
**PENGARUH LATIHAN AKURASI
TERHADAP KETEPATAN SERVICE ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI**

Oong Liawanto

STKIP Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima April 2019

Disetujui Mei 2019

Dipublikasikan Mei 2019

Keywords:

Latihan Akurasi, Service Atas, Bola Voli

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh ketepatan servis atas kurang memuaskan terbukti dengan kurang tepatnya mengarahkan servis ke lapangan lawan, servis keluar lapangan atau mudah diterima oleh lawan karena tertuju langsung pada lawan tanpa harus ada perpindahan arah dari lawan. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan akurasi terhadap ketepatan service atas dalam permainan bola voli pada peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMK Negeri 1 Japara . Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler putra di SMK Negeri 1 Japara yang berjumlah 30 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling dengan menetapkan populasi dijadikan sampel penelitian sehingga diperoleh peserta ekstrakurikuler putra di SMK Negeri 1 Japara yang berjumlah 30 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes service atas. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah uji normalitas dan uji hipotesis (uji z) yang digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan akurasi terhadap ketepatan service atas dalam permainan bola voli pada peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMK Negeri 1 Japara . Berdasarkan perhitungan secara statistik diperoleh $Z_{Hit} (13,213) > Z_{daf} (2,35)$ maka H_0 yang diterima artinya terdapat pengaruh latihan akurasi terhadap ketepatan service atas dalam permainan bola voli pada peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMK Negeri 1 Japara . Kesimpulan dari penelitian ini adalah latihan akurasi berpengaruh terhadap ketepatan service atas dalam permainan bola voli pada peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMK Negeri 1 Japara .

Abstract

This research is motivated by the lack of satisfactory top service proven by being inaccurate in directing service to the opponent's field, serving out of the field or being easily accepted by the opponent because it is aimed directly at the opponent without having to change direction from the opponent. The purpose of this study was to determine the effect of accuracy training on the accuracy of top service in volleyball games at male volleyball extracurricular members at SMK Negeri 1 Japara. This research is an experimental research. The population in this study were male extracurricular participants at SMK Negeri 1 Japara which numbered 30 students. The sampling technique used was total sampling by determining the population to be used as research samples so that male

extracurricular members were obtained at SMK Negeri 1 Japara, amounting to 30 students. The data collection technique used is the top service test. The data analysis technique in this study is the normality test and hypothesis test (z test) which is used to determine the effect of accuracy training on the accuracy of top service in volleyball games on male volleyball extracurricular members at SMK Negeri 1 Japara. Based on the statistical calculation obtained by $Z_{Hit} (13,213) > Z_{daf} (2,35)$ then the H_0 received means that there is an effect of accuracy training on the accuracy of top service in volleyball games at male volleyball extracurricular members at SMK Negeri 1 Japara. The conclusion of this study is that the accuracy training influences the accuracy of the top service in volleyball games for male volleyball extracurricular members at SMK Negeri 1 Japara.

© 2019 Oong Liawanto
Under the license CC BY-SA 4.0

Corresponding Author:

Oong Liawanto
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
STKIP Muhammadiyah Kuningan
oong.liawanto@upmk.ac.id

PENDAHULUAN

Dalam permainan bola voli, penguasaan teknik perlu dikuasai oleh setiap pemain, baik penguasaan teknik individu maupun kelompok. Teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai proses kegiatan jasmani atau cara memainkan bola yang di tampilkan dalam bentuk gerakan secara efisien dan efektif untuk mencapai tujuan yang diinginkan serta sesuai dengan peraturan yang berlaku. Salah satu penguasaan teknik dasar bermain bola voli adalah teknik servis karena servis merupakan teknik dasar yang menjadi serangan pertama bagi tim yang melakukannya. Servis dalam permainan bola voli sangat menentukan untuk serangan selanjutnya karena jika servis tidak dilakukan dengan baik atau tidak tepat pada sasaran yang diinginkan, maka akan mudah bagi lawan untuk membalas serangan yang dilancarkan melalui servis.

Servis dalam permainan bola voli ada 2 yaitu servis atas dan servis bawah. Servis atas adalah servis dengan awalan melemparkan bola ke atas seperlunya. Kemudian *server* melompat untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari atas. "Servis atas adalah salah satu jenis servis yang tajam dan keras dan penempatan bola cukup akurat yang menyebabkan lawan sulit mengembalikan bola". Servis atas adalah cara melakukan pukulan permulaan dari bawah servis dengan memukul bola dari atas kepala sebagai usaha menghidupkan bola ke dalam permainan. Servis atas banyak variasinya, bola dapat dilambungkan dengan satu tangan atau dua tangan, tinggi lambungan bola tergantung dari maksud pukulan dan kesenangan pribadi pemain. Namun pada prinsipnya harus diusahakan agar bola dilambungkan sedemikian rupa tingginya, sehingga seluruh rangkaian gerakan memukul menjadi satu gerakan yang tidak terputus-putus.

Berdasarkan pengamatan di SMK Negeri 1 Japara Kabupaten Kuningan ketepatan servis atas kurang memuaskan terbukti dengan kurang tepatnya mengarahkan servis ke lapangan lawan, servis keluar lapangan atau mudah diterima oleh lawan karena tertuju langsung pada lawan tanpa harus ada perpindahan arah dari lawan. Kemampuan keterampilan teknik dasar untuk melakukan pukulan *service* atas dalam permainan bola voli dapat dikuasai dengan baik diperlukan latihan yang sistematis,

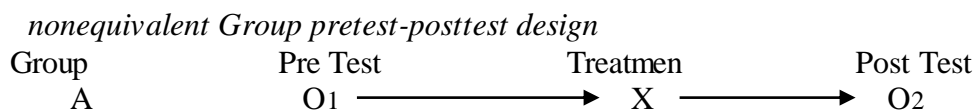
terarah, terprogram dan berulang-ulang. Penguasaan teknik dasar *smash* yang baik akan mempengaruhi terhadap mutu permainan yang ditampilkan.

Dengan fenomena seperti itu, penulis menerapkan salah satu metode latihan untuk meningkatkan ketepatan *service* atas dalam permainan bola voli yaitu latihan akurasi. "Latihan akurasi adalah latihan memantulkan bola ke dinding dengan tujuan untuk meningkatkan kekuatan otot tangan, kelentukan pergelangan tangan dan meningkatkan ketepatan *service* atas dalam permainan bola voli". Latihan akurasi merupakan bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan dan ketepatan *service* atas dalam permainan bola voli. Sebagaimana dikemukakan oleh Mardiana (2009 : 54) "Latihan akurasi memiliki manfaat : untuk melatih teknik dasar *service* atas, meningkatkan kekuatan otot tangan dalam melakukan *service* atas, mengembangkan gerakan melakukan *service* atas dengan baik serta meningkatkan kemampuan dan ketepatan dalam melakukan gerakan *service* atas dalam permainan bola voli". Berdasarkan uraian tersebut diatas maka, penulis sangat tertarik untuk mengkaji masalah latihan akurasi dengan ketepatan *service* atas dalam permainan bola voli. Permasalahan yang akan diteliti ini selanjutnya diberi judul "Pengaruh latihan akurasi terhadap ketepatan *service* atas dalam permainan bola voli"

METODE PENELITIAN

Metode merupakan cara utama yang dipergunakan untuk mencapai suatu tujuan, misalkan untuk menguji serangkaian hipotesis, dengan mempergunakan teknik serta alat- alat tertentu. Cara utama itu dipergunakan setelah penyelidikan memperhitungkan kewajarannya ditinjau dari tujuan penyelidikan serta dari situasi penyelidikan. Karena, pengertian metode penyelidikan adalah pengertian yang luas, yang biasanya perlu dijelaskan lebih eksplisit didalam setiap penyelidikan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kasual) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh penelitian dengan menggelimir atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor yang mengganggu. Eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk meneliti akibat dari suatu perlakuan. Dengan metode ini, diharapkan dapat mengukur pengaruh latihan akurasi terhadap ketepatan *service* atas dalam permainan bola voli pada peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMK Negeri 1 Japara Kabupaten Kuningan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Adapun dalam eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*nonequivalent Group pretest-posttest design*" atau control group tidak menerima perlakuan. Menurut Schumacher desain ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Keterangan :

- A = Kelompok eksperimen
- O₁ = Tes awal diberikan pada kelompok eksperimen
- O₂ = Tes Akhir diberikan pada kelompok eksperimen
- X = Perlakuan latihan akurasi

1. Teknik Penentuan Populasi dan Sampel

a. Populasi

Pengertian dari populasi adalah sebagai seluruh objek penelitian. Menurut Hadi (2006:47) "Populasi sebagai kelompok subyek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Populasi diartikan sebagai keseluruhan atau sebagian obyek penelitian yang dipilih dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu".

Menurut Nasir (2013:63) "Populasi adalah totalitas dari semua hasil pengukuran kualitatif, kuantitatif, dan karakteristik tertentu mengenai sekumpulan objek yang lengkap dan jelas yang akan menjadi sumber pengambilan sampel". Menurut Sugiyono (2010:53) "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian dibuat kesimpulannya". Hal senada dengan pendapat di atas Arikunto (2013:67) mengemukakan bahwa "sampel merupakan bagian dari populasi yang diambil dengan cara tertentu pada populasi yang hendak diteliti dan hasilnya digeneralisasikan untuk populasi penelitian tersebut".

Dari pengertian populasi yang diuraikan di atas, populasi pada penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler putra di SMK Negeri 1 Japara Kabupaten Kuningan yang berjumlah 30 siswa.

a. Sampel Penelitian

Sampel adalah hasil penarikan sebagian dari populasi untuk mewakili seluruh populasi yang ditentukan. Arikunto (2013:68) mengemukakan bahwa "Sampel merupakan bagian dari populasi yang diambil dengan cara tertentu pada populasi yang hendak diteliti dan hasilnya digeneralisasikan untuk populasi penelitian tersebut".

Hal senada dengan pendapat di atas Sugiyono (2010:54) menjelaskan bahwa "Sampel adalah penarikan sebagian dari populasi untuk mewakili seluruh populasi". Pengambilan jumlah sampel didasarkan pada pertimbangan menurut pendapat Arikunto (2013: 120) :

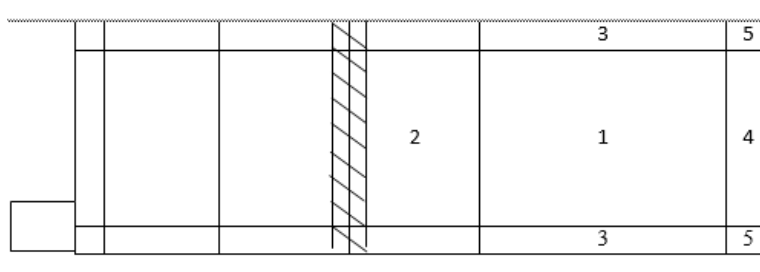
"Apabila subyek yang diteliti jumlahnya kurang dari 100, maka akan lebih baik diambil semua sebagai sampel sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya lebih dari 100, jumlah sampel yang dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih, dengan tergantung setidaknya-tidaknya dari : kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga dan dana, sempit luasnya wilayah pengamatan dan dari setiap besar kecilnya resiko yang ditanggung oleh peneliti".

Berkaitan dengan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* dengan menetapkan populasi dijadikan sampel penelitian sehingga diperoleh peserta ekstrakurikuler putra di SMK Negeri 1 Japara Kabupaten Kuningan yang berjumlah 30 siswa.

Instrumen dalam penelitian ini adalah tes ketepatan servis dalam permainan bola voli. Adapun prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut :

- a. Mempersiapkan alat-alat dan fasilitas yang digunakan dalam pengetesan yang meliputi : bola, peluit dan alat-alat tulis
- b. Cara pengetesan yang dilakukan dari tes *service* atas tersebut adalah sebagai berikut :
 - 1) *Testee* berdiri di belakang lapangan, untuk melakukan *service* atas dalam permainan bola voli

- 2) Tiap *testee* diberi kesempatan *service* atas sebanyak 6 kali melakukan *service*
- 3) Apabila *service* atas keluar bidang penilaian atau bolanya nyangkut di net, *testee* dapat nilai nol, tetapi pukulannya sudah dianggap hitungan atau satu kali melakukan pukulan
- 4) Setiap melewati rintangan pada net dikalikan dengan jatuhnya bola pada target poin.
Gambar tes lapangan tes *service* atas adalah sebagai berikut :



Gambar 1
Lapangan Tes Kemampuan *Service* Atas
Yunus (2002 : 123)

Keterangan :

- a. Nilai 5 ukuran kotak 1 m kali 1 m
- b. Nilai 4 ukuran kotak 1 m kali 4 m
- c. Nilai 3 ukuran kotak 1 m kali 8 m
- d. Nilai 2 ukuran kotak 1,5 kali 7 m
- e. Nilai 1 ukuran kotak 7,5 kali 7 m

Rintangan net :

- a. Paling bawah nilai 3 ukuran 50 cm
- b. Tengah nilai 2 ukuran 50 cm
- c. Atas nilai 1 ukuran tak terhingga.

Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen sebagai alat untuk mengumpulkan data. Dalam penelitian ini alat pengumpul data menggunakan tes *service* atas menurut Yunus. Adapun jenis tes sebagai berikut :

- a. Tes awal (*Pre test*) yaitu tes yang dilaksanakan sebelum penugasan diberikan. Adapun data yang ingin diperoleh adalah ketepatan *service* atas dalam permainan bola voli
- b. Tes akhir (*Post test*) yaitu tes yang dilaksanakan setelah melaksanakan latihan *service* atas dengan bimbingan pemandu. Data yang ingin diperoleh adalah ketepatan *service* atas dalam permainan bola voli setelah penugasan diberikan.

Penelitian ini dilaksanakan dari bulan April sampai dengan Mei 2015. Penulis menyusun program dalam melakukan latihan akurasi yang dilaksanakan untuk meningkatkan kekuatan *service* atas dalam permainan bola voli adalah sebagai berikut :

1. Program Latihan

- a. Waktu : Selasa, Kamis dan Sabtu pukul 13.30 – 14.30
- b. Lamanya Latihan : 60 menit setiap pertemuan
- c. Jumlah Pertemuan : 5 minggu (15 kali pertemuan)
- d. Tempat Latihan : Lapangan olahraga SMK Negeri 1 Japara

- e. Jumlah Sampel : 30 orang siswa putra
2. Prosedur Program Latihan
- Sistematika dalam setiap pertemuan dibagi menjadi 4 tahap :
- a. Pendahuluan dengan membentuk barisan, pengabsenan mengecek anak yang tidak disiplin kemudian berdo'a dan penjelasan materi.
 - b. Pemanasan atau *warming-up* (10 menit). Tujuan dari pemanasan atau *warming-up* adalah untuk mempersiapkan organ-organ tubuh, untuk memperlancar peredaran darah, memperluas gerak persendian, penyesuaian suhu tubuh dan untuk meningkatkan kontraksi otot saat melakukan latihan inti.
 - c. Latihan inti (45 menit). Materi latihan diberikan secara sistematis yaitu dengan cara menambah jumlah beban latihan pada setiap pertemuan. Pada setiap permulaan latihan diberikan materi ulangan dari pertemuan sebelumnya dengan tujuan agar siswa lebih menguasai teknik yang telah diajarkan sebelum melangkah kelatihan berikutnya.
 - d. Penenangan atau *Cooling Down* (5 menit). Penenangan bertujuan untuk membantu mengembalikan kondisi tubuh sebelum latihan, penenangan ini berisi gerakan-gerakan pelepasan dan penenangan sambil memberi motivasi, yaitu dengan cara menunjukkan kemajuan-kemajuan latihan yang mereka capai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Data *Pre Test*

Tes awal (*Pre test*) yaitu tes yang dilaksanakan sebelum latihan akurasi. Tes awal (*Pre test*) diberikan berupa tes ketepatan *service* atas dalam permainan bola voli dimana siswa melakukan tes *service* atas dalam permainan bola voli dengan enam kali pengulangan. Adapun data yang ingin diperoleh adalah ketepatan *service* atas dalam permainan bola voli pada peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMK Negeri 1 Japara Kabupaten Kuningan. Hasil pre test yang dilakukan pada awal pembelajaran dapat dijadikan alat ukur untuk mengetahui ketepatan *service* atas dalam permainan bola voli pada peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMK Negeri 1 Japara Kabupaten Kuningan. Dari hasil pengolahan data tes awal *service* atas dalam permainan bola voli, siswa memiliki kemampuan awal yang relative sama dalam ketepatan *service* atas dalam permainan bola voli. Hal ini membuktikan bahwa ketepatan *service* atas dalam permainan bola voli masih rendah dan belum terdapat pengaruh latihan akurasi terhadap ketepatan *service* atas dalam permainan bola voli pada peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMK Negeri 1 Japara Kabupaten Kuningan.

Tabel 1
Pre test Hasil Servis Atas Permainan Bola Voli
 Kelas Eksperimen dengan Latihan Akurasi

No	Nama Siswa	<i>Pre Test</i>
1.	Adithya Ramadhan	59
2.	Faturohman Lesmana	57
3.	Hendra Priyatna Adiwijaya	61
4.	Andi Noviar	57
5.	Irwan Kurniawan	64
6.	Rifky Indra Prasetia	58
7.	Rizki Romdhoni	57

8.	Bias Candramata	59
9.	Indra Lesmana	57
10.	Kusyanto	64
11.	Muhammad Vauzy	58
12.	Nana Suhana	58
13.	Royan Fernando	57
14.	Adam Firmansyah	64
15.	Aldi Ardiana	60
16.	Ade Novaldi	61
17.	Arip Ripana	61
18.	Bayu Nugroho	59
19.	Dede Sutriana	61
20.	Deni Aprilian	55
21.	Eka Sandra	66
22.	Fedi Febri Rosadi	62
23.	Kanang	63
24.	Karnudin	59
25.	Oki Saputra	60
26.	Rio Rojul Pratama	60
27.	Sandi Lesmana	58
28.	Septian	60
29.	Tedi Eka Purnama	57
30.	Zulbahar Aprilyanto	61
	Nilai Terendah	55
	Nilai Tertinggi	66
	Jumlah	1793
	Rata-rata	59,767
	Standar Deviasi	3,194

Pada tabel 1 membuktikan bahwa data hasil *pre test* sebelum perlakuan yang dilakukan pada awal pembelajaran dapat dijadikan alat ukur untuk ketepatan *service* atas dalam permainan bola voli pada peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMK Negeri 1 Japara Kabupaten Kuningan, dimana *pre test* sebelum melaksanakan latihan *push up* nilai terendah sebesar 55, nilai tertinggi sebesar 66 dan memperoleh rata-rata sebesar 59,767 dengan standar deviasi 3,194. Hal ini membuktikan bahwa ketepatan *service* atas dalam permainan bola voli pada peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMK Negeri 1 Japara Kabupaten Kuningan masih rendah dengan jarak interval 55 – 63.

Perolehan nilai tes awal (*pre test*) ketepatan *service* atas dalam permainan bola voli, penulis sajikan dalam diagram 1 :

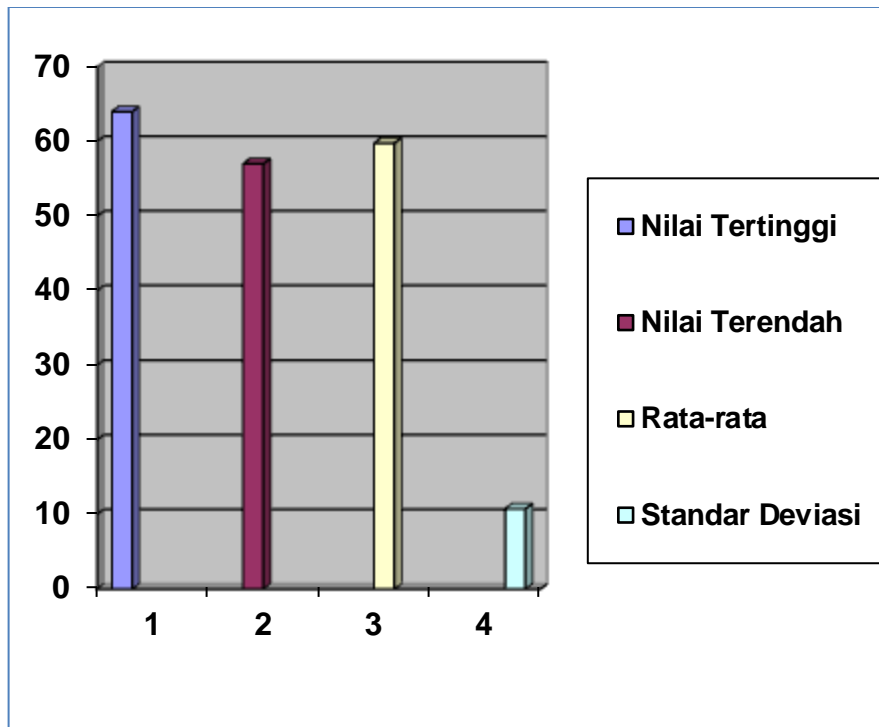


Diagram 1
Pre test Hasil Servis Atas Permainan Bola Voli
 Kelas Eksperimen dengan Latihan Akurasi

Pada diagram 1 membuktikan bahwa data hasil *pre test* sebelum perlakuan yang dilakukan pada awal pembelajaran dapat dijadikan alat ukur untuk ketepatan *service* atas dalam permainan bola voli pada peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMK Negeri 1 Japara Kabupaten Kuningan, dimana *pre test* sebelum melaksanakan latihan *push up* nilai terendah sebesar 55, nilai tertinggi sebesar 66 dan memperoleh rata-rata sebesar 59,767 dengan standar deviasi 3,194. Hal ini membuktikan bahwa ketepatan *service* atas dalam permainan bola voli pada peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMK Negeri 1 Japara Kabupaten Kuningan masih rendah dengan jarak interval 55 – 63.

1. Deskripsi Data *Post Test*

Tes akhir (*Post test*) yaitu tes yang dilaksanakan setelah latihan penggunaan beban luar pada lengan. Tes akhir (*Post test*) diberikan berupa tes ketepatan *service* atas dalam permainan bola voli dimana siswa melakukan tes *service* atas dalam permainan bola voli dengan enam kali pengulangan. Adapun data yang ingin diperoleh adalah ketepatan *service* atas dalam permainan bola voli pada peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMK Negeri 1 Japara Kabupaten Kuningan.

Hasil tes akhir (*Pre test*) setelah perlakuan latihan akurasi sebanyak 15 kali latihan yang dilakukan pada akhir pembelajaran dapat dijadikan alat ukur untuk mengetahui ketepatan *service* atas dalam permainan bola voli pada peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMK Negeri 1 Japara Kabupaten Kuningan. Untuk lebih jelasnya perolehan nilai tes akhir (*post test*) ketepatan *service* atas dalam permainan bola voli, penulis sajikan dalam tabel berikut :

Tabel 2
Post Test Hasil Servis Atas Permainan Bola Voli
 Kelas Eksperimen dengan Latihan Akurasi

No	Nama Siswa	<i>Post Test</i>
1.	Adithya Ramadhan	76
2.	Faturohman Lesmana	75
3.	Hendra Priyatna Adiwijaya	89
4.	Andi Noviar	80
5.	Irwan Kurniawan	82
6.	Rifky Indra Prasetia	80
7.	Rizki Romdhoni	75
8.	Bias Candramata	76
9.	Indra Lesmana	77
10.	Kusyanto	82
11.	Muhammad Vauzy	79
12.	Nana Suhana	77
13.	Royan Fernando	80
14.	Adam Firmansyah	81
15.	Aldi Ardiana	79
16.	Ade Novaldi	77
17.	Arip Ripana	78
18.	Bayu Nugroho	76
19.	Dede Sutriana	80
20.	Deni Aprilian	78
21.	Eka Sandra	82
22.	Fedi Febri Rosadi	81
23.	Kanang	82
24.	Karnudin	75
25.	Oki Saputra	79
26.	Rio Rojul Pratama	78
27.	Sandi Lesmana	79
28.	Septian	80
29.	Tedi Eka Purnama	86
30.	Zulbahar Aprilyanto	84
	Nilai Terendah	75
	Nilai Tertinggi	86
	Jumlah	2383
	Rata-rata	79,433
	Standar Deviasi	2,724

Pada tabel 2 membuktikan bahwa data hasil tes akhir pembelajaran (post test) setelah perlakuan latihan akurasi yang dilakukan pada akhir pembelajaran dapat dijadikan alat ukur untuk peningkatan ketepatan *service* atas dalam permainan bola voli peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMK Negeri 1 Japara Kabupaten Kuningan, dimana post test setelah melaksanakan latihan *push up* nilai terendah sebesar 75, nilai tertinggi sebesar 82 dan memperoleh rata-rata sebesar 79,433 dengan standar deviasi 2,724. Hal ini

membuktikan bahwa ketepatan *service* atas dalam permainan bola voli setelah melaksanakan latihan akurasi peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMK Negeri 1 Japara Kabupaten Kuningan termasuk kategori tinggi dengan jarak interval 73 – 82.

Perolehan nilai tes akhir (post test) ketepatan *service* atas dalam permainan bola voli setelah melaksanakan program latihan akurasi peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMK Negeri 1 Japara Kabupaten Kuningan, penulis sajikan dalam diagram 2 :

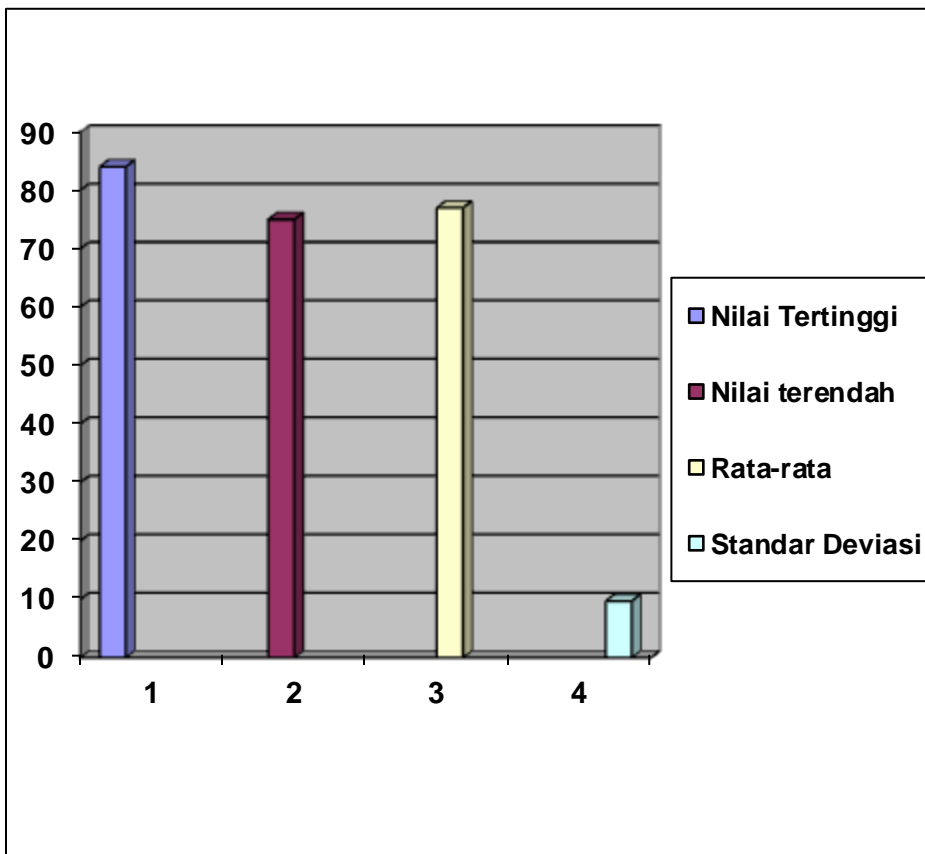


Diagram 2
 Post Test Hasil Servis Atas Permainan Bola Voli
 Kelas Eksperimen dengan Latihan Akurasi

Pada diagram 2 membuktikan bahwa data hasil tes akhir pembelajaran (post test) setelah perlakuan latihan akurasi yang dilakukan pada akhir pembelajaran dapat dijadikan alat ukur untuk peningkatan ketepatan *service* atas dalam permainan bola voli peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMK Negeri 1 Japara Kabupaten Kuningan, dimana post test setelah melaksanakan latihan *push up* nilai terendah sebesar 75, nilai tertinggi sebesar 82 dan memperoleh rata-rata sebesar 79,433 dengan standar deviasi 2,724. Hal ini membuktikan bahwa ketepatan *service* atas dalam permainan bola voli setelah melaksanakan latihan akurasi peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMK Negeri 1 Japara Kabupaten Kuningan termasuk kategori tinggi dengan jarak interval 73 – 82.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan tentang pengaruh latihan akurasi terhadap ketepatan service atas dalam permainan bola voli pada peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMK Negeri 1 Japara Kabupaten Kuningan, maka penulis menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil analisis dan pengolahan data pre test sebelum melaksanakan latihan akurasi nilai terendah sebesar 55, nilai tertinggi sebesar 66 dan memperoleh rata-rata sebesar 59,767 dengan standar deviasi 3,194 termasuk kategori rendah dengan jarak interval 55 – 63.
2. Sedangkan data post test setelah melaksanakan latihan akurasi nilai terendah sebesar 75, nilai tertinggi sebesar 82 dan memperoleh rata-rata sebesar 79,433 dengan standar deviasi 2,724. Hal ini membuktikan bahwa ketepatan service atas dalam permainan bola voli setelah melaksanakan latihan akurasi peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMK Negeri 1 Japara Kabupaten Kuningan termasuk kategori tinggi dengan jarak interval 73 – 82.

Berdasarkan perhitungan secara statistik yaitu uji hipotesis dengan menggunakan uji Z diperoleh $Z_{Hit} (13,213) > Z_{daf} (2,35)$ maka H_0 yang diterima artinya terdapat pengaruh latihan akurasi terhadap ketepatan service atas dalam permainan bola voli pada peserta ekstrakurikuler bola voli putra di SMK Negeri 1 Japara Kabupaten Kuningan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini saya persembahkan untuk Orang tua saya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Pustaka setia
- Agustan, B. (2017). Perbandingan Latihan Kotak Berwarna Dengan Segi Tiga Angka Terhadap Passing Atas Bola Voli. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 2(2), 121-127. doi:10.33222/juara.v2i2.51
- Dwi, D., Asmawi, M., Wasan, A., & Widiastuti, W. (2018). Pengaruh Metode Latihan Dan Power Tungkai Terhadap Peningkatan Kecepatan Akselerasi Sprint. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 3(2), 62-69. doi:10.33222/juara.v3i2.236
- Harsono. 1998. *Manusia dan Olahraga*. Bandung : Institut Teknologi Bandung.
- Ma'mun dan Subroto. 2001. *Teknik Permainan Bola Voli*. Surabaya : Kartika.
- Mardiana, Ade. 2009. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung : Alfabeta.
- Maryanto. 2006. *Permainan Bola Besar*. Yogyakarta : Kanisius.
- Nasi, Muhammad. 2003. *Metode Statistika*. Bandung : Pustaka
- Nurgana, Endi. 2000. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : Tarsito
- Nuriman, Yamin. 2004. *Teknik Permainan Bola Voli*. Jakarta ; Pustaka Setia.
- Nuryaman, Yamin. 2003. *Teknik Permainan Bola Voli*. Jakarta ; Pustaka Setia.
- Sajoto. 2005. *Teknik Permainan Bola Voli*. Semarang : FKIP UNNES
- Samsudin. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Permada Media Group.
- Sarumpaet. 2001. *Permainan Bola Besar*. Bandung : Rineka Cipta.
- Setiawan. 2005. *Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Surabaya : Kartika.
- Sugiono. 2010. *Statistik untuk penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Suharno. HP. 2002. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga* : Yogyakarta.
- Sujana, Nana. 2003. *Metode Statistika*. Bandung : Tarsito.
- Surakhman, Winarno. 2008. *Statistik untuk Penelitian*. Surabaya. Kartika.
- Suwarso. 2010. *Olahraga dan Kesehatan untuk Siswa SD Kelas IV*. Jakarta. Pusat Perbukuan.
- Syaifudin. 2007. *Permainan Bola Besar*. Bandung : Rineka Cipta.

- Tohar. 2004. *Ilmu Kepeleatihan Lanjut*. Semarang. FIK UNNES
- Wagino. 2010. *Olahraga dan Kesehatan untuk Siswa SD Kelas IV*. Jakarta. Pusat Perbukuan.
- Yunus. 2002. *Permainan Bola Besar*. Jakarta : Pustaka Setia.