

PENGUKURAN TINGKAT KEMAMPUAN SERVIS SISWA PADA CABANG BOLA VOLI (Penelitian Pada Siswa SMA Negeri 1 Mila Kecamatan Mila Kabupaten Pidie Tahun 2020/2021)

Muhammad ⁽¹⁾, M. Yahya ⁽²⁾

^{1,2}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Jabal Ghafur
Email : muhammad@unigha.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul Suatu Penelitian Pengukuran Tingkat Kemampuan Servis Siswa Pada Cabang Bola Voli adapun rumusan masalah adalah Bagaimana tingkat kemampuan servis dalam bermain bolavoli siswa SMA Negeri 1 Mila. Tujuan penelitian adalah Ingin mengetahui bagaimana tingkat kemampuan servis siswa dalam bermain bolavoli siswa SMA Negeri 1 Mila. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah observasi dengan teknik tes dan pengukuran. Penelitian ini menggunakan cara *simple random sampling* dalam pengambilan sampel penelitian. Subjek penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Mila sebanyak 393 siswa dengan sampel sebanyak 40 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes unjuk kerja Servis. Teknik analisis data menggunakan metode stalisis sederhana. Hasil penelitian dari hasil analisis makan dapat di kemukakan siswa SMA Negeri 1 Mila 3 siswa memperoleh katagori kemampuan servis baik yaitu 7,5 %, yang mempunyai katagori sedang ada 25 siswa 62,5%, dan yang memiliki katagori jelek ada 12 siswa yaitu 30% dominan dalam kategori baik (**Ha**).

Kata kunci: Pengukuran, Tingkat, Kemampuan, Servis

PENDAHULUAN

Kemampuan merupakan suatu faktor penunjang yang sangat berperan dalam setiap aktivitas jasmani, karena tanpa kekuatan jasmani seseorang tidak dapat melakukan suatu kegiatan yang akan dilaksanakan. Dengan demikian kekuatan mutlak diperlukan dalam kegiatan-kegiatan jasmani, dalam hal ini kegiatan olahraga, terutama pada jenis olahraga perlombaan, bela diri dan sebagaimana permainan yang melelahkan.

Bola voli adalah suatu cabang olahraga permainan yang sangat menuntut kelincahan dalam pencapaian prestasi, oleh sebab itu program latihan yang dilaksanakan selalu mengarah pada unsur-unsur kelincahan dan kecepatan reaksi.

Pengembangan konsep latihan dari beraneka ragam kemampuan, baik secara internal atau unsur dalam diri atlit dan eksternal yakni berupa benda-benda maupun berhubungan dengan lingkungan yang dipadukan menjadi unsur ketangkasan yang harus dimiliki oleh atlit bola voli tersebut.

Pada hakikatnya diyakini bahwa setiap atlet telah mempunyai kemampuan dasar yang diwarisi sejak lahir yang perlu dikembangkan melalui penggunaan kekuatan fisik. Dalam hal ini pengembangan kekuatan yang merupakan salah satu dari unsur-unsur kondisi fisik, dengan tujuan yang menunjang keterampilan yang telah dimiliki oleh atlet. Lutan oleh Sajoto (2000: 30), mengemukakan sebagai berikut: Latihan pada umumnya merupakan salah

satu usaha peningkatan kemampuan yang berkenaan dengan kekuatan ketahanan, kelentukan, kelincahan, ketetapan kesegaran. Latihan juga merupakan usaha memperkuat dan memantapkan serta meningkatkan jumlah perubahan pada kondisi biasa ke kondisi baru.

Berpedoman pada kutipan di atas maka dapat ditarik suatu kesimpulan, bahwa pada dasarnya setiap kegiatan latihan bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik seseorang, sehingga setelah mengikuti suatu rangkaian latihan, maka akan dihasilkan suatu penampilan berbeda bila dibandingkan dengan saat sebelum mengikuti latihan, dalam hal ini tentu penampilan yang lebih baik dari sebelumnya. Sedangkan Soekiman (2001: 82) mengemukakan sebagai berikut: Tujuan latihan untuk peningkatan kekuatan, ketahanan, kelentukan, kelincahan dan kecepatan. Kekuatan-kekuatan ini berhubungan dengan struktur dan fatal dalam tubuh. Kalau latihan itu dikerjakan dengan teratur dan sesuai dengan cara berlatih, maka diharapkan adanya perubahan-perubahan yang menunjang tercapainya kekuatan-kekuatan tersebut.

Dari konsepsi tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya kekuatan sangat berhubungan dengan struktur faal tubuh, namun demikian harus ditempuh proses latihan yang teratur, terarah dan terprogram. Maka kekuatan tersebut dapat dibentuk dengan melatih komponen-komponen kondisi fisik sebagai unsur penunjang terciptanya suatu kekuatan yang sempurna.

Keterampilan-keterampilan yang mampu diperagakan oleh individu merupakan suatu gambaran dari keberhasilan suatu perguruan. Peningkatan kekuatan dalam cabang olahraga bola voli sangat mendukung terhadap keberhasilan kemampuan: *servis*, *passing*, *smash* dan *bloker*, oleh sebab itu dalam melatih perlu dimiliki pengetahuan tentang bentuk-bentuk serta sistem latihan tersebut, sehingga

memperkecil kesalahan-kesalahan atau latihan dan tidak berdampak negatif terhadap perkembangan fisik. Guru Rahman (2002: 22) mengemukakan sebagai berikut: Dalam cabang olahraga bola voli latihan peningkatan kemampuan sangat diperlukan, untuk dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan. Kekuatan maksimum dapat dicapai dengan pemusatan tenaga dari seluruh bagian tubuh terhadap sasaran tertentu. Pada olahraga bola voli khususnya, tenaga penentu teknik dasar, timbul dari adanya pemusatan kekuatan penuh, hal ini tergantung pada kecepatan serangan yang ada.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa komponen kekuatan merupakan faktor penentu dalam pencapaian setiap keberhasilan gerakan, karena pemusatan kekuatan yang baik akan menghasilkan teknik yang baik pula, disamping adanya kecepatan pada saat menyerang.

Atlet bola voli PBVSI Kabupaten Pidie merupakan para atlet-atlet yang direkrut dari berbagai club yang ada di Kabupaten Pidie dimana mereka adalah para atlet yang telah lulus diseleksi untuk bergabung dengan pemain lainnya yang merupakan wadah pembinaan atlet yang sewaktu-waktu menjadi duta atau wakil dari Kabupaten untuk mengikuti berbagai kejuaraan, dengan demikian mereka akan dibina sebaik mungkin oleh pengurus maupun guru atau pelatih di Kabupaten.

Pada kenyataan atlet-atlet bola voli tersebut telah sering mengikuti berbagai turnamen untuk mewakili Kabupaten Pidie seperti pada PORDA bahkan PORA, dimana mereka telah mampu menunjukkan prestasi yang dapat dibanggakan, hal ini merupakan gambaran dari keberhasilan mereka dalam mengikuti berbagai bentuk latihan yang telah dipolakan.

Nossek (1982:14) mengemukakan pendapatnya, bahwa prinsip latihan adalah garis besar sebagai pedoman yang

hendaknya dipergunakan dalam latihan yang terorganisir dengan baik. Prinsip semacam itu menunjukkan pada semua aspek dan tugas latihan, prinsip itu menentukan corak dan isi latihan, sasaran dan metode latihan, serta organisasi latihan.

Selanjutnya, Nala (1998: 11) memperjelaskan prinsip pelatihan adalah suatu petunjuk dan peraturan yang sistematis, dengan pemberian beban yang di tingkatkan secara progresif, yang harus ditaati dan dilaksanakan agar tercapai tujuan pelatihan. Selama proses pelatihan berlangsung prinsip ini harus diikuti dengan penuh kesungguhan, tanpa adanya penyimpangan oleh semua pihak. Tiadanya ketaatan dari pelatih dan atlet akan sukar mencapai hasil pelatihan yang optimal.

Menurut Bempa (2009: 38) Menyusun dasar-dasar pelatihan umum. Dasar pelatihan yang telah disusunnya amat perlu diketahui oleh pelatih dan juga atlet, guna untuk lebih memudahkan dalam menyusun program pelatihan yang tepat dan berhasil. Prinsip-prinsip pelatihan tersebut sebagai berikut:

1. Prinsip Pengembangan Multilateral
2. Prinsip Spesialisasi
3. Prinsip Individualisasi
4. Prinsip Variasi Latihan
5. Prinsip Pengembangan Model Latihan
6. Prinsip Beban Berlebihan

Disisi lain peranan-peranan latihan yang dilakukan hasilnya hanya diamati berdasarkan tingkat keberhasilan para atlet tersebut saat mengikuti turnamen atau saat memperagakan rangkaian jurus-jurus yang diinginkan, sehingga hasil yang diharapkan secara ilmiah tidak dapat ditentukan, terutama tingkat kekuatan, dengan demikian tidak dapat diketahui seberapa besar pengaruh dari latihan kekuatan yang telah mereka laksanakan.

Dari uraian latar belakang masalah yang telah penulis uraikan di atas, maka penulis merasa terpanggil untuk mengadakan suatu penelitian ilmiah dengan

judul yang telah ditetapkan: **“SUATU PENELITIAN PENGUKURAN TINGKAT KEMAMPUAN SERVIS SISWA PADA CABANG BOLA VOLI DI SMA NEGERI 1 MILA.**

Metode Penelitian

Metode penelitian adalah suatu rangkaian kegiatan yang dilakukan oleh peneliti untuk mencari jawaban atas pertanyaan yang ditetapkan melalui prosedur ilmiah yang ditentukan. Jenis penelitian ini dapat digolongkan penelitian deskriptif sesuai dengan yang dikemukakan oleh Nasir (2000: 63) ditambah oleh Sugiyono, 2010: 107). Metode deskriptif merupakan sebuah penelitian untuk mencari pengaruh perlakuan terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. sebagai berikut: “Penelitian deskriptif mempelajari masalah-masalah dalam masyarakat, serta situasi tertentu termasuk tentang hubungan kegiatan-kegiatan, sikap-sikap, pandangan-pandangan serta proses-proses yang sedang berlangsung dan pengaruh dari fenomena tertentu.” Dikatakan deskriptif karena penelitian ini mencoba mendeskripsikan praktek-praktek yang sedang berlangsung tentang pengukuran tingkat kemampuan *servis*.

Populasi dan Sampel

Populasi menurut Sugiyono (2010: 117) adalah wilayah generasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Jadi populasi bukan orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu.

Di tambah oleh Riduwan (2008: 8) Populasi merupakan objek atau subjek yang berbeda pada suatu wilayah dan memenuhi

syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian. Sedangkan menurut Winarno (2011: 92) bahwa populasi merupakan seluruh objek yang menjadi perhatian peneliti, dalam ruang lingkup dan waktu yang ditentukan untuk menjadi target atau sasaran penelitian.

Adapun Populasi pada penelitian ini adalah Siswa Sma Negeri 1 Mila yang berjumlah 393 Siswa.

Sampel merupakan bagian dari populasi yang diambil sebagai sumber data dan dapat mewakili seluruh populasi. Menurut Arikunto (2006: 174), "sampel adalah bagian dari populasi atau wakil populasi yang akan diteliti". Sugiyono (2009: 62) memberikan pengertian bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pemilihan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan teknik *Simple Random Sampling* yaitu teknik sampling yang memberikan peluang yang sama bagi individu yang menjadi anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel.

Banyaknya sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 10% dari populasi yaitu 12 siswa. Penentuan pengambilan sampel ini sesuai dengan pendapat Arikunto (2002 :107) mengatakan bahwa: "Apabila subjeknya kurang dari 100 maka lebih baik diambil semua, sehingga penelitiannya penelitian populasi, selanjutnya jika jumlah subjek besar maka dapat diambil 10-15% atau 20-25% dari populasi sehingga dalam teknik pengambilan sampel terpenuhi."

Untuk lebih jelasnya mengenai jumlah populasi dan sampel penelitian dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel Populasi dan Sampel Siswa SMA Negeri 1 Mila

N O	KELAS	POPULASI	SAMPLE 10%	KETERANGAN
1	I	145	13	
2	II	123	16	

3	III	125	11	
JUMLAH		393	40	

Teknik Pengumpulan Data

Pada tahap pengumpulan data dipakai alat untuk mengumpulkan data berupa tes kemampuan *servis*, dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana nilai kemampuan yang akan diperoleh. Tes kemampuan *servis* yang dipergunakan sesuai dengan yang dikemukakan oleh Soepardi (1992: 10-16), adalah sebagai berikut:

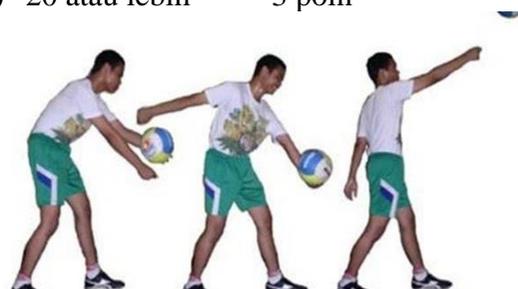
Melakukan *servis* bawah

a. Pelaksanaan

- 1) Tegak lurus
- 2) Kedua tangan memegang bola dan tangan kiri memegang bola.
- 3) Tangan kanan memukul bola yang ada di tangan kiri.
- 4) Kembali ke sikap permulaan (lihat gambar) keempat hal ini dilakukan dalam 1 kali pukulan.
- 5) Dilakukan sebanyak mungkin
- 6) Dicatat jumlah pukulan yang dapat dilakukan.

b. Penilaian

- 1) 01 hingga 09 pukulan 1 poin
- 2) 10 hingga 19 pukulan 2 poin
- 3) 20 atau lebih 3 poin

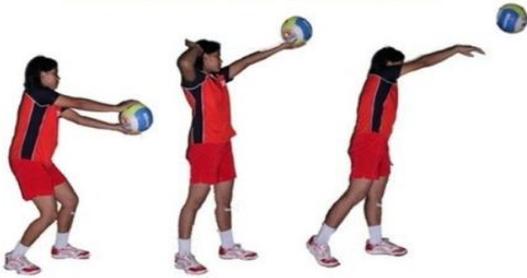


Gambar: Sikap gerakan tes *servis* bawah
 Melakukan *servis* bawah

a. Pelaksanaan:

- 1) Tegak lurus
- 2) Kedua tangan memegang bola dan tangan kiri memegang bola.
- 3) Tangan kanan memukul bola yang ada di tangan kiri.
- 4) Kembali ke sikap permulaan (lihat gambar) keempat hal ini dilakukan dalam 1 kali pukulan.

- 5) Dilakukan sebanyak mungkin
 - 6) Dicatat jumlah pukulan yang dapat dilakukan.
- b. Penilaian
- 1) 01 hingga 09 pukulan 1 poin
 - 2) 10 hingga 19 pukulan 2 poin
 - 3) 20 atau lebih 3 poin



Gambar: Pelaksanaan Servis Atas

Analisis Data

Metode pengolahan data yang digunakan adalah metode analisis statistik sederhana dengan perhitungan persentase yang disebut dengan frekwensi relatif. Dengan rumus dari Hadi (2000: 229) yaitu :

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekwensi

n = Sampel

100% adalah bilangan tetap

Selanjutnya untuk mencari harga rata-rata kemampuan kardiovaskuler menggunakan rumus rata-rata dari Hadi (2000 : 37) yaitu :

$$M = \frac{\sum x}{n}$$

Keterangan :

M = Angka rata-rata

$\sum x$ = Jumlah nilai individual

n = Jumlah sampel

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Dari hasil pelaksanaan penelitian tes pengukuran tingkat kemampuan servis siswa SMA Negeri 1 Mila Kabupaten Pidie Tahun

Pelajaran 2019/2020, diperoleh data sebagaimana terdapat dalam tabel berikut ini.

Tabel 2. Hasil Tes Pengukuran Tingkat Kemampuan Servis pada Siswa SMA Negeri 1 Mila Kabupaten Pidie Tahun Pelajaran 2019/2020.

NO	NAMA	Tes Servis Bawah	Tes Servis Atas
1	2	3	4
1	Armito	44	52
2	Subhari	54	73
3	Ali Murtala	46	70
4	M. Thaib	60	85
5	Musafir	70	96
6	A. Wahit	37	70
7	M. Kasim	53	66
8	Julkifli	42	63
9	Zulfikar	43	64
10	Aris Munandar	45	65
11	Mustakim	43	55
12	Mustafa	42	58
13	Ilyas	39	59
14	Syahrul	46	57
15	Hasan	36	56
16	Juanda	32	42
17	Muttaqin	46	62
18	Murafia	39	60
19	Syarwan	40	60
20	Harmaini	93	56
21	M. Nuh	42	53
22	Firdaus	66	82
23	Husen Ali	49	50
24	Zakaria	43	76
25	Zamzami	44	66
26	Syahputra	52	60
27	Rosa Emilia	76	62
28	Nora Herlina	58	60
29	Maulita Angreni	62	70
30	Maria Ulfah	56	66
31	Yuliyanti	36	48
32	Putri Handayani	42	52
33	Abdha Rozayanti	32	10
34	Ikhawariadi	39	62
35	Putri Rosnita	35	62
36	Indah Safrina	40	53
37	Rianti Heri D	63	68
38	Riza Sativa	42	78
39	Maulinar	58	69
40	Mutia Devayanti	49	62

Selanjutnya untuk mencari nilai rata-rata kemampuan *servis* siswa SMA Negeri 1 Mila Kabupaten Pidie Tahun Pelajaran 2019/2020, yaitu dengan menggunakan rumus rata-rata yang dikemukakan Hadi (2003 : 37) yaitu :

$$M = \frac{\sum x}{n}$$

$$= \frac{2235,42}{40}$$

$$= 55,6655$$

$$= 55,89$$

Dari hasil analisis data penelitian dapat dikemukakan bahwa nilai rata-rata kemampuan *servis* adalah 55,89 dan berada pada tingkat katagori sedang.

Selanjutnya mencari persentase dari hasil pengukuran kardiovaskuler siswa SMA Negeri 1 Mila Kabupaten Pidie Tahun Pelajaran 2010/2020, dengan menggunakan formula yang dikemukakan oleh Hadi (2003 : 229) yaitu :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

$$\text{Baik} = \frac{3}{40} \times 100\%$$

$$= 7,5\%$$

$$\text{Sedang} = \frac{25}{40} \times 100\%$$

$$= 62,5\%$$

$$\text{Jelek} = \frac{12}{40} \times 100\%$$

$$= 30\%$$

Dari analisis di atas dapat dikemukakan bahwa gambaran keseluruhan kemampuan *servis* siswa SMA Negeri 1 Mila Kabupaten Pidie Tahun Pelajaran 2019/2020 adalah 3 orang memperoleh tingkat katagori kemampuan *servis* baik yaitu 7,5% siswa yang mempunyai katagori kemampuan

servis sedang adalah 25 orang yaitu 62,5%, dan siswa yang mempunyai katagori kemampuan *servis* jelek adalah 12 orang yaitu 30%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 4. Katagori Dalam Persentase Nilai Kemampuan *servis* Siswa SMA Negeri 1 Mila Kabupaten Pidie Tahun Pelajaran 2019/2020.

NO.	Katagori	Jumlah	Persentase	Nilai Rata-rata
1	Baik	3 orang	07,50%	76,15
2	Sedang	25 orang	62,50%	64,58
3	Jelek	12 orang	30,00%	55,5

Berdasarkan hasil analisis data, maka dijawab pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Kemampuan *servis* siswa SMA Negeri 1 Mila Kabupaten Pidie Tahun Pelajaran 2019/2020 adalah berada pada katagori sedang dengan nilai rata-rata kemampuan *servis* 55,89.
2. Katagori kemampuan *servis* siswa SMA Negeri 1 Mila Kabupaten Pidie Tahun Pelajaran 2019/2020 sebagai berikut:
 - Baik : 3 orang
 - Sedang : 25 orang
 - Jelek : 12 orang

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil pengukuran dilapangan dan analisis data menunjukkan bahwa Siswa SMA Negeri 1 Mila Kabupaten Pidie Tahun Pelajaran 2019/2020, diperoleh nilai rata-rata kemampuan *servis* adalah 55,69 dan berada pada tingkat klasifikasi sedang.

Hasil penelitian dari hasil analisis makan dapat di kemukakan siswa SMA Negeri 1 Mila 3 siswa memperoleh katagori kemampuan *servis* baik yaitu 7,5 %, yang mempunyai katagori sedang ada 25 siswa 62,5%, dan yang memiliki katagori jelek ada 12 siswa yaitu 30% dominan dalam katagori baik (**Ha**).

Saran:

1. Diharapkan kepada para pelatih harus selalu membuat program latihan dengan memperhatikan takaran atau frekwensi latihan, karena dengan hal tersebut kegiatan latihan dapat diarahkan secara bertingkat atau bertahap dan amemperkecil efek yang ditimbulkan oleh kegiatan-kegiatan tersebut.
2. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai perbandingan pelatihan pliometrik yaitu dengan menambahkan variabel bebas yang lain seperti kelincahan dengan populasi yang berbeda dan jumlah sampel yang lebih banyak lagi, seperti pada kategori atlet putra dan putri, agar nantinya diharapkan mendapat hasil yang lebih luas mengenai efektivitas hasil pelatihan tersebut.

Daftar Pustaka

- Abdullah, Arma (1989). *Olahraga untuk Pembinaan dan Penggemar*, Jakarta: PT. Sastra Husada.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bompa, T.O. (1999). *Preodization theory and metodologi of training*. New York: Human Kinetics.
- Bompa, T.O. and Haff, G.G. (2009). *Periodezation theory and Methodology of Training*. New York: Human Kinetics.
- Harsono, (1989). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*, Departemen P dan K Jakarta, Bandung Alumni.
- Luttdn. R (1988). *Fisiologi Kerja dan Olahraga Serta Peranan Tes Kerja Untuk Diagnostik*, Bandung Alumni.
- Nala, N. (1998). *Prinsip-prinsip pelatihan fisik olahraga*. Denpasar: Universitas Undayana.
- Nossek, J., (1982). *Teori umum latihan*. (A. Eleyae, pengalih bahasa) Lagos: pan African Press Ltd.
- Poerwodarminto, (1979). *Kamus Bahasa Indonesia*, Jakarta, PT. Gramedia.
- Rohantoknan, (1988). *Physikologi Dalam Olahraga*, Jakarta, PT. Fajar Agung.
- Rahman, (1992). *Program Latihan Satria Muda Indonesia*, Sekretariat SMI, Jakarta.
- Riduwan. (2008). *Dasar-dasar statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Sajoto, (1988). *Peningkatan dan Pembninaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*, Dhahara Prize, Semarang.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Soekarman. R (1987). *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih dan Atlit*, PT. Ida Ayu Press, Jakarta.
- Winarno, M.E. (2011). *Metodologi penelitian dalam pendidikan jasmani*. Malang: Media Cakrawala Utama Press.
- Universitas Jabal Ghafur (2010). *Pedoman Penulisan Skripsi*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Gle Gapui. Sigli.