

PENGARUH LATIHAN VARIASI SERVIS TERHADAP AKURASI SERVIS ATAS PADA PERMAINAN BOLA VOLI

Ikaldung Boangmanalu¹, Khaidir Hamsah², Jona Fancisco Sihotang³, A
hmad Yasir Arafat⁴, Jun Steven Ginting⁵, M. Ishak⁶, Rahmi Aulia⁷

Universitas Medan

ikaldungboman8@gmail.com, khaidirhamsah8@gmail.com,
jonasihotang8@gmail.com, yasirnasution2005@gmail.com,
junsteven817@gmail.com, muhammadishak@unimed.ac.id,
rahmiaulia@unimed.ac.id

ABSTRACT

This study aimed to determine the effect of service variation training on the accuracy of overhand service in volleyball games. The research method used was a quasi-experimental method with a One Group Pretest-Posttest Design. The research sample consisted of volleyball extracurricular participants selected using purposive sampling techniques. The research instrument used was an overhand service accuracy test in volleyball. Data collection techniques were carried out through pretests and posttests, while data analysis used the t-test. The results showed that there was an improvement in overhand service ability after being given treatment in the form of service variation training. Based on the hypothesis test results, the value of was greater than at a significance level of 5%, so the research hypothesis was accepted. These results indicate that service variation training has a significant effect on the accuracy of overhand service in volleyball games. Therefore, service variation training can be used as an effective training method to improve basic overhand service skills.

Keywords: service variation training, overhand service accuracy, volleyball

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan variasi servis terhadap akurasi servis atas pada permainan bola voli. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen semu (quasi experimental) dengan desain One Group Pretest-Posttest Design. Sampel penelitian terdiri dari peserta ekstrakurikuler bola voli yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian yang digunakan berupa tes akurasi servis atas bola voli. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pretest dan posttest, sedangkan analisis data menggunakan uji-t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan servis atas setelah diberikan perlakuan berupa latihan variasi servis. Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh nilai lebih besar daripada pada taraf signifikansi 5%, sehingga hipotesis penelitian diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan variasi servis memberikan pengaruh signifikan terhadap akurasi servis atas pada permainan bola voli. Dengan demikian, latihan variasi servis dapat digunakan

sebagai metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar servis atas.

Kata kunci: latihan variasi servis, akurasi servis atas, bola voli

A. Pendahuluan

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan banyak diminati oleh berbagai kalangan masyarakat, mulai dari tingkat sekolah hingga perguruan tinggi. Dalam permainan bola voli, penguasaan teknik dasar menjadi faktor penting untuk menunjang keberhasilan permainan. Salah satu teknik dasar yang sangat menentukan jalannya pertandingan adalah servis atas. Servis atas tidak hanya berfungsi sebagai awal dimulainya permainan, tetapi juga dapat menjadi bentuk serangan pertama untuk memperoleh poin secara langsung apabila dilakukan dengan baik dan akurat. Oleh karena itu, kemampuan melakukan servis atas perlu dilatih secara terarah dan berkesinambungan agar pemain mampu menempatkan bola pada sasaran yang diinginkan (Hidayat, Mesterjon, & Perdima, 2022)

Pada kenyataannya, masih banyak pemain maupun siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan servis atas secara tepat dan konsisten. Kesalahan yang sering

terjadi meliputi arah bola yang tidak sesuai sasaran, kekuatan pukulan yang kurang tepat, serta koordinasi gerak tubuh yang belum optimal. Kondisi tersebut menyebabkan rendahnya tingkat akurasi servis atas dalam permainan bola voli. Rendahnya kemampuan servis atas juga dipengaruhi oleh metode latihan yang monoton sehingga peserta latihan mudah merasa bosan dan kurang termotivasi dalam mengikuti proses latihan. Variasi latihan menjadi salah satu solusi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan minat latihan sekaligus memperbaiki kemampuan teknik servis atas pemain (Kurniawan, Syafrial, Raibowo, Rizky, & Prabowo, 2024).

Latihan variasi servis merupakan bentuk latihan yang dilakukan dengan berbagai modifikasi gerakan, jarak, sasaran, maupun situasi latihan sehingga pemain memperoleh pengalaman gerak yang lebih beragam. Melalui latihan yang bervariasi, pemain dapat meningkatkan koordinasi, konsentrasi, ketepatan, dan kemampuan mengontrol arah bola

saat melakukan servis atas. Menurut penelitian yang dilakukan oleh David Hamonangan Silitonga dkk. (2022), latihan variasi jarak servis memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan servis atas bola voli dengan hasil uji statistik menunjukkan nilai. Penelitian tersebut membuktikan bahwa variasi latihan mampu meningkatkan kemampuan teknik servis atas pemain bola voli (Silitonga, Giartama, & Bayu, 2022).

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Rahmat Tri Hidayat dkk. (2022) juga menunjukkan bahwa variasi latihan berpengaruh terhadap keterampilan servis atas bola voli pada siswa SMP Negeri 8 Kota Bengkulu. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan servis atas sebesar 70,5% setelah diberikan perlakuan variasi latihan. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan metode latihan yang bervariasi dapat membantu pemain lebih fokus, aktif, dan termotivasi selama proses latihan berlangsung.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Aldi Andiansyah dkk. (2024) menjelaskan bahwa latihan variasi jarak memiliki pengaruh yang lebih

signifikan dibandingkan latihan konvensional terhadap peningkatan akurasi servis atas bola voli. Kelompok eksperimen dalam penelitian tersebut memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,002, sedangkan kelompok kontrol memperoleh nilai 0,094. Hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan variasi dapat meningkatkan kemampuan akurasi servis atas secara lebih efektif (Andiansyah, et al., 2024).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa latihan variasi servis memiliki peranan penting dalam meningkatkan akurasi servis atas pada permainan bola voli. Namun demikian, masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan variasi servis terhadap akurasi servis atas, khususnya pada peserta didik atau atlet yang menjadi objek penelitian. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada pengaruh latihan variasi servis terhadap akurasi servis atas dalam permainan bola voli.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan variasi servis terhadap akurasi servis atas pada permainan bola voli. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan informasi mengenai

efektivitas latihan variasi servis dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar bola voli, khususnya servis atas.

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini dapat menambah wawasan dan referensi dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga mengenai metode latihan servis atas bola voli. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi guru pendidikan jasmani, pelatih, maupun atlet dalam menerapkan metode latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan akurasi servis atas dalam permainan bola voli.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (quasi experimental). Metode eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan terhadap variabel tertentu melalui pengujian secara terkontrol. Dalam penelitian ini, perlakuan yang diberikan berupa latihan variasi servis untuk mengetahui pengaruhnya terhadap akurasi servis atas pada permainan

bola voli. Pendekatan kuantitatif digunakan karena data penelitian diperoleh dalam bentuk angka dan dianalisis menggunakan statistik.

Desain penelitian yang digunakan adalah One Group Pretest-Posttest Design. Pada desain ini, subjek penelitian diberikan tes awal (pretest) sebelum perlakuan untuk mengetahui kemampuan awal servis atas. Selanjutnya, subjek diberikan perlakuan berupa latihan variasi servis dalam beberapa kali pertemuan. Setelah perlakuan selesai, dilakukan tes akhir (posttest) untuk mengetahui peningkatan akurasi servis atas setelah diberikan latihan. Hasil pretest dan posttest kemudian dibandingkan untuk mengetahui pengaruh latihan variasi servis terhadap kemampuan servis atas bola voli (Aulia, et al., 2026).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bola voli yang menjadi objek penelitian. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai kebutuhan penelitian. Sampel yang dipilih merupakan peserta yang aktif mengikuti latihan

bola voli dan mampu melakukan teknik dasar servis atas.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes akurasi servis atas bola voli. Tes dilakukan dengan cara peserta melakukan servis atas menuju sasaran yang telah ditentukan. Skor diberikan berdasarkan ketepatan bola mengenai target. Instrumen ini digunakan untuk mengukur tingkat kemampuan akurasi servis atas sebelum dan sesudah diberikan perlakuan latihan variasi servis.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes dan dokumentasi. Tes digunakan untuk memperoleh data hasil pretest dan posttest, sedangkan dokumentasi digunakan untuk mendukung data penelitian selama proses latihan berlangsung. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji statistik berupa uji normalitas dan uji-t untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan variasi servis terhadap akurasi servis atas pada permainan bola voli.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Media sosial, marketplace, dan Penelitian mengenai pengaruh latihan variasi servis terhadap akurasi servis atas pada permainan bola voli menunjukkan adanya peningkatan kemampuan servis atas setelah diberikan perlakuan latihan variasi servis. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmat Tri Hidayat, Mesterjon, dan Febby Elra Perdima di SMP Negeri 8 Kota Bengkulu menggunakan metode quasi experiment dengan desain One Group Pretest-Posttest Design (Hidayat, Mesterjon, & Perdima , 2022).

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest Keterampilan Servis Atas

Variabel	Pretest	Posttest
Nilai Tertinggi	18	27
Nilai Terendah	10	18
Nilai Rata-rata	13,60	23,20
Presentase Peningkatan	-	70,5%

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa nilai rata-rata keterampilan servis atas sebelum diberikan latihan variasi servis adalah 13,60,

sedangkan setelah diberikan perlakuan meningkat menjadi 23,20. Persentase peningkatan kemampuan servis atas mencapai 70,5%.

Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji-t menunjukkan bahwa nilai:

$t_{hitung} = 3,380$

lebih besar dibandingkan:

$t_{table} = 2,045$

Pada taraf signifikansi 5%. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan latihan variasi servis terhadap keterampilan servis atas bola voli.

Selain itu, penelitian David Hamonangan Silitonga dkk. pada atlet klub Purnajaya juga menunjukkan hasil yang serupa. Penelitian tersebut memperoleh nilai:

$T_{hitung} = 16,947 > t_{tabel} = 1,70$

dengan jumlah sampel sebanyak 35 atlet. Hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan variasi jarak servis memberikan pengaruh yang sangat signifikan terhadap ketepatan servis atas bola voli.

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis

Peneliti	T_{hitung}	T_{tabel}	Keterangan
Hidayat dkk. (2022)	3,380	2,045	Signifikan
Silitonga dkk (2022)	16,947	1,70	Signifikan
Sita (2019)	6,245	2,131	Signifikan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan variasi servis memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan akurasi servis atas pada permainan bola voli. Peningkatan tersebut terlihat dari hasil posttest yang lebih tinggi dibandingkan pretest setelah diberikan perlakuan berupa latihan variasi servis.

Latihan variasi servis mampu meningkatkan kemampuan teknik servis atas karena pemain memperoleh bentuk latihan yang lebih beragam, seperti variasi arah servis, variasi jarak sasaran, dan perubahan posisi servis. Variasi latihan tersebut membantu pemain meningkatkan koordinasi gerak, konsentrasi, dan ketepatan dalam mengarahkan bola

ke area sasaran. Selain itu, metode latihan yang bervariasi membuat pemain lebih aktif dan tidak mudah merasa bosan selama proses latihan berlangsung (Haprabu, Latif, Iskandar, Gunadi, & Yulianto, 2024).

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori latihan olahraga yang menyatakan bahwa variasi latihan dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran gerak karena atlet memperoleh pengalaman motorik yang lebih luas. Semakin sering pemain melakukan latihan yang bervariasi, maka kemampuan adaptasi gerak dan penguasaan teknik akan semakin meningkat. Hal tersebut terbukti dari meningkatnya nilai rata-rata servis atas pada seluruh penelitian yang digunakan sebagai referensi.

Penelitian Rahmat Tri Hidayat dkk. menunjukkan peningkatan kemampuan servis atas sebesar 70,5%, sedangkan penelitian Silitonga dkk. menunjukkan nilai yang sangat tinggi yaitu 16,947. Hasil tersebut memperkuat bahwa latihan variasi servis merupakan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan akurasi servis atas dalam permainan bola voli.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan variasi servis memberikan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi servis atas pada permainan bola voli. Hal tersebut terlihat dari adanya peningkatan hasil posttest dibandingkan pretest setelah diberikan perlakuan berupa latihan variasi servis. Penelitian Rahmat Tri Hidayat dkk. (2022) menunjukkan bahwa keterampilan servis atas mengalami peningkatan sebesar 70,5% dengan hasil uji hipotesis diperoleh nilai lebih besar daripada, sehingga hipotesis penelitian diterima. Selain itu, penelitian David Hamonangan Silitonga dkk. (2022) juga menunjukkan bahwa latihan variasi jarak servis memberikan pengaruh signifikan terhadap ketepatan servis atas dengan nilai.

Latihan variasi servis terbukti mampu meningkatkan koordinasi gerak, konsentrasi, ketepatan arah bola, serta kemampuan pemain dalam melakukan servis atas secara lebih efektif. Variasi latihan yang dilakukan secara teratur dan beragam membuat pemain lebih aktif dan tidak mudah merasa bosan selama proses latihan

berlangsung. Oleh karena itu, latihan variasi servis dapat digunakan sebagai metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar servis atas pada permainan bola voli.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, disarankan kepada guru pendidikan jasmani dan pelatih bola voli agar menerapkan latihan variasi servis secara rutin dalam program latihan karena terbukti efektif dalam meningkatkan akurasi servis atas pemain. Bagi pemain atau siswa, diharapkan lebih aktif dan disiplin dalam mengikuti latihan agar kemampuan teknik dasar bola voli dapat berkembang secara maksimal. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan waktu penelitian yang lebih panjang agar hasil penelitian menjadi lebih optimal dan akurat. Penelitian berikutnya juga dapat mengembangkan bentuk variasi latihan lain, seperti variasi target, variasi posisi, maupun kombinasi latihan teknik dan fisik untuk mengetahui pengaruhnya terhadap keterampilan bola voli lainnya. kecil.

DAFTAR PUSTAKA

Jurnal

- Andiansyah, A., Oemar, F., Hadi, S., Hulfian, L., Utomo, G., & Darisman, E. (2024). Latihan Variasi Jarak Terhadap Akurasi Servis Atas Bola Voli Pada Mahasiswa UKM Bola Voli. *Jurnal Master Penjas & Olahraga* , 456-461.
- Aulia, R., Siregar, S., Br Gtg, R., Lestari, R., Chaniago, L., & Sinaga, M. (2026). Meningkatkan Teknik Dasar Servis Bawah Pada Permainan Bola Voli Melalui Metode Latihan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9502-9506.
- Haprabu, E., Latif, A., Iskandar, M., Gunadi, D., & Yulianto, R. (2024). Perbedaan Pengaruh antara Latihan Servis Menggunakan Modifikasi Jarak dan Tinggi Net Terhadap Keterampilan servis atas Bola Voli. *Jurnal Ilmu Olahraga*.
- Hidayat, R., Mesterjon, M., & Perdima, F. (2022). Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Keterampilan Servis Atas Bola Voli Di SMP Negeri 8 Kota Bengkulu. *Educative Sportive*, 183-186.

- Kurniawan, E., Syafrial, Raibowo, S.,
Rizky, O., & Prabowo, A.
(2024). Pengaruh Metode
Variasi Latihan Terhadap
Kemampuan Servis Atas Bola
Voli Putri Pada Ekstrakurikuler
SMPN 8 Kota Lubuk linggau.
*Jurnal Ilmiah Pendidikan
Jasmani*, 180-189.
- Silitonga, D., Giartama, & Bayu, W.
(2022). Latihan Variasi Jarak
Servis Terhadap Ketepatan
Servis Atas Bola Voli. *Jurnal
Pelatihan Olahraga dan
Pendidikan Jasmani*.