

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan memegang peranan penting dalam membangun kecerdasan, keterampilan, dan akhlak mulia yang bermula pada kemajuan suatu bangsa, dengan demikian akan mengalami kemajuan terutama sumber daya manusianya. Sumber daya manusia (SDM) yang handal dan mampu bersaing hanya bisa diperoleh melalui pendidikan. Pendidikan di sekolah memiliki banyak komponen. Komponen yang terkandung di dalam pendidikan antara lain; guru, siswa, kurikulum, sarana dan prasarana, proses belajar mengajar dan lingkungan. Diantara komponen-komponen pendidikan yang paling utama salah satunya adalah komponen kurikulum. Kurikulum adalah pengalaman- pengalaman dan kegiatan- kegiatan yang direncanakan oleh sekolah dengan tujuan untuk memperbaiki perilaku siswa menuju perilaku yang diharapkan. Kurikulum pendidikan jasmani merupakan bagian dari kurikulum sekolah secara keseluruhan yang memberikan sumbangan bagi filosofi, tujuan dan sejarah pendidikan (Widayat, 2017).

Kegiatan ekstrakurikuler berfungsi sebagai wahana untuk menampung, menyalurkan, dan membina minat serta kegemaran siswa dalam berbagai bidang. Pengalaman belajar tidak hanya didapat saat dalam proses belajar mengajar saja, tetapi juga bisa didapatkan pada kegiatan diluar jam pelajaran yang biasa disebut dengan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler yang dijalankan oleh sekolah sangat bervariasi, mulai dari bakat seni, olahraga dan tentunya dalam bidang- bidang lainnya yang tergantung dari kebijakan dan kemampuan sekolah dalam menangkap minat dan bakat siswanya. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar

siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar akademik. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat masing-masing.

Permainan bola voli merupakan suatu olahraga yang dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing regu terdiri dari 6 orang. Permainan ini merupakan permainan kontak tidak langsung, sebab setiap bermain dalam lapangannya sendiri dan dibatasi oleh jaring atau net. Aturan bermain bola voli adalah setiap tim memiliki kesempatan tiga sentuhan untuk mengembalikan bola melewati net dan jatuh menyentuh lantai daerah lawan. Permainan bola voli dilakukan di lapangan berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 18 meter dan lebar 9 meter, tinggi net 2,24 meter untuk putri atau 2,43 meter untuk putra. Rotasi pemain dilakukan sesuai dengan arah jarum jam ketika terjadi perpindahan servis.

Dalam permainan bolavoli tentunya para atlet harus mempunyai kecakapan yang baik sehingga bisa mencapai prestasi. Untuk memiliki kecakapan khusus para atlet tidak terlepas dari latihan-latihan, baik itu latihan secara fisik maupun teknik. Semua itu harus didukung oleh media yang bisa mendukung para atlet untuk bersemangat latihan. Teknik dasar yang harus dikuasai diantaranya: pasing bawah, pasing atas, umpan, spike/smash, service, dan bendungan.

Penguasaan teknik dasar dalam permainan bolavoli sangat penting untuk memberikan fondasi yang kokoh dan kuat terhadap atlet guna untuk kebiasaankebiasaan motorik dan peningkatkan prestasi. Penguasaan teknik dasar bolavoli dapat meningkatkan mutu permainansecara baik. Oleh karena itu,

kemampuan teknik dari setiap individu akan menentukan kerjasama tim dalam melakukan penyerangan dan bertahan dalam bermain bolavoli, sehingga tujuan untuk memenangkan pertandingan akan tercapai.

Servis merupakan pukulan pembuka untuk memulai suatu permainan sesuai dengan jalannya permainan, teknik saat ini hanya sebagai permukaan permainan, tapi jika ditinjau dari perspektif taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk mencetak poin agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. Kemampuan servis dalam permainan bolavoli adalah kebutuhan mutlak yang harus dimiliki oleh setiap pemain tingkat tinggi, karena pukulan servis sangat dibutuhkan pemain guna melakukan serangan pertama ke daerah lawan untuk mematikan dan mendapatkan poin. Semakin keras atau terarah pukulan servis yang dilakukan maka semakin besar kemungkinan untuk mendapatkan poin karena lawan kesulitan / gagal dalam menerima bola tersebut. Selain kekuatan otot, untuk mendapatkan servis yang baik/sulit diterima lawan, diperlukan teknik yang benar pula.

Sekolah diberikan kebebasan dalam memprogramkan sendiri materi permainan bola voli dalam melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler, maka pihak sekolah khususnya guru olahraga atau penjaskes dapat pula menyisipkan materi bola voli tidak hanya pada saat pelajaran olahraga di sekolah (intrakurikuler) tetapi juga pada saat di luar sekolah (ekstrakurikuler). Berdasarkan semua hasil pengamatan yang dilakukan di SMAN 1 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu memiliki program latihan kegiatan ekstrakurikuler yang diterapkan 2 kali dalam seminggu.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan yang dilakukan oleh peneliti dan

informasi yang didapat dari pembina ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Rambah Samo, permasalahan yang dihadapi pada sekarang ini, banyak pemain kesulitan dalam menguasai teknik servis bawah. Terlihat bahwa pada saat melakukan servis masih banyak pemain yang belum terampil dalam melakukan servis pada permainan bolavoli dan akurasi yang sering kurang tepat sasaran. Berdasarkan observasi yang lain peneliti juga melihat terdapat kekurangan dalam latihan seperti masih mudahnya lawan menerima dan mengembalikan servis, servis masih tersangkut di net dan arah servis yang kurang tepat sasaran. Kecenderungan memukul bola dengan keras menyebabkan pemain kurang memperhatikan gerakan servis yang efektif, efisien, dan aman. Sehingga dikhawatirkan sulit untuk mencapai prestasi maksimal. Untuk membenahi kesalahan-kesalahan gerak servis, pembina/pelatih harus mengevaluasi setiap gerakan teknik servis. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Tinjauan Kemampuan Servis Bawah Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMAN 1 Rambah Samo.”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Ketersediaan sarana dan prasarana yang digunakan masih banyak kekurangan dan belum memadai.
2. Penguasaan keterampilan teknik dasar dalam permainan bola voli yaitu teknik servis bawah masih rendah .
3. Pada saat siswa melakukan servis bola sering menyangkut di net, sehingga

bola tidak bisa mencapai daerah lawan atau bola tidak tepat sasaran.

4. Banyaknya bola yang keluar lapangan, siswa tidak sempurna untuk mengoperkan bola.
5. Jadwal latihan yang hanya terbatas saat kegiatan ekstrakurikuler di sekolah saja.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas penulis membatasi masalah yang perlu diteliti adalah Tinjauan Kemampuan Servis Bawah Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMAN 1 Rambah Samo.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan pertimbangan latar belakang permasalahan dan batasan masalah di atas, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut yaitu :

1. Seberapa baik kemampuan Servis Bawah Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMAN 1 Rambah Samo?
2. Apa saja factor yang mempengaruhi kemampuan Servis Bawah Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMAN 1 Rambah Samo?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Kemampuan Servis Bawah Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMAN 1 Rambah Samo.

1.6 Manfaat Hasil Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah:

- A. Manfaat Teoritis

1. Meningkatkan pemahaman tentang teknik dasar bola voli, khususnya servis bawah, yang dapat membantu pelatih dan pemain memahami konsep dan prinsip dasar permainan.
2. Mengembangkan teori dan model baru dalam bidang olahraga, khususnya bola voli, yang dapat membantu meningkatkan kinerja dan prestasi tim.
3. Meningkatkan kualitas penelitian dan pengembangan dalam bidang olahraga, khususnya bola voli, yang dapat membantu meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat dalam olahraga.
4. Membantu pengembangan program pelatihan yang efektif dan efisien untuk meningkatkan kemampuan servis bawah pemain bola voli.
5. Meningkatkan kesadaran akan pentingnya teknik dasar dalam permainan bola voli, yang dapat membantu meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat dalam olahraga.

B. Manfaat Praktis

1. Bagi peneliti

Dapat menambah wawasan dan pengetahuan dalam penelitian tentang karya ilmiah untuk dapat dikembangkan lebih lanjut.

2. Bagi siswa

Dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi diri dan motivasi untuk meningkatkan kemampuan dalam bermain bola voli terutama servis atas dalam permainan bola voli

3. Bagi Guru PJOK

Dapat dijadikan masukan dan sebagai bahan evaluasi bagi guru atau pelatih bola voli SMAN 1 Rambah Samo dalam melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler.

4. Bagi pihak sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk program peningkatan prestasi bola voli, sehingga dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia (SDM) SMAN 1 Rambah Samo khususnya dalam cabang olahraga bola voli.

5. Bagi Program Studi

Hasil penelitian dapat digunakan untuk mengembangkan kurikulum yang lebih relevan dan sesuai dengan kebutuhan atlet bola voli.

6. Bagi Perpustakaan

Penelitian dapat membantu perpustakaan meningkatkan layanan referensi dan memberikan informasi yang lebih akurat dan terkini tentang kemampuan servis bola voli.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 KAJIAN TEORI

2.1.1 Pengertian Tinjauan Kemampuan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata tinjauan berasal dari kata tinjau yang berarti melihat, menjenguk, memeriksa dan meneliti untuk kemudian menarik kesimpulan. Kemudian tinjauan adalah hasil dari kegiatan meninjau, pandangan, pendapat (sesudah menyelidiki atau mempelajari). Pada dasarnya, tinjauan adalah proses yang sistematis untuk memahami suatu topik atau objek secara menyeluruh guna mendapatkan pemahaman atau penilaian yang akurat. Tinjauan adalah kegiatan merangkum sejumlah data besar yang masih mentah kemudian mengelompokkan atau memisahkan komponen-komponen serta bagian-bagian yang relevan untuk kemudian mengkaitkan data yang dihimpun untuk menjawab permasalahan. Tinjauan merupakan usaha untuk menggambarkan pola-pola secara konsisten dalam data sehingga hasil analisis dapat dipelajari dan diterjemahkan dan memiliki arti (Surayin, 2005).

Dalam kamus besar bahasa indonesia kemampuan berasal dari kata “mampu” yang berarti kuasa (bisa, sanggup, melakukan sesuatu, dapat, berada, kaya, mempunyai harta berlebih). Kemampuan adalah kecakapan, yaitu kemampuan atau kemahiran mengerjakan sesuatu. Seseorang dikatakan mampu apabila bisa melakukan sesuatu yang harus dilakukan. Sedangkan menurut (Soehardi, 2001:24), kemampuan (abilities) seseorang akan turut serta menentukan perilaku dan hasilnya. Yang dimaksud kemampuan atau abilities ialah bakat yang melekat pada seseorang untuk melakukan sesuatu kegiatan

secara fisik atau mental yang ia peroleh sejak lahir, belajar, dan dari pengalaman. Pada dasarnya kemampuan terdiri atas dua kelompok faktor (Robin Barrow, 1975:57) yaitu :

- a. Kemampuan intelektual (intellectual ability) yaitu kemampuan yang dibutuhkan untuk melakukan berbagai aktifitas mental-berfikir, menalar dan memecahkan masalah.
- b. Kemampuan fisik (physical ability) yaitu kemampuan melakukan tugas-tugas yang menurut stamina, keterampilan, kekuatan, dan karakteristik serupa.

Amung ma'mun dan Yudha (2001:20) menyatakan bahwa kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup, gerak digambarkan dalam kaitannya dengan pola gerak tertentu dan pola gerak adalah bentuk gerakan-gerakan sederhana yang bisa dibagi dalam tiga kategori yaitu :

- a. Kemampuan Lokomotor, yaitu gerak berpindah dari suatu tempat ketempat yang lain, atau dapat dikatakan juga suatu proses perubahan posisi. Contoh: berjalan, berlari, melompat, dan merangkak.
- b. Kemampuan Non Lokomotor, gerakan ini merupakan berproses pada suatu sumbu dibagian tubuh tertentu dan tidak berpindah. Contoh: mendorong, menarik, dan mengayung.
- c. Kemampuan Manipulatif, gerakan menggerakkan obyek tertentu dengan menggunakan tangan, kaki, atau bagian tubuh yang lain. Gerakan ini memerlukan koordinasi bagian tubuh yang digunakan untuk memanipulasi

objek dengan indra penglihatan dan peraba. Contoh: memainkan bola dengan menggunakan tangan, kaki, atau menggunakan kepala.

Berdasarkan pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa tinjauan kemampuan adalah proses secara menyeluruh guna mendapatkan pemahaman atau penilaian yang akurat untuk menguasai keterampilan yang diperlukan untuk melakukan suatu pekerjaan atau bisa melakukan sesuatu yang dapat dilakukan.

2.1.2 Hakikat Bola Voli

Indonesia merupakan negara yang sedang berusaha keras melakukan pembangunan segala bidang untuk kemajuan dan kesejahteraan bangsa. Setiap usaha pembangunan memerlukan keikutsertaan setiap warga negara dan seluruh bangsa dalam menyumbangkan tenaga dan pikirannya. Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari yang penting dan bahkan sudah merupakan kebutuhan bagi manusia untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sehubungan dengan hal tersebut, maka olahraga dapat membuat hidup lebih sehat dan bugar juga dengan olahraga dapat mengangkat kehormatan bangsa (Putra et al., 2021).

Olahraga berasal dari kata olah yang berarti gerak dan kata raga yang berarti badan. Banyak manfaat yang bisa diperoleh melalui olahraga, seperti menjaga kesehatan tubuh, mencegah berbagai penyakit, dan meningkatkan kesehatan fisik. Olahraga adalah suatu kegiatan yang menggunakan unsur fisik untuk memperoleh kegembiraan dan memulihkan kesehatan fisik dan mental. Selain itu, kegiatan olahraga bagi manusia dapat menjaga tubuh dalam kondisi prima dan bugar. Dan kegiatan olahraga juga membentuk jiwa sportif,

kepribadian, dan watak yang baik, yang pada akhirnya membentuk manusia yang berkualitas (Ati Safitri, Imroatul Maghfiroh, Ahmad Khafis, 2021).

Olahraga juga merupakan proses sistematis dan terprogram yang dilakukan guna mencapai kesejahteraan jasmani, rohani dan sosial yang diaplikasikan dalam berbagai aktivitas permainan, perlombaan maupun pertandingan. Oleh karena itu olahraga harusnya menjadi sebuah kebutuhan yang sangat penting bagi kehidupan manusia karena mengingat manfaat yang sangat besar bagi tubuh manusia (Rubiyatno, 2014).

Olahraga merupakan bagian dari aktifitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pengembangan yang berkelanjutan. Olahraga merupakan salah satu sarana yang efektif dalam membentuk karakter seseorang kar⁹nyak nilai-nilai yang baik terkandung didalamnya seperti jujur, saling menghagai, berjiwa besar dan spotifitas (Suganda, 2017). Saat ini olahraga sudah banyak digemari oleh semua lapisan masyarakat. Kegiatan olahraga tidak hanya terbatas dilakukan untuk pertandingan, namun olahraga juga banyak ditampilkan pada kegiatan masyarakat baik acara formal maupun informal.

Berdasarkan pendapat di atas bahwa Olahraga juga merupakan proses sistematis dan terprogram yang dilakukan guna mencapai kesejahteraan jasmani, juga di definisikan sebagai proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau

usaha yang dapat mendorong mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan, pertandingan.

Pada awalnya permainan bola voli adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola itu di daerah lawan. Saat ini permainan bola voli yang digunakan sudah mengacu pada peraturan internasional, bahwa permainan bola voli adalah olahraga beregu, dimainkan dua regu disetiap lapangan dengan dipisahkan oleh net. Pendapat dari Sri, (2009) menyatakan bahwa, “bola voli merupakan permainan yang dimainkan dalam bentuk kerja sama tim dan dibatasi net. Setiap tim berusaha untuk melewatkan bola secepat mungkin ke daerah lawan dengan menggunakan teknik dan taktik yang sah”. Menurut Ahmadi (2007: 19) permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah untuk dilakukan oleh setiap orang. Diperlukan pengetahuan tentang teknik-teknik dasar dan teknik-teknik lanjutan untuk dapat bermain bola voli secara efektif.

Lapangan bola voli berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 18 meter dan lebar 9 meter. Di tengah-tengah dipasang jaring/net sebagai pembatas dengan tinggi 2,24 meter untuk putri dan 2,43 meter untuk putra (Achmad, 2016). Lapangan dikelilingi daerah bebas selebar tiga meter. Untuk kompetisi internasional yang resmi daerah bebas tersebut minimal berukuran lima meter. Permainan bola voli harus dilakukan dengan dipantulkan. Syarat pantulan bola harus sempurna tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku. Tiap-tiap

tim dapat memantulkan bola sebanyak-banyaknya tiga kali dan setelah itu bola harus diseberangkan melewati net ke daerah permainan lawan. Untuk memantulkan bola voli dapat menggunakan seluruh bagian tubuh.

Ma'mun dan Subroto (2001: 37) berpendapat bahwa semula bagian tubuh yang sah untuk memainkan bola batasannya dari lutut ke atas. Sekarang seluruh bagian tubuh diperkenankan untuk memainkan bola voli. *Passing* dapat dilakukan dengan menggunakan lengan dan kaki. Untuk mencapai keterampilan bermain bola voli, orang harus menguasai teknik dasar bola voli. Viera dan Ferguson (2004: 2) mengemukakan, Permainan bola voli dimainkan oleh dua team di mana di dalam setiap tim beranggotakan 2 sampai 6 orang pemain di dalam satu lapangan yang berukuran 9 meter persegi bagi setiap tim dan posisi ke dua tim dipisahkan oleh net. Pada umumnya permainan bola voli merupakan permainan beregu namun sekarang permainan bola voli dibagi menjadi dua macam yaitu permainan bola voli pantai yang beranggotakan 2 orang dan permainan bola voli *indoor* yang beranggotakan 6 orang.

2.1.3 Permainan Bola Voli

Bolavoli ialah olahraga yang populer di seluruh dunia dan sering dimainkan baik di tingkat amatir maupun profesional. Selain itu, olahraga ini juga memiliki manfaat kesehatan seperti meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, fleksibilitas, dan keterampilan motorik. Menurut Azzaky & Irsyada (2019:2) bolavoli adalah jenis olahraga di mana pemain bermain beregu. Setiap regu berada di satu sisi lapangan permainan yang dibatasi oleh net. Bola dimainkan dengan satu atau dua hilir mudik atau bolak-balik melalui net secara teratur sampai bola

menyentuh lantai (mati) di petak lawan. Setelah itu, pemain mempertahankan bola agar tidak mati di petak mereka sendiri.

Pendapat dari Sri, (2009:69) menyatakan bahwa, “bola voli merupakan permainan yang dimainkan dalam bentuk kerja sama tim dan dibatasi net. Setiap tim berusaha untuk melewati bola secepat mungkin ke daerah lawan dengan menggunakan teknik dan taktik yang sah”. Pendapat lain menyatakan bahwa permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari enam orang pemain. Dasar permainan bola voli ialah memainkan bola dengan memvoli dan berusaha menjatuhkan bola di dalam lapangan lawan dengan menyeberangkan bola lewat atas net atau jaring dan mempertahankannya supaya tidak jatuh dilapangan sendiri”, (A. Sarumpeat dkk, 1992: 78).

Menurut Danang Endarto Putro dan Anung Probo Ismoko (2017:2) sebagai mempertahankan bola agar tetap bergerak melalui net yang tinggi dari satu area ke area yang dimiliki lawan. Definisi ini selaras dengan Yudiana (2010:45) yang menyatakan Bolavoli adalah salah satu jenis olahraga dimana dua regu, yang terdiri dari 6 orang di setiap regu yang saling bertanding. Permainan ini termasuk dalam kategori permainan kontak tidak langsung, karena setiap regu bermain di lapangan sendiri dan dibatasi oleh jaring atau net.

Menurut Juharman (2018:2) olahraga bolavoli adalah sebuah aktivitas yang kompleks dan tidak mudah dilakukan oleh semua orang. Untuk bermain dengan efektif, dibutuhkan pengetahuan tentang teknik dasar dan teknik-teknik lanjutan. Bolavoli sangat populer di seluruh dunia, termasuk di Indonesia.

Olahraga ini digemari oleh berbagai kalangan, mulai dari tingkat daerah hingga internasional, dan termasuk dalam kategori permainan bola besar. Lapangan permainan bolavoli berbentuk persegi panjang dengan ukuran yang sudah ditentukan.

Menurut Pangestu & Wastuty (2021:148) bolavoli adalah permainan yang penuh persaingan dan menghibur. Gerakan dalam bola voli sangat cepat, menegangkan, dan seru. Bolavoli adalah kombinasi dari beberapa elemen yang saling berhubungan, yang menjadikannya permainan yang unik. Organisasi internasional yang mengawasi olahraga ini adalah Federasi Internasional Volleyball (FIVB), sementara di Indonesia, Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia (PBVSI) menjadi badan pengatur olahraga ini.

Berdasarkan penjelasan para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa bolavoli adalah jenis olahraga di mana dua tim bermain di lapangan terpisah oleh sebuah net. Dalam permainan bolavoli, terdapat dua regu dengan masing-masing memiliki 6 pemain. Setiap regu berada di sisi lapangan yang berbeda dan dibatasi oleh net. Pemain bertujuan untuk menjaga bola agar tidak mati di petak mereka sendiri dan untuk mempertahankan bola agar terus bergerak melintasi net ke area lawan. Dalam bolavoli, koordinasi gerakan yang baik sangat penting untuk menjalankan semua gerakan yang ada dalam permainan.

Teknik dasar dalam permainan bola voli menurut Nuril (2007:20), “dalam permainan bola voli ada beberapa bentuk teknik dasar yang harus dikuasai. Teknik-teknik dalam permainan bola voli terdiri atas servis, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*”. Jadi, untuk dapat bermain bola voli dibutuhkan

penguasaan teknik dasar.

Untuk menerapkan teknik ini, Anda perlu memiliki pemahaman yang baik tentang latihan dan praktik. Latihan merupakan bagian yang penting dalam pengembangan keterampilan dan prestasi dalam segala jenis olahraga, termasuk bolavoli. Latihan yang teratur, terarah, dan konsisten sangat berperan dalam meningkatkan kemampuan teknis, taktis, fisik, dan mental para pemain. Menurut Sukadiyanto (2002:7) latihan merupakan suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang melibatkan gabungan materi teori dan praktek. Latihan ini menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, serta didasari oleh prinsip pendidikan yang terencana dan teratur. Dengan demikian, tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan.

Menurut Irianto (2002:1) latihan merupakan suatu proses terstruktur yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas kinerja seorang atlet dalam hal kebugaran, keterampilan, dan kapasitas energi. Menurut Wahyudi (2023:31) Latihan berasal dari istilah "*practice*" yang merupakan suatu kegiatan dengan tujuan meningkatkan keterampilan atau teknik dalam cabang olahraga tertentu. Kegiatan ini melibatkan berbagai metode latihan yang disesuaikan dengan tujuan dan kebutuhan dari cabang olahraga tersebut.

Dengan mempertimbangkan penjelasan para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu kegiatan olahraga yang dirancang secara terstruktur dan terencana untuk mencapai tingkat kemampuan, keterampilan, dan performa yang diinginkan oleh seorang atlet tertentu. Pelaksanaannya didasarkan

pada prinsip-prinsip latihan yang telah ditetapkan.

2.1.4 Teknik Dasar Servis Bawah dalam Permainan Bola Voli

Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan peraturan- peraturan yang berlaku dalam bolavoli untuk mencapai hasil yang optimal. Beutelsthl (2013: 9) yang dimaksud dengan teknik adalah prosedur yang telah dikembangkan berdasarkan praktek, dan bertujuan mencari penyelesaian suatu problema pergerakan dengan cara yang paling ekonomis dan berguna. Sedangkan Suharno (2015: 35) menyatakan Teknik adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan voli. Jadi dapat disimpulkan bahwa suatu teknik dalam melakukan sesuatu ialah sangat penting, apalagi jika dilakukan dengan baik dan benar, karena penguasaan teknik yang benar akan berpengaruh terhadap menang atau kalahnya suatu tim dalam bertanding selain faktor kondisi fisik, taktik, ataupun mental.

Servis adalah pukulan atau penyajian bola sebagai serangan pertama kali ke daerah lawan dan sebagai tanda permulaan permainan. Servis tidak hanya sebagai permulaan permainan tetapi juga sebagai serangan awal untuk mendapatkan angka agar regunya memperoleh kemenangan. Servis dilakukan oleh atlet belakang kanan yang berada di daerah servis untuk memukul bola yang diarahkan ke daerah lawan.

Menurut Syafruddin (1996:187) servis merupakan pukulan permulaan

yang dilakukan oleh pihak yang berhak melakukan servis untuk memulai menghidupkan bola dalam permainan. Pada saat sekarang servis merupakan serangan awal yang dilakukan untuk mendapatkan point. Beautelstahl (2005:8) servis merupakan sentuhan pertama dengan bola, mula-mula servis ini sebagai pukulan permulaan kemudian berkembang menjadi senjata yang ampuh untuk menyerang.

Servis Bawah merupakan jenis servis yang paling mudah dilakukan dibanding dengan jenis servis yang lain. Dengan demikian servis bawah adalah mudah diterima dan lintasannya melambung tinggi sehingga mudah diantisipasi oleh lawan. Pelaksanaan servis tangan bawah adalah sebagai berikut:

- a. Atlet berdiri di luar garis belakang lapangan (daerah servis) dengan posisi kaki yang di depan berlawanan dengan tangan yang akan memukul bola.
- b. Bola dilambungkan rendah ke atas dan posisi tangan kanan (bagi yang tidak kidal) ditarik ke bawah belakang siap untuk memukul.
- c. Saat bola setinggi pinggang, tangan kanan diayunkan ke depan atas untuk memukul bola.



Gambar 2.1 Teknik Dasar Servis Bawah Dalam Permainan Bolavoli.
Sumber: Suharno (2015:35)

2.1.5 Hakikat Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu hal yang memberikan peranan penting dalam membangun keterampilan serta pengembangan life skills siswa. Fakta bahwa kegiatan ekstrakurikuler olahraga memungkinkan siswa untuk menghabiskan waktu luang mereka secara bermanfaat dan mengarahkan mereka ke kegiatan rekreasi yang berkontribusi terhadap pengembangan individu (Esen, 2010). Ekstrakurikuler olahraga memberikan kontribusi dalam meningkatkan pengalaman sekolah serta meningkatkan keterampilan sosial siswa dalam banyak hal (Durhan, 2021). Kegiatan olahraga ekstrakurikuler mengajarkan ketekunan sambil mendorong penghormatan terhadap aturan, permainan yang adil dan kerja tim (Durhan, 2021). Berbagai penelitian telah menunjukkan adanya pengaruh positif ekstrakurikuler olahraga terhadap pengembangan *life skills*. Meskipun demikian, penelitian- penelitian terkait life skills yang diintegrasikan dalam ekstrakurikuler di Indonesia masih sangat minim diperoleh. Untuk itu diperlukan adanya penelitian terkait yang dilakukan di Indonesia, sebagai upaya penguatan argumen dari penelitian- penelitian sebelumnya.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan diluar jam sekolah oleh sekolah guna meningkatkan potensi peserta didik dan untuk lebih memperluas wawasan atau kemampuan, peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga. Program ekstrakurikuler diperuntukan bagi siswa yang ingin mengembangkan bakat, dan kegemaran dalam cabang olahraga serta membiasakan hidup sehat. Menurut Depdiknas

(1999), menjelaskan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan-kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program ekstrakurikuler atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu yang berkaitan dengan kebutuhan materi pelajaran tertentu. Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan diluar jam efektif sekolah yang bertujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan potensi peserta didik dibidang-bidang tertentu sesuai dengan minat dan bakat masing-masing.

2.2 Penelitian Relevan

Ada beberapa Hasil penelitian terdahulu yang relevan atau berhubungan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, yaitu sebagai berikut:

1. Hasil penelitian dari Fauziah Ramadhani dengan judul : “Analisis Kemampuan Servis Bawah Pada Permainan Bola Voli Siswa Sma Negeri 6 Makassar”. Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan rancangan pengkategorian kemampuan servis bawah kepada obyek yang ingin di teliti. Hasil penelitian ini menunjukkan kemampuan servis bawah dalam permainan bola voli siswa SMA Negeri 6 Makassar secara rata-rata berada pada kategori Sedang. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti ialah sama-sama melakukan tes kemampuan servis bawah bola voli. Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti

terletak pada sampel yang akan di tes. Penelitian sebelumnya sampel yang akan di tes adalah siswa SMA Negeri 6 Makassar yang dipilih secara acak sebanyak 30 orang, sedangkan pada penelitian ini sampel yang akan di tes adalah siswa ekstrakurikuler bola voli SMA N 01 Rambah Samo yang berjumlah 15 orang.

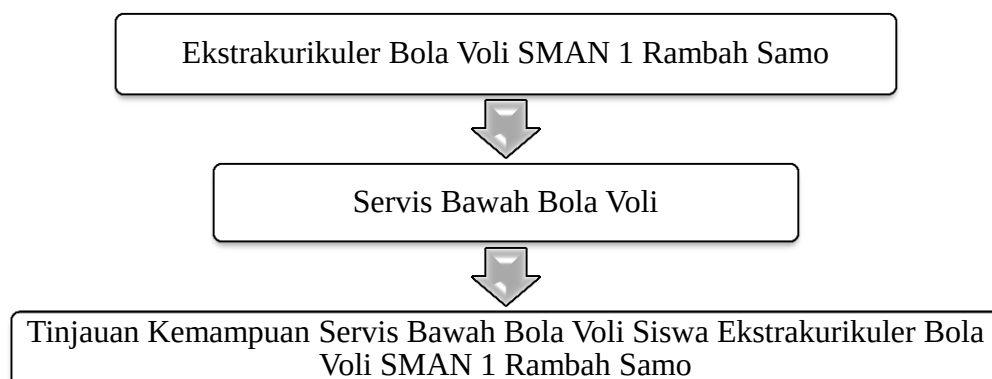
2. Hasil penelitian dari Husen dengan judul: “Analisis Tingkat Kemampuan Servis Atas Hook Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli Di SMKN 1 Wajo Kabupaten Wajo”. Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Sampel penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMKN 1 Wajo yang berjumlah 15 orang. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti ialah sama-sama melakukan tes teknik dasar servis bola voli. Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada teknik dasar servis yang akan diteliti yaitu, peneliti sebelumnya melakukan penelitian terhadap teknik dasar servis atas *Hook*, sedangkan penelitian yang akan dilakukan yaitu tes servis bawah. Hasil dari penelitian menunjukkan ketepatan servis atas Hook siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMKN 1 Wajo berada pada kategori kurang.

2.3 Kerangka Konseptual

Bola voli adalah olahraga yang wajib di ajarkan di Sekolah baik pada saat jam pelajaran maupun di luar jam pelajaran (ekstrakurikuler). Maka sehubungan dengan hal itu banyak di adakan kejuaraan POPDA antar pelajar dari tingkat SD, SMP, SMA ,dan mahasiswa dengan tujuan mencari bibit-bibit unggul

pemain bola voli di Indonesia. Dalam meraih suatu prestasi bola voli tidak lepas dari komponen – komponen penunjang seperti pembinaan teknik dasar, taktik, fisik, mental pemain bola voli dan pembinaan atlet. Seseorang untuk dapat meraih prestasi yang lebih harus dengan latihan-latihan dan pertandingan secara terus menerus. Dapat dilihat dari uraian di atas teknik dasar adalah faktor utama dalam bermain bola voli. Karena teknik dasar bermain bola voli merupakan faktor penting dan mendasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain bola voli. Teknik adalah suatu proses keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bola voli.

Suatu pembelajaran keterampilan akan efektif apabila dilakukan melalui praktek yang dilakukan secara berulang. Karena suatu keterampilan baru dapat dikuasai atau diperoleh apabila dipelajari dan dilatihkan atau dilakukan secara terus menerus dalam periode tertentu. Guna memperoleh hasil yang maksimal, seharusnya setiap perkembangan dalam berlatih wajib dicatat dan dievaluasi. Adapun kerangka berfikir yang penelitian paparkan sebagai berikut:



Gambar 2.2 Kerangka Konseptual

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Hikmawati, 2020). Penelitian ini mendeskripsikan kemampuan Servis bawah bola voli siswa ekstrakurikuler bola voli SMAN 1 Rambah Samo.

3.2 Waktu dan Tempat Penelitian

3.1.1 Waktu Penelitian

Waktu penelitian dan pengambilan data dilakukan pada hari Sabtu tanggal 20 September 2025.

3.1.2 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Rambah Samo.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2011). Pada penelitian ini populasi yang digunakan adalah

seluruh siswa ekstrakurikuler bola voli SMAN 1 Rambah Samo yang berjumlah 15 siswa.

3.3.2 Sampel Penelitian

Sampel penelitian adalah keseluruhan dari yang dijadikan populasi penelitian. Metode pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik total *sampling*. Total *sampling* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel dikarenakan jumlah populasi relatif kecil dan penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil (Sugiyono, 2009). Teknik ini juga digunakan untuk mengurangi kemungkinan terjadinya bias, karena dengan teknik ini data diambil dari semua sampel yang memenuhi kriteria dengan jumlah sampel penelitian pada siswa sebanyak 15 orang.

3.4 Instrument Penelitian

Dalam suatu penelitian dibutuhkan alat yang dipakai untuk mengumpulkan data. Menurut Arikunto (2015: 101) instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya.

Untuk mengukur kemampuan servis bawah bolavoli siswa ekstrakurikuler SMA N 01 Rambah Samo menggunakan petunjuk Tes Keterampilan Bolavoli dari Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan Nasional tahun 1999. petunjuk tes kemampuan servis bawah :

1. Tujuan, tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan dalam melakukan servis bawah.

2. Alat dan perlengkapan

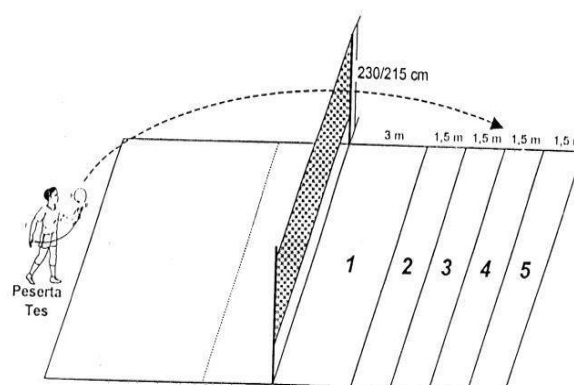
- a) Lapangan bola voli ukuran normal lengkap dengan tiang dan net, dibuat garis-garis yang membatasi sasaran nilai.
- b) Tinggi net 2,30 m untuk putra dan 2,15 untuk putri.
- c) Bola voli.
- d) Petugas tes, yang terdiri dari 2 orang yang masing-masing bertugas sebagai berikut:

Petugas tes I : Berdiri bebas di dekat area peserta tes dan mengawasi pelaksanaan tes.

Petugas tes II: Berdiri tidak jauh dari area sasaran dan menghitung dan mencatat hasil tes.

3. Pelaksanaan tes

- a. Peserta tes berdiri di daerah servis dan melakukan servis bawah sebanyak 6 kali.
- b. Peserta dianjurkan untuk mengarahkan bola pada area sasaran nilai tertinggi



Gambar 3.1. Tes Servis Bawah
(Sumber : Prastio, 2015)

2. Pencatatan hasil

- a. Nilai diberikan kepada pelaksanaan servis bawah yang benar.
- b. Besarnya nilai sesuai dengan jatuhnya bola pada sasaran angka 1, 2, 3, 4, dan 5.
- c. Bila bola yang jatuh digaris batas akan diberikan nilai pada sasaran yang lebih tinggi, misalnya antara angka 2 dan 3, maka dihitung dengan nilai 3.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Data penelitian dihimpun langsung melalui dokumentasi, dan pengamatan atau observasi. Agar data yang diperoleh seobjektif mungkin, maka data tersebut diperkuat dengan mengadakan pengamatan langsung terhadap subjek penelitian.

1. Dokumentasi

Dokumentasi dari asal katanya dokumen, yang artinya barang barang tertulis. Didalam melaksanakan metode dokumentasi, peneliti menyelidiki benda benda tertulis seperti buku, majalah, dokumen, peraturan-peraturan, catatan harian, dan sebagainya (Suharsimi Arikunto, 2012:158).

2. Pengamatan atau Observasi

Observasi merupakan metode pengumpulan data dengan cara melakukan pengamatan terhadap objek (Samsudi 2014:87). Untuk menganalisa gerak keterampilan servis bawah dalam bolavoli, peneliti menggunakan metode observasi sebagai metode pengumpulan data, dan lembar observasi berupa skala penilaian (*rating scale*) sebagai alat pengumpulan datanya. Pencatatan data dengan alat ini (skala penelitian) dilakukan seperti checklist.

Perbedaannya terletak pada kategorisasi gejala yang dicatat. Dalam skala penilaian terdapat kolom-kolom yang menunjukkan tingkatan atau jenjang setiap gejala yang diamati.

3.6 Teknik Analisa Data

Data yang diperoleh merupakan data kasar dari hasil tes yang dicapai siswa, selanjutnya data kasar tersebut diubah menjadi nilai dengan cara mengkonsultasikan data kasar yang dicapai siswa dengan kategori yang telah ditentukan pengkategorian dikelompokkan menjadi lima kategori yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang dan sangat kurang. Sedangkan untuk pengkategorian menggunakan acuan 5 batasan norma (Anas Sudijono,, 2009: 30) sebagai berikut:

Tabel 3.1. Rumus Kategori

Interval Skor	Kategori
$M + 1,5 SD < X$	Sangat Baik
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Cukup
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang
$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Kurang

Keterangan;

M : Nilai rata-rata

X : Skor perolehan

SD : Standar deviasi