

## *The Influence of Volleyball Lower Serve Training Methods on Serve Speed Levels*

### **Pengaruh Metode Latihan Servis Bawah Bola Voli Dengan Tingkat Kecepatan Servis**

**Welly Su<sup>1</sup>, Sugiono<sup>2</sup>, Anton Sukowati<sup>3</sup>**

<sup>1 2 3</sup> Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong, Indonesia

#### **Article Info**

##### **Corresponding Author:**

Welly Su

✉ [Wellysu64@gmail.com](mailto:Wellysu64@gmail.com)

##### **History:**

Submitted: 16-12-2024

Revised: 25-12-2024

Accepted: 30-12-2024

##### **Keyword:**

*Accuracy; Bottom Service; Volleyball.*

##### **Kata Kunci:**

Ketepatan; Servis Bawah; Bola Voli

##### **How to Cite:**

Su, W., Sugiono., Sukowati, A. (2024).

Pengaruh Metode Latihan Servis Bawah

Bola Voli Dengan Tingkat Kecepatan

Servis. Jurnal Muara Olahraga, 7(1),

183-191.

<https://doi.org/10.52060/jmo.v7i1.2644>

#### **Abstract**

*The aim of this research was to determine the effect of the volleyball bottom serve training method on the level of service determination of class IX students at SMP Negeri 24 Malaumkarta. This research is descriptive research, the total sample is 25 students. The results of the research show that the highest service level for male and female students in Class IX of SMP Negeri 24 Malaumkarta is in the "sufficient" category with a percentage of 32.0%. Meanwhile, based on the average score obtained at 46.56%, the lower service for male and female students in class IX of SMP Negeri 24 Malaumkarta is in the "sufficient" category. The highest lower service for male students in Class IX of SMP Negeri 24 Malaumkarta was in the "sufficient" category, a percentage of 47.0%. Meanwhile, based on the average score obtained at 40.18%, the lower service of class IX male students at SMP Negeri 24 Malaumkarta was in the sufficient category. The highest lower service for Class IX female students at SMP Negeri 24 Malaumkarta was in the "sufficient" category, a percentage of 50.0% (4 students). Meanwhile, based on the average score obtained at 60.12%, the lower service of class IX male students at SMP Negeri 24 Malaumkarta was in the sufficient category.*

#### **Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan servis bawah bola voli dengan tingkat ketetapan service siswa kelas IX SMP Negeri 24 Malaumkarta. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, Jumlah sampel sebanyak 25 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Servis bawah siswa putra putri Kelas IX SMP Negeri 24 Malaumkarta yang tertinggi berada pada kategori "cukup" dengan persentase sebesar 32,0%. Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata diperoleh 46,56%, servis bawah siswa putra dan putri kelas IX SMP Negeri 24 Malaumkarta masuk dalam kategori "cukup". Servis bawah siswa putra Kelas IX SMP Negeri 24 Malaumkarta tertinggi berada pada kategori "cukup" persentase sebesar 47,0%. Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata diperoleh 40,18%, servis bawah siswa putra kelas IX SMP Negeri 24 Malaumkarta



Copyright © 2024 by  
Jurnal Muara Olahraga.

**This is an open access article under the cc-by license**

 <https://doi.org/10.52060/jmo.v7i1.2644>

masuk dalam kategori cukup. Servis bawah siswa putri Kelas IX SMP Negeri 24 Malaumkarta tertinggi berada pada kategori “cukup” persentase sebesar 50,0% (4 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata diperoleh 60.12%, servis bawah siswa putra kelas IX SMP Negeri 24 Malaumkarta masuk dalam kategori cukup.

## A. Pendahuluan

Kegiatan belajar yang berlangsung di sekolah yang bersifat formal, disengaja direncanakan dengan bimbingan guru dan bentuk pendidik lainnya (Dai et al., 2021). Apa yang hendak dicapai dan dikuasai oleh siswa dalam tujuan belajar, dipersiapkan bahan yang harus dipelajari, dipersiapkan juga metode pembelajaran yang sesuai dan dilakukan evaluasi untuk mengetahui kemajuan belajar siswa.

Sejalan dengan permasalahan belajar mengajar, kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah selalu terkait langsung dengan tujuan yang jelas (Hadjarati & Haryanto, 2020). Dalam hal ini secara umum tujuan pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan menjadi empat kelompok yaitu: (1) Perkembangan fisik, (2) perkembangan gerak, (3) perkembangan moral dan (4) perkembangan sosial. Melalui pendidikan jasmani diharapkan bisa merangsang perkembangan sikap, mental, sosial, emosi yang seimbang serta keterampilan gerak siswa. Begitu pentingnya peranan pendidikan jasmani di sekolah maka harus diajarkan secara baik dan benar.

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani (Rizal & Kasriman, 2020). Banyak manfaat yang diperoleh dengan bermain bola voli yang diantaranya adalah dapat membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan dan kemampuan jasmani. Manfaatnya bagi rohani yaitu kejiwaan, kepribadian dan karakter akan tumbuh kearah yang sesuai dengan tuntutan masyarakat. Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah di lakukan oleh setiap orang (Duhe & Haryanto, 2021). Sebab, dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar – benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli. Dalam permainan bola voli ada beberapa bentuk teknik yang harus dikuasai, teknik – teknik dalam permainan bola voli terdiri atas servis, *passing*, *block* dan *smash*.

Servis merupakan awal dimulainya suatu permainan bola voli. Dalam melakukan servis ada beberapa macam cara atau model, yaitu: Servis bawah (*underhand server*), Servis atas (*overhead serve*), dan Servis lompat (*jump serve*) (Sari & Guntur, 2017). Servis bawah adalah servis yang sangat sederhana dan diajarkan terutama untuk pemain pemula. Gerakannya lebih alamiah dan tenaga yang dibutuhkan tidak terlalu besar (Widhiasto et al., 2020). Penggunaan metode pembelajaran yang tepat bagi siswa yang sedang belajar servis akan memudahkan

---

pelaksanaan proses belajar mengajar guna mencapai tujuan yang ditetapkan (Sari & Guntur, 2017). Adapun salah satu metode pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan servis bola voli yaitu metode latihan (Zetou et al., 2012). Dari metode pembelajaran tersebut memiliki karakteristik yang belum diketahui yang lebih baik dan efektif untuk meningkatkan proses pembelajaran dan keterampilan servis bahwa dalam permainan bola voli pada siswa kelas IX SMP Negeri 24 Malaumkarta yang sedang dalam taraf belajar.

Penggunaan pendekatan pembelajaran yang tepat bagi siswa yang sedang belajar service akan memudahkan pelaksanaan proses belajar mengajar guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Ridwan, 2016). Adapun salah satu pendekatan pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan latihan service bawah bola voli yaitu metode latihan.

## **B. Metode**

Desain penelitian yang digunakan adalah One-Group Pretest-Posttest Design. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX SMP Negeri 24 Malaumkarta Kabupaten Sorong. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX SMP Negeri 24 Malaumkarta Kabupaten Sorong yang berjumlah 25 orang siswa diantaranya siswa laki-laki 16 orang dan siswa perempuan 9 orang. Oleh karena itu, penelitian menggunakan teknik sampel Purposive Sampling. Instrumen penelitian menggunakan panduan penilaian kelompok mata pelajaran jasmani olahraga (Kebudayaan, 2014).

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data dari hasil tes dan Pretest dilakukan untuk mengambil data sebelum diberikan perlakuan (treatment), yang digunakan untuk mengukur hasil belajar siswa. Pemberian perlakuan dengan menggunakan metode latihan service, proses pencapaian kemampuan dapat dicapai dan dapat dilihat. Pengambilan data post test juga diambil dari hasil tes kemampuan servis bawah pada bolavoli yang dilakukan setelah akhir perlakuan (treatment).

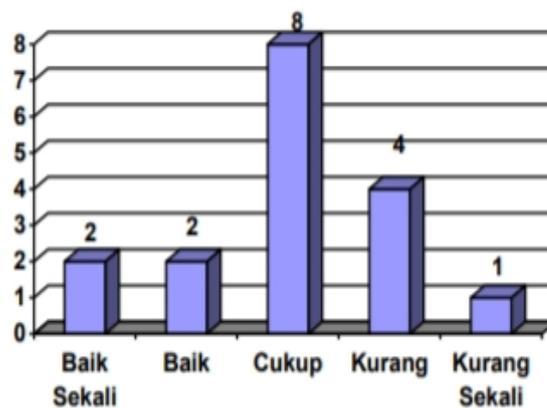
Sebelum data di uji, maka di lakukan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data dengan uji liliefors. Untuk menguji hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa ada pengaruh metode latihan service terhadap keterampilan servis bawah, digunakan teknik uji t.

## **C. Hasil dan Pembahasan**

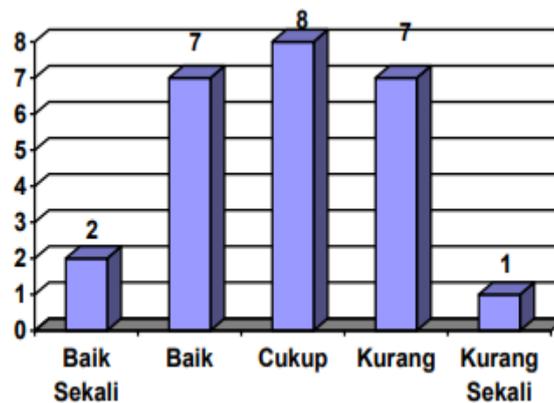
## 1. Hasil Penelitian

Dari hasil pengukuran diperoleh data keterampilan servis bawah permainan bola voli pada siswa kelas IX SMP Negeri 24 Malaumkarta baik pre-test dan post-test, hasilnya dapat dilihat pada diagram berikut:

PreTest



Post Test



Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa data servis bawah siswa putra dan putri kelas IX SMP Negeri 24 Malaumkarta Kabupaten Sorong berada pada kategori “kurang sekali” persentase sebesar 4,0% (1 siswa), kategori “kurang” persentase sebesar 28,0% (7 siswa), kategori “cukup” persentase sebesar 32,0% (8 siswa), kategori “baik” persentase sebesar 28,0% (7 siswa), dan ketegori “baik sekali” persentase sebesar 8,0% (2 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 46,56, servis bawah siswa putra dan putri kelas IX SMP Negeri 24 Malaumkarta Kabupaten Soorong masuk dalam kategori cukup.

## 2. Servis Bawah Siswa Putra Kelas IX

Hasil data tes servis bawah siswa putra kelas IX SMP Negeri 24 Malaumkarta

---

Kabupaten Sorong menghasilkan mean 40.18, median = 40.0, dan standar deviasi = 11.00. Adapun nilai terkecil sebesar 23.0 dan nilai terbesar sebesar 60.0.

## 2. Pembahasan

Pembelajaran dapat didefinisikan sebagai suatu sistem atau proses membelajarkan subjek didik/pembelajar yang direncanakan atau didesain, dilaksanakan, dan dievaluasi secara sistematis agar subjek didik/pembelajar dapat mencapai tujuan-tujuan pembelajaran secara efektif dan efisien (Sudibyo & Nugroho, 2020). Permainan bola voli adalah permainan yang berbentuk memukul bola diudara hilir mudik di atas net, dengan maksud dapat menjatuhkan bola di daerah petak lawan untuk mencari kemenangan dalam permainan. memvoli dan memantulkan bola ke udara harus mempergunakan bagian tubuh mana saja, asalkan dengan pantulan yang sempurna (Rizal & Kasriman, 2020). Dalam permainan bola voli untuk mengawali permainan diperlukan servis. Servis merupakan berbagai jenis teknik dasar bola voli.

Dalam latihan maupun permainan, perlu sangat di tonjolkan pentingnya servis yang tepat dan aman karena penentuan awal permainan berada pada tingkat ketajaman dan ketepatan servis. Dalam proses pembelajaran banyak faktor didalamnya yang saling mempengaruhi misalnya metode latihan Drill hal ini terjadi memang berperan penting dalam penyusunan strategi pelaksanaan kegiatan. Oleh karena itu metode latihan yang dipergunakan dalam meningkatkan keterampilan servis bawah masih perlu diuji efektifitas dan efisien (Wahyu Cirana et al., 2021). Hal ini menyebabkan perlu adanya pengujian terhadap efektifitas dan efisiensi metode latihan yaitu karena adanya perbedaan karakteristik dan prinsip yang dianut oleh masing-masing cabang olahraga.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa tak satu pun metode latihan yang lebih baik. Metode latihan harus didasarkan pada apa yang diajarkan, oleh siapa, kepada siapa, pada kondisi bagaimana dan untuk tujuan apa. Hasil analisis deskriptif dan pengujian hipotesis memperhatikan gambaran bahwa ada pengaruh metode latihan drill terhadap Keterampilan Servis Bawah Permainan Bola Voli pada siswa Kelas IX SMP Negeri 24 Malaumkarta Kabupaten Sorong.

Hal ini memberikan indikasi bahwa kemampuan servis bawah bola pada permainan bola voli yang diajar dengan metode latihan drill mempunyai hasil belajar yang cenderung lebih baik dibandingkan dengan keterampilan servis bawah siswa

---

yang tidak diajar dengan Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ketepatan servis bawah bolavoli siswa Kelas IX di SMP Negeri 24 Malaumkarta.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa: Servis bawah siswa putra dan putri Kelas IX SMP Negeri 24 Malaumkarta berada pada kategori “kurang sekali” 34 persentase sebesar 4,0% (1 siswa), kategori “kurang” persentase sebesar 28,0% (7 siswa), kategori “cukup” persentase sebesar 32,0% (8 siswa), kategori “baik” persentase sebesar 28,0% (7 siswa), dan kategori “baik sekali” persentase sebesar 8,0% (2 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 46,56, servis bawah siswa putra dan putri kelas IX SMP Negeri 24 Malaumkarta masuk dalam kategori cukup.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima dan tidak dapat menerima  $H_a$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa metode latihan dapat meningkatkan Keterampilan Servis Bawah Permainan Bola Voli pada siswa Kelas IX SMP Negeri 24 Malaumkarta Kabupaten Sorong.

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Servis bawah siswa putra putri Kelas IX SMP Negeri 24 Malaumkarta Tahun Pelajaran 2024/2025 tertinggi berada pada kategori “cukup” dengan persentase sebesar 32,0% (8 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 46,56, servis bawah siswa putra dan putri kelas IX SMP Negeri 24 Malaumkartamasuk dalam kategori cukup.
2. Servis bawah siswa putra Kelas IX SMP Negeri 24 Malaumkarta Tahun Pelajaran 2024/2025 tertinggi berada pada kategori “cukup” persentase sebesar 47,0% (8 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 40,18, servis bawah siswa putra kelas IX SMP Negeri 24 Malaumkarta masuk dalam kategori cukup.
3. Servis bawah siswa putri Kelas IX SMP Negeri 24 Malaumkarta Tahun Pelajaran 2024/2025 tertinggi berada pada kategori “cukup” persentase sebesar 50,0% (4 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 60.12, servis bawah siswa putra kelas IX SMP Negeri 24 Malaumkarta masuk dalam kategori cukup.

#### **Daftar Pustaka**

Abdul Kadir.1992. Pengantar Asas-asas dan Landasan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Rekreasi. Jakarta: Debdikbud

- 
- Adang Suherman. 2000. Dasar-dasar Penjasorkes. Jakarta:Depdiknas
- Abas.2003 Pendekatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk Siswa, Jurnal Kependidikan PJKR FKIP UNSUR.
- Amung Ma'mum & Toto Subroto. 2001. Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Permainan Bola voli Konsep & Metode Pembelajaran. Jakarta: Depdiknas.
- Anni. 2006. Psikologi Belajar. Semarang : UPT Unnes Press.
- Amung Ma'mun, 2001. Pendekatan Ketrampilan Taktis dalam Permainan Bolavoli. Depdiknas :
- Beutelstahl Dieter, 1986. Belajar Bermain Bolavoli. Bandung : Pioner Jaya. FIK
- Darsono, Max, dkk. 2000. Belajar dan Pembelajaran. Semarang: IKIP Semarang Press. Depdikbud. 1995. Metodik Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Menengah Pertama. Jakarta: Dirjen Dikdasmen.
- Depdiknas. 2003a. Kurikulum Berbasis Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Menengah Pertama dan Madrasah Ibtidaiyah. Jakarta.
- Depdiknas. 2003b. Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Menengah Pertama Kurikulum 2004. Jakarta:
- Depdikbud Soegiyanto dan Soejarwo.1993.Perkembangan dan Belajar Gerak. Jakarta. Soemitro. 1992. Permainan Kecil. Jakarta :
- Depdikbud. Soetoto, Pontjopoetra. 2003. Permainan Anak Tradisional dan Aktivitas Ritmik. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Depdikbud. M. Maryanto, 1996. Permainan Besar BolaVoli. Jakarta : Depdikbud.
- Departemen Pendidikan Nasional. Ibrahim, Nurdin. 2009. Pembelajaran Berbasis Media Sederhana. Jurnal Ilmiah Kreatif Vol. IV No 1 Januari 2009. Khomsin. 2008. Atletik 2. Semarang: Unnes Press.
- Direktorat Jenderal Olahraga. 69 Barbara L Viera,2000. Bolavoli Tingkat Pemula. Jakarta : PT Raja Gravindo Persada
- Harsono, 1988. Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching. Jakarta :
- Munadi, Sudji. 2010. Penilaian Hasil Belajar. Jakarta: Depdiknas. 68 Samsudin. 2008.Pemanfaatan Lingkungan dalam Pembelajaran Penjas. Jakarta: Penerbit Universitas Terbuka. Sanusi,
- M. Sajoto, 1995. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Semarang : Dahara Prize.
- Semiawan.2008. Belajar dan Pembelajaran Prasekolah dan Sekoalh Dasar Shadiq. 2009. Model-Model Pembelajaran Matematika SMP. Yogyakarta:
- P4TK Depdiknas Saputra. 2003. Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar. Jakarta: Depdiknas.
-

Suharno HP. 1991. Metodologi Pelatihan Bola Voli. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Taufiq H. 2003. Biomekanika Olahraga. Semarang: Unnes.

Viera Barbara. 2004. Bola Voli Tingkat Pemula. Jakarta: Rajagrafindo Persada.

Widdiharto. 2004. Model-Model Pembelajaran Matematika SMP. Yogyakarta: Pusat PPG Depdiknas.

Winataputra. 2008. Teori Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: Penerbit Universitas Terbuka.

UNNES, 2002. Pedoman Penulisan Skripsi Mahasiswa Program Strata I Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNNES : FIK.