



# Jurnal Bola

(Bersama Olahraga Laju Asia)  
Research and Learning Physical Education



ISSN: 2655-1349 (print)  
ISSN: 2655-1357 (online)

Halaman 79 - 94  
Volume 5 Nomor 2 Tahun 2022

## PENGARUH METODE LATIHAN VARIASI TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATAS TIM BOLAVOLI PUTRA DALAM KEGIATAN EKSTRAKURIKULER MTs S PP MUALLIMIN MUHAMMADIYAH BANGKINANG

Rahmat Hidayat. YR<sup>1</sup>, Iska Noviardila, M.Pd<sup>2</sup>, Yusnira, M.Si<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai,

<sup>2</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai,

<sup>3</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

e-mail: [rahmatyr20@gmail.com](mailto:rahmatyr20@gmail.com)<sup>1</sup>

e-mail: [noviardila92@gmail.com](mailto:noviardila92@gmail.com)<sup>2</sup>

### Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi berdasarkan kemampuan servis atas tim bolavoli peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler tidak maksimal dan kurang tepat dalam pelaksanaannya. Desain penelitian ini merupakan penelitian *pre-eksperimental designs* jenis *Pretest and Posttest Group*. Penelitian ini dilakukan di sekolah MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang, sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang peserta didik ekstrakurikuler tim bola voli putra. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan servis atas tim bolavoli putra di dalam ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang. Instrumen pengumpulan data berupa observasi, keputakaan, tes dan pengukuran. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (*treatment*) dengan *posttest*. Berdasarkan hasil analisa data yang telah dilakukan maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa: terdapat pengaruh metode latihan variasi terhadap kemampuan servis atas tim bolavoli putra dalam kegiatan ekstrakurikuler siswa MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang. Hal ini sesuai dengan hipotesis

penelitian. Hipotesis tersebut di uji dengan menggunakan uji t, dimana didapat  $t_{hitung} = 10.222$  sedangkan  $t_{tabel} = 1,761$  dimana nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  atau  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dan ini berarti bahwa terdapat pengaruh metode latihan variasi terhadap kemampuan servis atas tim bolavoli putra dalam kegiatan ekstrakurikuler siswa MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang.

**Kata-kata kunci: Latihan Variasi, Servis Atas Bolavoli**

### **Abstract**

*The background of this research is based on the service ability of the student volleyball team in extracurricular activities that are not optimal and less precise in their implementation. The design of this study is a pre-experimental research design type of Pretest and Posttest Group. This research was conducted at MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang school, the sample in this study amounted to 15 extracurricular students of the men's volleyball team. The purpose of this study was to determine the effect of variation training on the service ability of the men's volleyball team in the extracurricular activities of MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang. Data collection instruments in the form of observation, literature, tests and measurements. Based on the results of this study, it can be seen that it is more accurate, because it can compare with the situation before being given treatment (treatment) with the posttest. Based on the results of data analysis that has been carried out, it can be concluded that: there is an effect of variation training methods on the service ability of the men's volleyball team in extracurricular activities for students of MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang. This is in accordance with the research hypothesis. The hypothesis was tested using the t-test, where  $t_{count} = 10,222$  while  $t_{table} = 1,761$  where the value of  $t_{count}$  was greater than  $t_{table}$  or  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted and this means that there is an effect of variation training methods on the serviceability of the men's volleyball team in extracurricular activities. students of MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang.*

**Keywords : Variation Training, Volleyball Over Service**

## PENDAHULUAN

Permainan bolavoli merupakan permainan yang dimainkan oleh 2 tim yang masing masing terdiri dari 6 orang pemain dan berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu. Dalam permainan bolavoli serta dibutuhkan dalam permainan bolavoli (Lardika & Salam, 2019). Memiliki kemampuan teknik dasar yang baik seorang pemain bolavoli harus melakukan latihan secara rutin, terprogram dan berkesinambungan. Mendapatkan kemampuan teknik dasar yang baik hanya dapat dilakukan dengan melakukan latihan, terprogram, dan berkesinambungan. Hal ini sesuai dengan apa yang disampaikan (Boreham 2016) bahwa bahwa optimisasi penampilan merupakan hasil latihan dalam jangka waktu panjang dan terstruktur.

Dampak dari adanya bola voli tersebut munculnya atlet-atlet bola voli yang potensial. Salah satu kunci sukses pembinaan bola voli adalah adanya bola voli yang membina atlet-atlet secara berjenjang sesuai tingkat usia. Permainan bola voli, menuntut para atlet menguasai semua teknik-teknik yang ada, seperti: servis (*service*), operan (*passing*), umpan (*set up*), smash (*spike*), bendungan (*block*), pertahanan (*defence*), penyerangan (*ofence*) (Ferguson 2004). Penguasaan keterampilan bola voli tidak dapat terlepas dari penguasaan teknik dasar permainan bola voli. Teknik dalam permainan bola voli adalah cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan atletan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal (Yunus 2012).

Salah satu teknik dasar bola voli adalah servis. Pukulan servis harus dilakukan dengan kuat, keras, dan tepat pada sasaran agar lawan sulit untuk dapat mengembalikan bola, sehingga dapat memperoleh angka (Yunus 2012) menyatakan bahwa servis ada beberapa jenis, yang ke seluruhnya memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Servis antara lain, servis tangan bawah (*underhand service*), servis samping (*side arm service*), servis tangan atas (*overhand service*), dan servis loncat (*jumping service*). Setiap atlet harus menguasai setidaknya dua jenis servis dasar, yaitu *service underhand* (tangan bawah) dan *overhand float* (mengambang). (Suharno H.P 2013) menyatakan prioritas dalam servis adalah konsistensi dalam menyeberangkan bola mendekati 100% setiap kali bermain. Servis saat ini tidak hanya asal memukul bola melewati net dengan keras. Namun digunakan juga untuk memperoleh poin atau disebut dengan penyerangan. Oleh karena pukulan servis berperan besar atas terjadinya perolehan poin, maka servis harus meyakinkan, terarah, keras, dan menyulitkan lawan (Ahmadi 2017).

Pada mulanya servis merupakan pukulan awal untuk memulai suatu permainan, tetapi jika ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk memperoleh nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. Teknik servis wajib dikuasai oleh setiap atlet karena teknik ini berguna untuk memulai sebuah permainan sekaligus sebagai sebuah serangan pertama bagi sebuah tim.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang dalam Ekstrakurikuler Bola Voli pada hari Sabtu tanggal 18 Desember 2021 terlihat beberapa masalah yaitu memiliki fundamental atau teknik dasar permainan bolavoli yang kurang baik, salah satunya adalah kemampuan servis atas. Hal ini terlihat dari hasil pertandingan yang dijalani oleh tim bolavoli MTs S Muallimin. Hal ini terlihat servis atas yang dilakukan oleh pemain sebanyak 15 orang tersebut hanya 3 orang peserta didik servis atas yang akurat dan terarah. Kesalahan peserta didik pada saat servis atas posisi tangan yang memukul tidak lurus atau menekuk sehingga kekuatan lengan pada saat memukul bola tidak bisa maksimal dan sering bola tidak melewati net,

kesalahan pada saat melambungkan bola ke atas ketika servis atas, koordinasi mata tangan pada saat bola dilambungkan, bola terlalu ke depan sehingga bola hanya mengenai ujung jari tangan dan bola tidak melewati net, kesalahan yang berikutnya pada saat peserta didik melakukan servis atas memukul perkenaan bola pada saat bola mengenai tangan hanya mengenai bagian pinggir telapak tangan sehingga arah bola keluar atau *out*, dan tidak bisa mengarahkan bola pada tempat yang diinginkan bahkan bola tidak melewati net.

Pembinaan yang dilakukan dalam pelaksanaan latihan ekstrakurikuler di MTs S Muallimin kurang seimbang dalam pemberian materi latihan antara metode latihan teknik dasar, misalnya metode latihan teknik dasar servis atas.

Pengamatan peneliti dilapangan ketika latihan seorang pelatih hendaknya memberikan metode latihan bersifat variasi agar peserta didik latihannya tidak monoton dan membosankan. Namun yang terlihat di lapangan pelatih hanya memberikan lebih banyak metode kondisi fisik, sehingga latihan berjalan dengan monoton dan peserta didik menjadi bosan. Melihat sarana dan prasarana serta kondisi peserta didik dan intensitas latihan yang dimiliki MTs S Muallimin cukup memadai tentunya peserta didik dalam ekstrakurikuler bola voli cukup menguasai semua teknik dasar bola voli, namun terlihat juga dilapangan banyaknya peserta didik belum menguasai teknik dasar seperti *passing* bawah, *passing* atas, *service* bawah, *service* atas, *smash* dan *blocking*. Kenyataannya, masih terjadi kesenjangan antara instruksi pelatih terhadap target yang dituju dengan hasil eksekusi atlet di lapangan. Kesenjangan implementasi teknik servis khususnya dalam tingkat akurasi yang rendah perlu dibenahi pada sesi latihan. Pada saat latihan, masih dijumpai pelatih dalam memberikan materi servis kurang memperhatikan sasaran mana yang akan dituju. Oleh karena itu, perlu diterapkan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan servis bola voli.

Permainan bola voli, servis merupakan salah satu bagian yang penting mengingat servis merupakan awal dari sebuah serangan dalam permainan bola voli (Buwana 2017). Untuk mendapatkan kemampuan servis atas yang baik tentunya banyak faktor yang mempengaruhinya seperti ayunan tangan pada saat melakukan servis atas, yang mengakibatkan tidak memberikan dorongan yang kuat pada saat melakukan servis atas. Kemudian saat melakukan servis atas, posisi kaki yang selalu bersamaan, seharusnya salah satu kaki berada di depan, sehingga dapat memberikan dorongan yang kuat pada saat melakukan servis atas. Disamping itu telapak tangan dikepal pada saat melakukan servis atas sehingga dorongan servis atas kurang baik, serta penempatan posisi tubuh baik pada saat penerimaan bola maupun pada saat pengembalian bola dalam permainan bolavoli terlihat kaku. Selain itu metode latihan yang digunakan dalam latihan juga sangat menentukan hasil latihan yang dicapai.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul: Pengaruh Metode Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Servis Atas Tim Bola Voli Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang.

## **METODE**

Desain penelitian ini merupakan penelitian *pre-eksperimental designs* jenis *Pretest and Posttest Group*. Penelitian ini dilakukan pada peserta didik tim bola voli putra ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang. Penelitian ini dilakukan dari bulan April sampai dengan bulan juni 2022 pada tim bola voli putra ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang. Populasi dalam penelitian ini adalah

peserta didik tim bola voli putra ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang dengan total populasi 15 orang peserta didik, dengan demikian sampel dalam penelitian berjumlah 15 orang peserta didik ekstrakurikuler tim bola voli putra MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang. Pengembangan Instrument Penelitian dalam penelitian ini berupa *pretest* dan *posttest*. Instrumen pengumpulan data berupa observasi, keputusan, tes dan pengukuran. Analisis data adalah Uji t (hipotesis) Uji Normalitas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas tentang pengaruh metode latihan variasi terhadap kemampuan servis atas tim bola voli putra dalam kegiatan Ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang. Untuk hasil data yang diperoleh setelah melakukan penelitian dapat dilihat pada uraian berikut ini.

### Deskripsi Data

#### 1. Data Hasil *Pre Test* Metode Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Servis Atas Tim Bola Voli Putra Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang

Didapatkan hasil *pre test* kemampuan servis atas tim bola voli putra pada peserta didik Ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang sebelum diterapkannya program metode latihan variasi didapatkan distribusi frekuensinya T score sebanyak 5 kelas interval dengan panjang kelas interval nya adalah 5. Pada kelas pertama dengan rentang 4-8 terdapat 4 orang peserta didik dengan presentase 26.67%, pada kelas kedua dengan rentang 9-13 terdapat 5 orang peserta didik dengan presentase 33.33%, pada kelas ketiga dengan rentang 14-18 terdapat 4 orang atau pada presentase 26,67%, pada kelas keempat dengan rentang 19-23 terdapat 1 orang atau presentase 6.67%, pada kelas kelima dengan rentang 24-30 terdapat 1 orang atau pada presentase 6.67%.

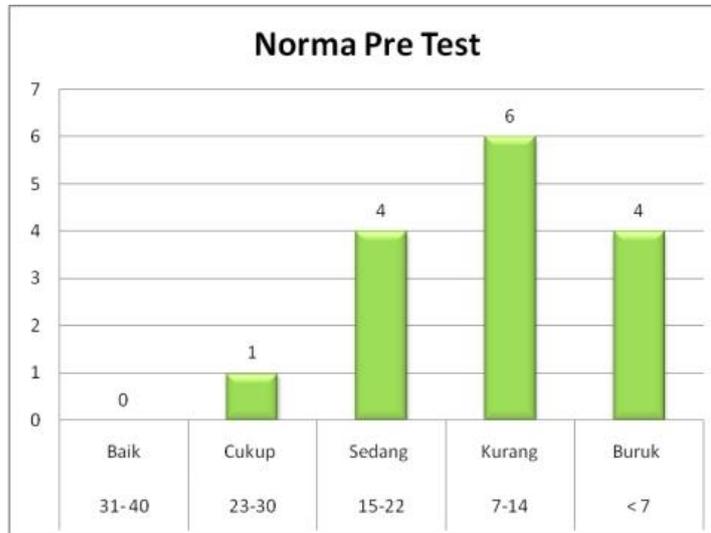
Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut: Tabel 4.2

Tabel 4.2  
Norma *Pre test* Kemampuan Servis Atas Tim Bola Voli Putra Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang

NO	Interval	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
1	31- 40	Baik	0	0.0%
2	23-30	Cukup	1	6.7%
3	15-22	Sedang	4	26.7%
4	7-14	Kurang	6	40.0%
5	< 7	Buruk	4	26.7%
Jumlah			15	100.0%

Sumber : ( Ratal Wirjasantosa,2014)

Kemudian data yang tertera pada tabel di atas dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini:



Gambar 4.2 Grafik Norma *Pre test* Kemampuan Servis Atas Tim Bola Voli Putra Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang .

Jika dilihat dari grafik *Pre test* kemampuan servis atas tim bola voli putra pada peserta didik Ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang sebelum diterapkannya program latihan pada metode latihan, dari 15 orang peserta didik jumlah yang paling dominan terdapat pada kategori kurang, yaitu berjumlah 6 orang peserta didik.

## 2. Data Hasil Post Kemampuan Servis Atas Tim Bola Voli Putra Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang

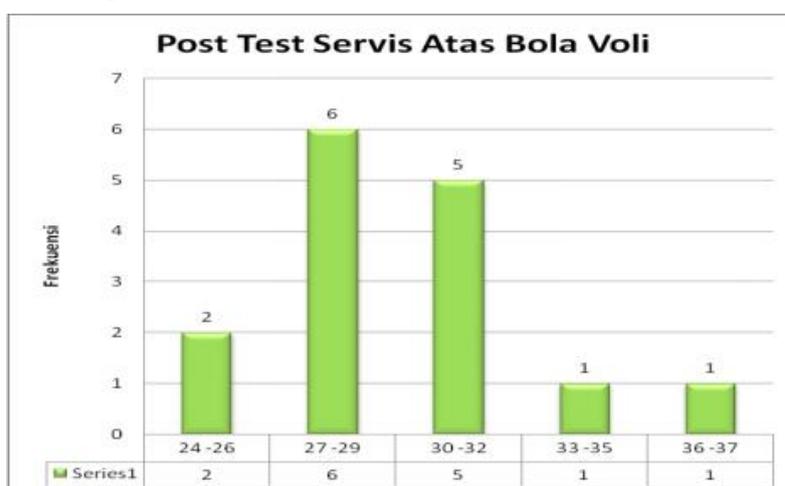
Setelah dilakukan *post test* kemampuan servis atas tim bola voli putra dalam kegiatan Ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang sesudah diterapkannya program latihan pada metode latihan variasi didapatkan distribusi frekuensinya T score sebanyak 5 kelas interval dengan panjang kelas interval nya adalah 3. Pada kelas pertama dengan rentang 24-26 terdapat 2 orang peserta didik dengan presentase 13,33%, pada kelas kedua rentang 27-29 terdapat 6 orang peserta didik dengan presentase 40%, pada kelas ketiga dengan rentang 30-32 terdapat 5 orang atau pada presentase 33,33%, pada kelas keempat dengan rentang 33-35 terdapat 1 orang atau presentase 6,67%, pada kelas kelima dengan rentang 36-37 terdapat 1 orang atau pada presentase 6,67%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.3**  
**Distribusi Frekuensi *Post Test* Kemampuan Servis Atas Tim Bola Voli Putra Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang**

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	24 - 26	2	13.33%
2	27 - 29	6	40.00%
3	30 - 32	5	33.33%
4	33 - 35	1	6.67%
5	36 - 37	1	6.67%
<b>Jumlah</b>		<b>15</b>	<b>100%</b>

Sumber : Data Olahan Hasil Penelitian 2022

Kemudian data yang tertera pada tabel di distribusi frekuensi dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini:



Gambar 4.3 Grafik Histogram Distribusi Frekuensi *Post Test* Kemampuan Servis Atas Tim Bola Voli Putra Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang

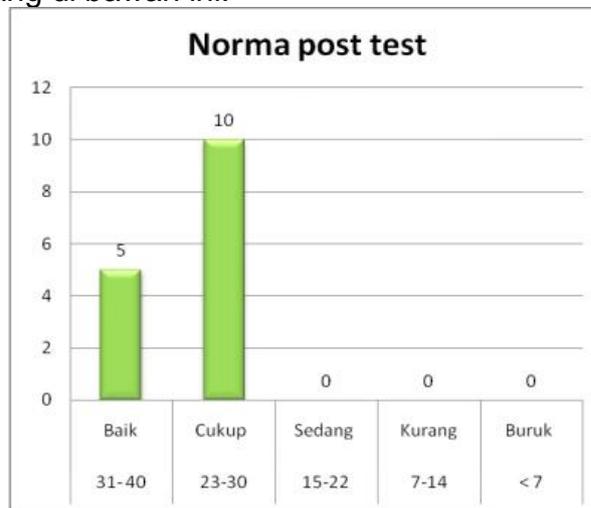
Setelah dilakukan *post test* kemampuan servis atas tim bola voli putra dalam kegiatan Ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang sesudah diterapkannya program latihan pada metode latihan variasi didapatkan data *post test* nya adalah: Untuk kategori baik pada rentang nilai 31-40 terdapat 5 orang dengan persentase sebesar 33,3%. Untuk kategori Cukup pada rentang nilai 23-30 terdapat 10 orang dengan persentase sebesar 66,7%. Tidak terdapat peserta didik yang berada pada ketegori Sedang, ketegori kurang dan ketegori buruk. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.4.  
Norma Post test Kemampuan Servis Atas Tim Bola Voli Putra Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang

NO	Interval	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
1	31- 40	Ba ik	5	33.3%
2	23-30	C ukup	10	66.7%
3	15-22	Sed ang	0	0.0%
4	7-14	Kurang	0	0.0%
5	< 7	Buruk	0	0.0%
Jumlah			15	66.7%

Sumber : ( Ratal Wirjasantosa,2014)

Kemudian data yang tertera pada tabel di norma diatas dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini:



Gambar 4.4 Grafik Norma *Post Test* Kemampuan Servis Atas Tim Bola Voli Putra Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang.

Jika dilihat dari grafik *post test* kemampuan servis atas tim bola voli putra dalam kegiatan Ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang sesudah diterapkannya program latihan pada metode latihan variasi, dari 15 orang peserta didik jumlah yang paling dominan terdapat pada kategori cukup, yaitu berjumlah 10 orang peserta didik.

## B. Pengujian Persyaratan Analisis.

Analisis data penelitian dilakukan dengan statistik parametrik. Sebelum melakukan uji statistik parametrik terlebih dahulu penelitian melakukan uji persyaratan analisis yaitu:

### 1. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki varians yang sama. Pada analisis regresi, persyaratan analisis yang dibutuhkan adalah garis regresi untuk setiap pengelompokan

berdasarkan variabel terikatnya memiliki varians yang sama. Dalam penelitian ini untuk Uji statistik parametrik menggunakan SPSS *Window For Ver 25*

Tabel 4.5.  
Hasil Pengujian Homogenitas

PRETEST					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	365.900	9	40.656	.640	.736
Within Groups	317.833	5	63.567		
Total	683.733	14			

Interpretasi dilakukan dengan memilih salah satu statistik, yaitu statistik yang didasarkan pada rata-rata homogenitas. Hipotesis yang di uji adalah:

Ho: varians pada setiap kelompok sama (homogen)

Ha: varians pada setiap kelompok tidak sama (tidak homogen)

Dengan demikian, kehomogen dipenuhi jika hasil uji tidak signifikan untuk suatu taraf signifikansi ( $\alpha$ ) tertentu (biasanya  $\alpha = 0,05$ ) sama seperti untuk uji normalitas. Pada kolom sig, terdapat bilangan yang menunjukkan taraf signifikansi yang diperoleh. Untuk menetapkan homogenitas digunakan pedoman sebagai berikut. Tetapkan taraf signifikansi uji, jika signifikansi yang diperoleh  $> \alpha$  ( $0,05$ ), maka variansi tiap sampel sama (homogen), jika signifikansi yang diperoleh  $< \alpha$  ( $0,05$ ), maka variansi setiap sampel tidak sama (tidak homogen). Dari hasil pengujian menggunakan SPSS *Window For Ver 25*, diperoleh statistik sig 0,736 jauh lebih besar dari 0,05 ( $0,736 > 0,05$ ), dengan demikian dapat disimpulkan data penelitian ini adalah homogen.

## 2. Uji Normalitas

Uji normalitas dengan menggunakan uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* untuk mengetahui apakah data populasi berdistribusi normal atau tidak. Taraf signifikan uji yaitu  $p = 0,05$  yang dibandingkan dengan taraf signifikan yang dibandingkan dengan jumlah sampel sebanyak 15 peserta didik. Uji normalitas pengaruh metode latihan variasi terhadap kemampuan servis atas tim bola voli putra dalam kegiatan ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang, ini dilakukan pada dasar uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* seperti yang terdapat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.6.

## Hasil Pengujian Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		PRETEST	POSTTEST
N		15	15
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	12.13	29.80
	Std. Deviation	6.988	3.321
Most Extreme Differences	Absolute	.220	.129
	Positive	.220	.129
	Negative	-.122	-.079
Kolmogorov-Smirnov Z		.852	.498
Asymp. Sig. (2-tailed)		.463	.965

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan hasil pengujian normalitas pengaruh yang positif antara latihan variasi dengan kemampuan servis atas tim bola voli putra dalam kegiatan ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang, yaitu dengan menggunakan SPSS Windows for Ver 25 berdasarkan uji Kolmogorov-Smirnov dengan memperhatikan bilangan pada kolom sebelum dan sesudah (sig) yaitu 0,463 dan 0,965 lebih besar dari  $\alpha = 0,05$  ( $\alpha =$  taraf signifikansi). Dapat disimpulkan bahwa untuk variabel terikat berasal dari populasi yang berdistribusi data normal dan layak digunakan sebagai data penelitian.

### 3. Uji Linearitas

Pengujian bertujuan untuk mengetahui apakah data yang kita miliki sesuai dengan garis linear atau tidak (apakah hubungan antar variabel yang hendak di analisis mengikuti garis lurus atau tidak). Uji linearitas pada penelitian ini menggunakan SPSS Windows For Ver 25. Untuk mengetahui lebih lanjut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.7.  
Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PRETEST * POSTTEST	Between Groups	(Combined)	365.900	9	40.656	.640	.736
		Linearity	71.951	1	71.951	1.132	.336
		Deviation from Linearity	293.949	8	36.744	.578	.766
	Within Groups		317.833	5	63.567		
	Total		683.733	14			

Metode pengambilan keputusan untuk uji linieritas ditentukan sebagai berikut:

- a. Apabila nilai *sig linierity* < tingkat signifikansi ( $\alpha$ ) dan nilai sig. *Deviation from Linierity* > tingkat signifikansi ( $\alpha$ ) maka dapat disimpulkan bahwa dua variabel mempunyai hubungan yang linier.
- b. Berlaku pula sebaliknya. Dalam uji ini ditentukan bahwa  $\alpha$  sebesar 5% (0,05). Berdasarkan tabel output di atas dapat diketahui bahwa:
  - a) Nilai sig. Linierity sebesar 0,00. Hal ini menunjukkan bahwa nilai sig. *Linierity* < tingkat signifikansi ( $\alpha$ ).

- b) Nilai sig. *Deviation from Linierity* sebesar 0,766. Hal ini menunjukkan bahwa nilai sig. *Deviation from Linierity* > tingkat signifikansi ( $\alpha$ ).

Berdasarkan dua pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa variabel latihan variasi dengan kemampuan servis atas tim bola voli putra dalam kegiatan ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang mempunyai hubungan yang linier secara signifikan

### C. Pengujian Hipotesis Penelitian

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis, Adapun hipotesis yang akan diuji terdiri dari dua buah yaitu hipotesis nol dan hipotesis alternatif.

Ho : Tidak terdapat pengaruh metode latihan variasi terhadap kemampuan servis atas tim bola voli putra dalam kegiatan Ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang.

Ha : Terdapat pengaruh metode latihan variasi terhadap kemampuan servis atas tim bola voli putra dalam kegiatan Ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang.

Hipotesis tersebut di uji dengan menggunakan uji t, dimana didapat  $t_{hitung} = 10.222$  sedangkan  $t_{tabel} = 1,761$  dan ini berarti bahwa terdapat pengaruh metode latihan variasi terhadap kemampuan servis atas tim bola voli putra dalam kegiatan Ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang atau Ho ditolak dan Ha diterima. Berdasarkan analisis data hasil tes kemampuan servis atas tim bola voli putra dalam kegiatan Ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 4.8.  
Peningkatan Hasil Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Servis Atas Tim Bola Voli Putra Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang

Tes	Rata-rata	t-hitung	t-tabel	Keterangan
Pretest	12.13	10.222	1.761	Signifikan
Posttest	29.80			

Saat *pre test* dilakukan didapat data hasil test kemampuan servis atas tim bola voli putra dalam kegiatan Ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang dengan mean = 12,13 sedangkan setelah latihan variasi diterapkan yang kemudian dilakukan tes lagi (*post test*) didapatkan nilai mean = 29,80. Data tersebut menunjukkan bahwa setelah dilakukan latihan dengan metode latihan variasi lebih baik dari hasil tes sebelum dilakukan latihan variasi. Ini menunjukkan adanya peningkatan sebesar 17,67%.

### D. Pembahasan Hasil Analisis Data

#### 1. Kondisi Sebelum Perlakuan *Pre Test*

Penerapan program latihan yang telah dilakukan secara bertahap, terarah, sistematis, dan berkelanjutan telah menghasilkan tujuan yang baik yaitu dapat mengetahui pengaruh

metode latihan variasi terhadap kemampuan servis atas dalam kegiatan ekstrakurikuler Peserta didik MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang. Kegiatan *Pre test* dilakukan dengan tujuan untuk mengukur kemampuan peserta didik sebelum mengikuti kegiatan pembelajaran, dalam hal ini menerapkan metode latihan variasi.

*Pre test* dilakukan pada pertemuan pertama minggu ke 1 yaitu pada hari senin tanggal 23 mei 2022 Jam 16.00-18.00 WIB yang berlokasi di lapangan olahraga MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang. Jadwal ini disesuaikan dengan jadwal kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah tersebut. Pada saat *Pre test* kegiatan yang dilakukan terdiri dari tiga tahap, yaitu Pemanasan, Kegiatan Inti berupa tes kemampuan servis atas dan diakhiri dengan pendinginan. Kegiatan *Pre test* ini diikuti oleh 15 peserta didik ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang Hasil tes keterampilan kemampuan servis atas peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang secara lebih detail dapat dilihat penjabarannya sebagai berikut. Dalam pelaksanaan tes servis atas yang dilakukan sebanyak 10 kali servis atas didapatkan yaitu MTR memperoleh skor 17, nilai ini berada pada kategori sedang. RA memperoleh skor 10, nilai ini berada pada kategori kurang, MAN memperoleh skor 49, nilai ini berada pada kategori cukup, MZZ memperoleh skor 30, nilai ini berada pada kategori kurang, MFZ memperoleh skor 10, nilai ini berada pada kategori sedang, MIA memperoleh skor 19, nilai ini berada pada kategori buruk, ZI memperoleh skor 4, nilai ini berada pada kategori buruk, MRR memperoleh skor 4, nilai ini berada pada kategori kurang, MFF memperoleh skor 9, nilai ini berada pada kategori kurang, FRZ memperoleh skor 10, nilai ini berada pada kategori kurang, MH memperoleh skor 7, nilai ini berada pada kategori buruk, MAZ memperoleh skor 17, nilai ini berada pada kategori sedang, IBR memperoleh skor 14, nilai ini berada pada kategori kurang, SI memperoleh skor 17, nilai ini berada pada kategori sedang, FA memperoleh skor 9, nilai ini berada pada kategori kurang, HA memperoleh skor 5, nilai ini berada pada kategori buruk.

Setelah dilakukan tes keterampilan kemampuan servis atas peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang, sebelum diterapkannya latihan variasi didapatkan distribusi frekuensi pre test kemampuan servis atas tim bola voli putra pada peserta didik Ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang sebelum diterapkannya program metode latihan variasi didapatkan distribusi frekuensinya T score sebanyak 5 kelas interval dengan panjang kelas interval nya adalah 5. Pada kelas pertama dengan rentang 4-8 terdapat 4 orang peserta didik dengan presentase 26.67%, pada kelas kedua dengan rentang 9-13 terdapat 5 orang peserta didik dengan presentase 33.33%, pada kelas ketiga dengan rentang 14-18 terdapat 4 orang atau pada presentase 26,67%, pada kelas keempat dengan rentang 19-23 terdapat 1 orang atau presentase 6.67%, pada kelas kelima dengan rentang 24-30 terdapat 1 orang atau pada presentase 6.67%. Dapat ditarik kesimpulan bahwa secara umum tingkat kemampuan servis atas peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang, sebelum diterapkannya latihan variasi didapatkan distribusi frekuensi yang paling banyak tergolong kurang sebanyak 6 peserta didik. Karena dari 15 orang peserta didik yang melakukan kegiatan penelitian, seluruhnya berkategori kurang, dengan rentang nilai 7-14.

## **2. Kondisi Setelah Perlakuan *Post Test***

Adapun setelah dilakukan *pre test* maka subjek penelitian diberikan latihan variasi lalu setelah itu diberikan kembali *posttest* guna mengetahui pengaruh kemampuan servis atas peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang.

*Post test* dilakukan pada pertemuan terakhir minggu ke 4 yaitu pada hari Kamis tanggal 16 Juni 2022 Jam 16.00-18.00 WIB yang berlokasi di lapangan olahraga MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang. Jadwal ini disesuaikan dengan jadwal kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah tersebut. Pada saat *Post test* kegiatan yang dilakukan terdiri dari tiga tahap, yaitu Pemanasan, Kegiatan Inti berupa tes kemampuan servis atas dan diakhiri dengan pendinginan. Kegiatan *Post test* ini diikuti oleh 15 peserta didik ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang. Hasil tes keterampilan kemampuan servis atas peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang secara lebih detail dapat dilihat penjabarannya sebagai berikut. Dalam pelaksanaan tes servis atas yang dilakukan sebanyak 10 kali servis atas didapatkan yaitu MTR memperoleh skor 29, nilai ini berada pada kategori cukup. RA memperoleh skor 24, nilai ini berada pada kategori cukup, MAN memperoleh skor 32, nilai ini berada pada kategori baik, MZZ memperoleh skor 26, nilai ini berada pada kategori cukup, MFZ memperoleh skor 32, nilai ini berada pada kategori baik, MIA memperoleh skor 28, nilai ini berada pada kategori cukup, MRR memperoleh skor 27, nilai ini berada pada kategori kurang, cukup memperoleh skor 29, nilai ini berada pada kategori kurang, FRZ memperoleh skor 32, nilai ini berada pada kategori baik, MH memperoleh skor 31, nilai ini berada pada kategori cukup, MAZ memperoleh skor 27, nilai ini berada pada kategori cukup, IBR memperoleh skor 29, nilai ini berada pada kategori cukup, SI memperoleh skor 37, nilai ini berada pada kategori baik, FA memperoleh skor 34, nilai ini berada pada kategori baik, HA memperoleh skor 30, nilai ini berada pada kategori cukup. Setelah dilakukan tes keterampilan kemampuan servis atas peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang, sebelum diterapkannya latihan variasi didapatkan distribusi frekuensi pre test kemampuan servis atas tim bola voli putra pada peserta didik Ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang sebelum diterapkannya program metode latihan variasi didapatkan distribusi frekuensinya T score sebanyak 5 kelas interval dengan panjang kelas interval nya adalah 5. Pada kelas pertama dengan rentang 4-8 terdapat 4 orang peserta didik dengan presentase 26.67%, pada kelas kedua dengan rentang 9-13 terdapat 5 orang peserta didik dengan presentase 33.33%, pada kelas ketiga dengan rentang 14-18 terdapat 4 orang atau pada presentase 26,67%, pada kelas keempat dengan rentang 19-23 terdapat 1 orang atau presentase 6.67%, pada kelas kelima dengan rentang 24-30 terdapat 1 orang atau pada presentase 6.67%. Dapat ditarik kesimpulan bahwa Secara umum tingkat kemampuan servis atas peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang, sebelum diterapkannya latihan variasi didapatkan distribusi frekuensi yang paling banyak tergolong kurang sebanyak 6 peserta didik. Karena dari 15 orang peserta didik yang melakukan kegiatan penelitian, seluruhnya berkategori kurang, dengan rentang nilai 7-14 Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa latihan variasi yang telah diberikan pada ekstrakurikuler peserta didik MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang telah memberikan dampak positif bagi kemajuan kemampuan servis atas. Terlihat dari hasil penelitian sebelum diterapkan program latihan variasi dan sesudah diterapkan program tersebut peserta didik mengalami kemajuan dari hasil ini peneliti dapat disimpulkan bahwa semakin baik latihan variasi yang dilakukan maka akan semakin baik pula kemampuan servis atas dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang.

### 3. Penilaian Perlakuan Metode Latihan Variasi

Untuk mengetahui pengaruh metode latihan variasi terhadap kemampuan servis atas Peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang, maka dilakukan pretest dan posttest.

Pelaksanaan program latihan terhadap kemampuan servis atas dalam kegiatan ekstrakurikuler Peserta didik MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang, dilaksanakan sebanyak 14 kali pertemuan. Kegiatan ini dilakukan pada pertemuan kedua hingga pertemuan ke lima belas yaitu pada hari selasa tanggal 24 mei 2022 Jam 16.00-18.00 WIB yang berlokasi di lapangan olahraga MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang.

Adapun kegiatan yang dilakukan terdiri dari tiga tahap, yaitu pemanasan, kegiatan inti berupa service atas mengarahkan ke dinding, Latihan menyempurnakan kemampuan mengarahkan bola, Latihan servis atas dengan mengarahkan agar mengenai kotak dilapangan seberang, latihan servis atas mengarahkan bola mengenai sasaran dilapangan seberang, Servis Atas dengan Diarahkan Menyilan , dan diakhiri dengan pendinginan. Waktu yang digunakan untuk kegiatan ini masing-masing 10-20 menit.

Berdasarkan hasil analisa data yang telah dilakukan maka terdapat pengaruh metode latihan variasi terhadap kemampuan servis atas tim bola voli putra dalam kegiatan Ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang. Jika dilihat dari Pre test terdapat pada kategori kurang, yaitu berjumlah 6 orang peserta didik. Pada post test terdapat pada kategori cukup, yaitu berjumlah 10 orang peserta didik. Hal ini sesuai dengan hipotesis penelitian. Hipotesis tersebut di uji dengan menggunakan uji t, dimana didapat thitung = 10.222 sedangkan ttabel = 1,761 atau Ho ditolak dan Ha diterima

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nova Risma (2020) Latihan variasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan servis atas mahasiswi Unit Kegiatan Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau dimana  $t_{hitung} (17,27) > t_{tabel} (1,81)$  dan terjadi peningkatan skor rata-rata sebesar 6,2. Implementasi latihan variasi sangat dibutuhkan pada setiap cabang olahraga meskipun pada cabang olahraga permainan sekalipun. Hal ini bertujuan untuk menghilangkan kebosanan dan kejenuhan yang ditimbulkan pada saat latihan bagi seorang atlet.

Penerapan program latihan yang telah dilakukan secara bertahap, terarah, sistematis, dan berkelanjutan telah menghasilkan tujuan yang baik yaitu dapat mengetahui pengaruh metode latihan variasi terhadap kemampuan servis atas tim bola voli putra dalam kegiatan Ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang.

Menurut pendapat (Muhajir,2007) variasi latihan dilakukan terutama untuk mempelajari teknik permainan bola voli, agar peserta didik menguasai unsur-unsur dasar permainan. Perhatian peserta didik di arahkan pada perincian teknik permainan bola voli dengan lebih intensif. Keterampilan mengendalikan bola sangat ditonjolkan, walaupun mungkin itu dirasakan sebagai penghambat kelancaran permainan.

Latihan variasi adalah suatu bentuk latihan dengan metode atau cara penyajian pengajaran yang bermacam- macam jenis metode, serta menimbulkan dan meningkatkan perhatian mahapeserta didik kepada aspek- aspek belajar mengajar yang relevan, memberikan kesempatan bagi berkembangnya bakat ingin mengetahui dan menyelidiki hal-hal yang baru dan untuk memupuk tingkah laku yang positif terhadap guru dan sekolah dengan berbagai cara mengajar yang lebih hidup dan lingkungan belajar yang lebih baik. Variasi latihan sangat efektif diberikan untuk meningkatkan suatu keterampilan dalam olahraga, dimana siswa akan menjadi terbiasa dan terlatih dalam melakukan olahraga yang ditekuni. Tujuan serta sasaran utama dalam

variasi latihan adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.

Latihan variasi efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan servis atas bolavoli putra dalam kegiatan Ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang. Menurut (Irawadi 2011) latihan variasi merupakan sebagai bentuk penyajian atau pelaksanaan kegiatan latihan dengan berbagai bentuk atau metode, gunanya untuk mencapai tujuan. Artinya untuk meraih suatu tujuan latihan, sebaiknya digunakan beberapa cara agar dalam latihan tidak timbul kebosanan. Selanjutnya (Harsono 2018) mengemukakan bahwa di dalam variasi latihan dapat pula berbentuk permainan-permainan dengan bola, perlombaan-perlombaan estafet, berenang, naik sepeda ke gunung dan sebagainya. Pada penelitian lain oleh (Heriyanto, 2016) terkait pengaruh latihan variasi terhadap ketepatan *shooting* didapatkan hasil bahwa ada pengaruh yang signifikan dari pengaruh latihan variasi dengan menendang ke berbagai sasaran mengembangkan ketepatan shooting menggunakan punggung kaki.

Selanjutnya (Syafuruddin 2014) menjelaskan bahwa metode pengulangan juga dapat dilakukan dengan beban tetap dalam bentuk training seri (*training stassion*). Jumlah seri dalam setiap latihan kira-kira 4-6 seri. Di dalam setiap seri dilakukan 1 sampai 10 pengulangan dari tiap-tiap latihan atau isi materi latihan, tergantung dari setiap tujuan latihan (contoh: kekuatan, kecepatan, kekuatan maksimal). Yang menentukan efektivitas suatu latihan ulangan adalah pengontrolan keadaan prestasi individu. Setelah berlatih kira-kira 4 sampai 6 minggu dengan aturan pembebanan yang sama, maka harus ditentukan kemampuan prestasi individu maksimal mana yang telah diperbaiki. Kemudian baru ditetapkan beban berikutnya untuk setiap latihan.

Dalam penelitian ini latihan variasi yang telah diberikan pada Ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang telah memberikan dampak positif bagi kemajuan kemampuan servis atas tim bola voli putra. Terlihat dari hasil penelitian sebelum diterapkan program latihan variasi dan sesudah diterapkan program tersebut peserta didik mengalami kemajuan dari hasil ini peneliti dapat disimpulkan bahwa semakin baik latihan variasi yang dilakukan maka akan semakin baik pula kemampuan servis atas tim bola voli putra dalam kegiatan Ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan tujuan penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa Servis atas tim bola voli putra di dalam Ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang sebelum dilakukan latihan variasi tidak begitu signifikan. Hal ini dapat dilihat dari nilai *pre test* berdasarkan norma yaitu tidak ada peserta didik yang berada pada ketogeri Baik atau pada rentang nilai 31-40. Untuk kategori Cukup pada rentang nilai 23-30 terdapat 1 orang dengan persentase sebesar 6,7%. Untuk kategori sedang pada rentang nilai 15-22 terdapat 4 orang dengan persentase sebesar 26,7%. Untuk kategori kurang pada rentang nilai 7-14 terdapat 6 orang dengan persentase sebesar 40%. Untuk kategori buruk pada rentang nilai <7 terdapat 4 orang dengan persentase sebesar 26,7%.

Servis atas tim bola voli putra di dalam Ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang setelah dilakukan latihan variasi terlihat berpengaruh Signifikan. Hal ini dapat dilihat dari nilai *post test* berdasarkan norma yaitu Untuk kategori baik pada rentang nilai 31-40 terdapat 5 orang dengan persentase sebesar 33,3%. Untuk kategori cukup pada rentang nilai 23-30 terdapat 10 orang dengan persentase sebesar

66,7%. Tidak terdapat peserta didik yang berada pada kategori Sedang, kategori kurang dan kategori buruk.

Berdasarkan hasil analisa data yang telah dilakukan maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa: terdapat pengaruh metode latihan variasi terhadap kemampuan servis atas tim bola voli putra dalam kegiatan Ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang. Jika dilihat dari *Pre test* terdapat pada kategori kurang, yaitu berjumlah 6 orang peserta didik. Pada *post test* terdapat pada kategori cukup, yaitu berjumlah 10 orang peserta didik. Hal ini sesuai dengan hipotesis penelitian. Hipotesis tersebut di uji dengan menggunakan uji t, dimana didapat  $t_{hitung} = 10.222$  sedangkan  $t_{tabel} = 1,761$  atau  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

## DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, Nuril. 2017. *Panduan Olahraga BolaVoli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.

Ambarukmi, Dwi Hatmisari dkk. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Kemenegpora RI.

Anisa Eka Sita. 2019. *Pengaruh Latihan Variasi Jarak Servis Terhadap Ketepatan Servis Atas Atlet Bola Voli Selabora Fik Uny*. Yogyakarta: JOMFKIP UNY.

Arikunto, Suharsimi. 2016. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Beutelstahl, Dieter. 2018. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pioner Jaya.  
Boreham, C. dkk. 2016. *Advances In Sport and Exercise Science Series: The Physiology of Training*. United Kingdom: Elsevier.

Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM press).

Buwana, I. P. W. T. 2017. "Ilmu Keolah Ragaan" 6: 18–26. Cox, Richard. 2010. *Teaching Volleyball*. America: Moris Lundin.