuaikan kekuatan pukulan, akurasi, serta strategi dalam mengarahkan bola ke area lawan.

Menurut penelitian (Fathul & Rejeki, 2021), latihan menggunakan variasi dan alat bantu memiliki peran penting dalam peningkatan akurasi smash, sebagai salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli. Hal ini dapat memperbaiki akurasi pukulan pada pemain bola voli.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Mardila dkk., (2024) juga menunjukkan bahwa teknik servis atas lebih efektif dibandingkan servis bawah dalam situasi tertentu, terutama dalam menciptakan serangan awal terhadap lawan. Dengan menerapkan latihan variasi jarak, pemain dapat lebih terbiasa dalam menyesuaikan sudut dan kekuatan servis, sehingga lebih mampu mengontrol bola dengan lebih akurat.

Dalam penelitian ini, kelompok kontrol yang tidak mendapatkan latihan variasi jarak menunjukkan peningkatan yang lebih minimal dibandingkan dengan kelompok eksperimen. Hal ini kemungkinan besar terjadi karena kurangnya tantangan dalam latihan mereka, yang menyebabkan pemain tidak mengalami adaptasi teknik yang cukup untuk meningkatkan akurasi servis.

Menurut Forte dkk., (2019) variasi dalam latihan sangat penting untuk meningkatkan adaptasi sensorimotor dan pengambilan keputusan dalam situasi permainan yang sebenarnya. Pemain yang hanya berlatih dengan pola yang sama akan cenderung memiliki akurasi yang terbatas pada kondisi tertentu, sehingga sulit untuk menyesuaikan strategi dalam pertandingan. Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa latihan variasi jarak memiliki manfaat untuk meningkatkan akurasi servis atas. Pemain lebih mampu mengarahkan bola ke target dengan lebih baik. Kemudian dapat mengembangkan koordinasi motorik. Meningkatkan daya tahan dan konsistensi, serta dapat melatih fokus dan konsentrasi. Variasi jarak dalam latihan membantu pemain untuk lebih fokus dalam menyesuaikan teknik servis mereka.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Ruslan dkk., (2021) yang menunjukkan bahwa latihan kekuatan lengan berpengaruh terhadap akurasi servis atas dalam permainan bola voli. Selain itu, penelitian oleh Susanto dkk., (2021) menemukan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara servis atas dan servis bawah dalam hal akurasi servis, di mana teknik tertentu lebih efektif tergantung pada kondisi permainan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dianalisis dengan SPSS 21, dapat disimpulkan bahwa latihan variasi jarak berkontribusi positif terhadap peningkatan akurasi servis atas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemain dalam kelompok eksperimen mengalami peningkatan dalam menyesuaikan kekuatan dan arah servis, yang dibuktikan dengan tingginya tingkat keberhasilan servis ke area target

Penelitian ini membuktikan bahwa latihan variasi jarak efektif dalam meningkatkan akurasi servis atas pada mahasiswa UKM Bola Voli Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Dengan adanya variasi jarak, pemain lebih mampu mengontrol arah dan kekuatan servis dibandingkan dengan metode latihan konvensional. Dibandingkan dengan kelompok kontrol, kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan akurasi yang lebih tinggi karena diberikan latihan bertahap dari jarak pendek hingga jarak yang lebih jauh. Oleh karena itu, latihan ini direkomendasikan untuk diterapkan dalam program pelatihan bola voli guna meningkatkan kualitas servis atas pemain secara signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anam, S., Mulyono, M., & Darisman, E. K. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sdn Bulukagung 2 Klampis Kabupaten Bangkalan. *Penjaga : Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(1), 24–30. <https://doi.org/10.55933/Pjga.V5i1.841>
- Asmawi, M. (2020). *Training Model Smash Volleyball With Drill Approach*. <http://web.aebsohost.com/ehost/detail/detail?vid>
- Fahmi Firdaus, B., Sudirman, R., Arini, I., & Setiabudhi, S. (2021). Upaya Meningkatkan Ketepatan Servis Atas Melalui Latihan Pengulangan Servis Atas (Drill Servis Atas) Pada Tim Voli Parigi. *Jurnal Pendidikan Dasar Setia Budhi*, 5(1), 2021. <https://stkipsetiabudhi.e-journal.id/jpd>
- Fathul, M., & Rejeki, H. S. (2021). Pengaruh Latihan Dengan Menggunakan Alat Bantu Terhadap Smash Bola Voli. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(1). <https://doi.org/10.26418/jilo.v4i1.49363>
- Forte, D., D'isanto, T., Domenico, F. Di, & Altavilla, G. (2019). Learning The Service Drills In Novice Volleyball Athletes. *Journal Of Human Sport And Exercise*, 14(Proc5), S2419–S2428. <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.14.Proc5.57>
- Heriyudanta, M., Tria, W., Putri, A., & Ponorogo, I. (2021). Jurnal Kajian Pendidikan Dan Hasil Penelitian. *Jurnal Review Pendidikan Dasar*, 7(2). <http://journal.unesa.ac.id/index.php/pd>
- Iza Mahendra, Z., & Islam Riau, U. (N.D.). *Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Hasil Smash Bolavoli Klub Gasik Kabupaten Bengkalis*. 9.
- Kurniawan, E., Raibowo, S., Barnanda Rizky, O., Prabowo, A., Jasmani, P., & Keguruan, F. (2024). Pengaruh Metode Variasi Latihan Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Putri Pada Ekstrakurikuler Smpn 8 Kota Lubuk Linggau The Effect Of Varying Training Methods On Women's Volleyball Serving Ability In Extracurriculars At Smpn 8 Lubuk Linggau City. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(2), 179–190. <https://doi.org/10.33369/Gymnastics>
- Mardila, A. V., Victorian, A. R., Destriana, & Destriani. (2024). Exploring The Impact Of Targeted Overhand Serve Practice Intervention: An Approach To Improve Volleyball Players' Overhand Serving Skills. *Journal Sport Area*, 9(1), 55–64. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2024.vol9\(1\).14551](https://doi.org/10.25299/sportarea.2024.vol9(1).14551)
- Pranopik, M. R. (2017). Pengembangan Variasi Latihan Smash Bola Voli. *Jurnal Prestasi*, 1(1).

- Rachman, A., Yochanan, E., Samanlangi, A. I., & Purnomo, H. (2024). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (1st Ed.). Saba Jaya Publisher.
- Ruslan, R., Sandy, G., Nurjamal, N., & Ismawan, H. (2021). Effect Of Service Training On Drill Methods And Target Methods On Improving Service Skills For Volleyball. *Competitor: Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 13(3), 314. <https://doi.org/10.26858/Cjpko.V13i3.21057>
- Silitonga, David Hamonangan, L., Indra Bayu, W., Solahuddin, S., Jasmani Dan Kesehatan, P., Sriwijaya, U., Kunci, K., Ilir, O., & Selatan, S. (2022). *Journal Of Sport Coaching And Physical Education*. 7(2).
- Susanto, T., Sugihartono, T., & Pujianto, D. (N.D.). *Upaya Meningkatkan Kemampuan Servis Atas Melalui Penerapan Latihan Menggunakan Dumbbell Pada Siswa Kelas X Ips 6 Sma Plus Negeri 7 Bengkulu*.
- Sutresna Maliki, T., Kunci, K., Voli, B., Latihan, M., & Atas, S. (2017). *Mengembangkan Model Latihan Servis Atas Bola Voli*. 3(2).