

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

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh:

**RAHMAT HIDAYAT. YR
NIM. 1885201029**

2

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
BANGKINANG**

2022



HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang Berjudul

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

Disusun oleh:

Nama : RAHMAT HIDAYAT. YR

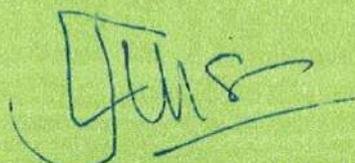
NIM : 1885201029

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Bangkinang, 30 Juni 2022

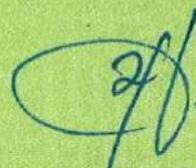
Disetujui oleh:

Pembimbing I



Iska Noviardila, M.Pd
NIP.TT : 096.542.166

Pembimbing II

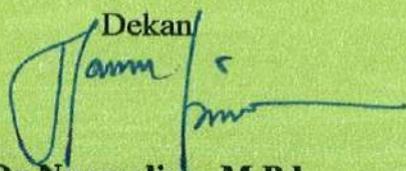


Yusnira, M.Si
NIP.TT : 096.542.068

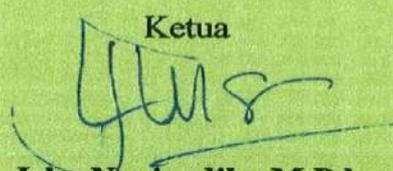
Mengetahui,

Fakultas Ilmu Pendidikan

Program Studi S1 Penjasokesrek

Dekan


Dr. Nurmalina, M.Pd
NIP.TT : 096.542.104

Ketua


Iska Noviardila, M.Pd
NIP.TT : 096.542.166

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

**Dinyatakan Lulus Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pahlawan**

Judul : Pengaruh Metode Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Servis Atas Tim Bolavoli Putra Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang

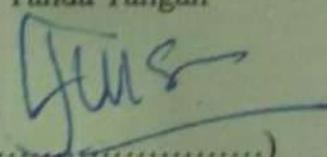
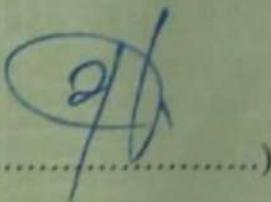
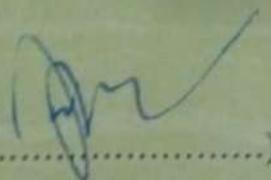
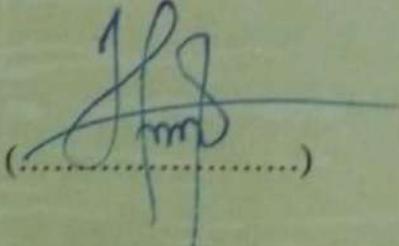
Nama : RAHMAT HIDAYAT. YR

NIM : 1885201029

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Tanggal Pengesahan : 13 Juli 2022

Tim Penguji

Nama		Tanda Tangan
1. Ketua	: Iska Noviardila, M.Pd	()
2. Sekretaris	: Yusnira, M.Si	()
3. Anggota I	: Dr. Molly Wahyuni, M.Pd	()
4. Anggota II	: Zulfah, M.Pd	()

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "**Pengaruh Metode Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Servis Atas Tim Bolavoli Putra Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang**" ini dan seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan tersebut, saya siap menanggung resiko yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini, atau ada klain dari pihak lain terhadap karya saya

Bangkinang, 13 Juli 2022



RAHMAT HIDAYAT. YR
NIM. 1885201029

ABSTRAK

RAHMAT HIDAYAT. YR. Pengaruh Metode Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Servis Atas Tim Bolavoli Putra Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang 2022.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kemampuan servis atas tim bolavoli putra dalam kegiatan ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang, tidak maksimal dan kurang tepat dalam pelaksanaannya. Teknik service dalam olahraga bolavoli merupakan hal dasar yang perlu dikuasai oleh pemain karena akan menentukan poin dan merupakan tahap pertama untuk melakukan permainan selanjutnya. Jika gagal melakukan service, maka permainan akan diambil alih oleh regu lawan. Metode latihan sangat diperlukan untuk meningkatkan kemampuan peserta didik dalam pembentukan fisik otot-otot untuk mendapatkan prestasi yang di inginkan. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan servis atas tim bolavoli putra di dalam ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang. Desain penelitian ini merupakan penelitian pre-eksperimental designs jenis *Pretest and Posttest Group*. Dalam penelitian ini hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (treatment). Sampel dalam penelitian berjumlah 15 orang peserta didik ekstrakurikuler tim bolavoli putra MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang. 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 kunci: Latihan Variasi, Servis Atas Bolavoli

ABSTRACT

RAHMAT HIDAYAT. YR. The Effect of Variation Training Methods on the Service Ability of the Men's Volleyball Team in Extracurricular Activities MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang 2022.

This research was motivated by the service ability of the men's volleyball team in extracurricular activities at MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang, not optimal and not appropriate in its implementation. The service technique in volleyball is the basic thing that players need to master because it will determine the points and is the first stage to do the next game. If the service fails, the game will be taken over by the opposing team. The training method is needed to improve the ability of students in the physical formation of the muscles to get the desired achievement. The purpose of the 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. The design of this study is a pre-experimental research design type of Pretest and Posttest Group. In this study the results of the treatment can be known more accurately, because it can compare with the situation before being given treatment (treatment). The sample in this study amounted to 15 extracurricular students of the men's volleyball team at MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang. 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. MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang students.

Key words: Variation Exercise, Volleyball Over Service

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah, dan anugerah-Nya kepada peneliti, sehingga penyusunan proposal dengan judul **“PENGARUH METODE LATIHAN VARIASI TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATAS TIM BOLAVOLI PUTRA DALAM KEGIATAN EKSTRAKURIKULER MTS S PP MUALLIMIN MUHAMMADIYAH BANGKINANG”** dapat diselesaikan dengan baik, sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Keberhasilan ini tentu saja tidak dapat terwujud tanpa bimbingan, dukungan, dan bantuan berbagai pihak. Peneliti menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Amir Luthfi selaku Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan izin menempuh pendidikan di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
2. Dr. Nurmalina, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
3. Iska Noviardila, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai sekaligus Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, ilmu yang berharga, saran, serta motivasi kepada peneliti.

4. Dedi Ahmadi, M. Pd selaku sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan bimbingan, ilmu yang berharga, saran, serta motivasi kepada peneliti.
5. Yusnira, M. Si selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, ilmu yang berharga, saran, serta motivasi kepada peneliti.
6. Seluruh Dosen serta Staf Prodi S1 PENJASKESREK Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada peneliti.
7. Kepada pihak sekolah MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang yang telah memberikan izin tempat pelaksanaan penelitian, sehingga proses penelitian berjalan lancar.
8. Keluarga tercinta yang telah memberikan dorongan baik secara materil maupun moril dan senantiasa mendoakan penulis.
9. Rekan-rekan seperjuangan di Prodi S1 PENJASKESREK Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan proposal ini.

Semoga Allah membalas semua bantuan dan dukungan yang telah diberikan. Semoga proposal ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti dan pembaca.

Bangkinang, Juni 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Peneliti.	7
E. Definisi Operasional	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori.....	9
1. Pengertian Latihan	9
2. Komponen-komponen Latihan.....	10
3. Hakikat Metode Latihan Variasi	12
4. Tujuan dan Manfaat Variasi.....	13
5. Bentuk-bentuk Latihan Variasi Servis Atas.....	13
6. Hakikat Bolavoli	16
7. Hakikat Servis Atas Bolavoli	22
B. Penelitian Yang Relevan	23
C. Kerangka Teoritis	26
D. Hipotesis Penelitian	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Desain Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
C. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	29
E. Pengembangan Instrumen Penelitian	30

F. Pengumpulan Data.....	31
G. Analisis Data	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	34
B. Pengujian Persyaratan Analisis	41
C. Pengujian Hipotesis Penelitian	45
D. Pembahasan Hasil Analisis Data	47
BAB V PENUTUP.....	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	58

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kategori Penilaian T score	31
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi <i>Pre Test</i> Servis Atas Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang.....	35
Tabel 4.2 Norma <i>Pre Test</i> Servis Atas Pada peserta didik Ekstrakurikuler MTS s Pp Muallimin.....	36
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi <i>Post Test</i> Servis Atas Bolavoli Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa MTS s Pp Muallimin.....	38
Tabel 4.4 Norma <i>Post test</i> Servis Atas Bolavoli Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler MTS s Pp Muallimin.....	39
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Homogenitas.....	42
Tabel 4.6 Hasil Pengujian Normalitas	43
Tabel 4.7 Hasil Uji Linearitas	44
Tabel 4.8 Peningkatan Hasil Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Servis Atas Tim Bolavoli Putra Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Latihan Servis Atas Ke Dinding.....	13
Gambar 2.2 Latihan Menyempurnakan Kemampuan Mengarahkan Bola..	14
Gambar 2.3 Latihan Servis Atas Mengenai Kotak Lapangan Seberang.....	14
Gambar 2.4 Latihan Servis Atas Mengenai Sasaran Lapangan Seberang ..	15
Gambar 2.5 Melakukan Service Atas Sedemikian Rupa.....	15
Gambar 2.6 Paradigma Penelitian.....	27
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	28
Gambar 3.2 Penilaian <i>servise</i>	30
Gambar 4.1 Grafik Distribusi Frekuensi <i>Pre test</i> Kemampuan Servis Atas Tim Bolavoli Putra Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang.....	35
Gambar 4.2 Grafik Norma <i>Pre test</i> Kemampuan Servis Atas Tim Bolavoli Putra Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang	37
Gambar 4.3 Grafik Distribusi Frekuensi <i>Post Test</i> Kemampuan Servis Atas Tim Bolavoli Putra Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang	39
Gambar 4.4 Grafik Norma <i>Post test</i> Kemampuan Servis Atas Tim Bolavoli Putra Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan	60
Lampiran 2. Data Hasil <i>Pre test</i> Kemampuan Servis Atas Tim Bolavoli Putra	64
Lampiran 3. Data Hasil <i>Post test</i> Kemampuan Servis Atas Tim Bolavoli Putra	65
Lampiran 4. Rekapitulasi Perbandingan <i>Pre test</i> Dan <i>Post Test</i> Pada Kemampuan Servis Atas Tim Bolavoli Putra	66
Lampiran 5. Perhitungan Uji Normalitas dengan SPSS	68
Lampiran 6. Perhitungan Uji Homogenitas dengan SPSS.....	70
Lampiran 7. Perhitungan Uji Hipotesis dengan SPSS	71
Lampiran 8. Tabel t.....	72



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga bukanlah sebuah hal yang baru karena telah mengglobal dan memasyarakat khususnya di Indonesia. Indonesia banyak jenis olahraga yang populer dan telah memasyarakat, di antaranya bola voli yang merupakan salah satu cabang yang sangat digemari masyarakat Indonesia. Sama halnya di Daerah Riau khususnya Kabupaten Kampar, bola voli menjadi salah satu cabang olahraga favorit. Hal tersebut dapat terlihat dari jumlah sekolah yang memiliki klub bola voli yang di agendakan dalam kegiatan ekstrakurikuler.

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.

Awal latihan servis tidak harus dilakukan dengan keras, artinya servis akan lebih baik jika dilakukan dengan ketepatan yang baik, khususnya untuk diajarkan pada atlet pemula. Teknik dasar adalah suatu teknik dengan proses melakukan gerak merupakan fundamental. Gerakan dilakukan dalam kondisi sederhana dan mudah. Latihan teknik dasar biasanya dilakukan oleh seseorang yang baru mempelajari teknik suatu cabang olahraga tertentu dan mempunyai tingkat penguasaan keterampilan pemula. Bahan latihan yang diberikan tentunya dimulai dari bagian-bagian gerakan teknik dasar yang paling sederhana dan mudah. Kemudian dilanjutkan dengan gerakan teknik dasar secara keseluruhan,

tetapi masih dengan tingkat kesulitan gerakan yang rendah. Gerakan teknik keseluruhan tersebut masih sangat mudah, belum banyak kombinasi dan variasi gerakan yang lebih sulit (Budiwanto 2012). Dalam sebuah penelitian juga disebutkan bahwa konsentrasi juga memiliki kontribusi yang tinggi terhadap ketepatan servis (Noerjannah, I., & Sudijandoko 2016). (Ahmadi 2017), karena pukulan servis berperan besar atas terjadinya perolehan poin maka pukulan servis harus: 1). Meyakinkan, 2). Terarah, 3). Keras, dan 4). Menyulitkan lawan. Saat ini banyak diketahui bahwa para atlet bolavoli sering menggunakan servis tangan atas, dengan salah satu alasan karena servis atas lebih sulit untuk diterima oleh lawan dibandingkan dengan servis bawah.

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.**

B. Rumusan Masalah

Adapun perumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah ada pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan servis atas tim bola voli putra di dalam Ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan umum dari penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui kemampuan servis atas tim bola voli putra di dalam Ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang sebelum dilakukan latihan variasi.
2. Untuk mengetahui kemampuan servis atas tim bola voli putra di dalam Ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang setelah dilakukan latihan variasi.
3. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan variasi terhadap kemampuan servis atas tim bola voli putra di dalam ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang ditetapkan diatas maka hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Memperdalam teknik dasar bermain bola voli di MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang.
2. Sebagai bahan masukan perihal penggunaan sumber panduan latihan dan bahan ajar lain sehingga kegiatan pelatihan dapat berjalan lebih optimal
3. Sebagai masukan untuk meningkatkan proses pembelajaran dengan memanfaatkan berbagai macam metode latihan

4. Memperdalam pemahaman tentang berbagai metode latihan serta untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

E. Defenisi Operasional

Agar tidak menjadi pengertian yang berbeda terhadap defenisi yang dipakai dalam penelitian ini maka penulis perlu menjelaskan pengertian dari metode latihan variasi pengajaran terhadap kemampuan servis atas peserta didik.

1. Latihan Variasi adalah latihan yang di kreasi dan di terapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental peserta didik, sehingga dengan demikian tidak terjadi kebosanan pada pemain saat proses latihan
2. Servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan dan servis melampaui net ke daerah lawan. Pukulan servis dilakukan pada permulaan dan setelah terjadinya setiap kesalahan. Kerena pukulan servis berperan besar untuk memperoleh poin, maka pukulan servis harus meyakinkan, terarah, keras, dan menyulitkan lawan untuk mengembalikan bola.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian Latihan

Latihan sangat diperlukan guna untuk meningkatkan kemampuan peserta didik yang terdiri dari pembentukan fisik otot-otot, aksi serta perilaku itu perlu dilatih untuk mendapatkan prestasi yang diinginkan. Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi yang semaksimal mungkin” (Budiwanto 2012). Latihan adalah suatu proses aksi atau perilaku perbuatan yang kompleks dari pengaruh yang terencana dan objektif dengan tujuan meningkatkan prestasi olahraga. Latihan adalah suatu proses pendidikan yang kompleks, karena didalam proses tersebut tidak hanya memperhatikan ilmu yang berkaitan dengan latihan itu sendiri, tetapi juga memperhatikan beberapa bidang ilmu yang lain seperti ilmu kedokteran, ilmu sosial, ilmu jiwa (psikologi), ilmu gerak dan lain-lain (Syafuruddin 2014). Pengertian latihan yang berasal dari kata practice adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto 2010).

Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan adalah suatu proses yang kompleks yang dilakukan secara terencana dalam upaya meningkatkan keterampilan (kemahiran) dan prestasi, prestasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah peningkatan kemampuan servis atas putra dalam kegiatan ekstrakurikuler MTs S Pp Muallimin Muhammadiyah Bangkinang.

2. Komponen komponen Latihan

Komponen latihan merupakan kunci atau hal penting yang harus dipertimbangkan dalam menentukan dosis dan beban latihan. Selain itu, komponen latihan juga sebagai patokan dan tolak ukur yang menentukan tercapai atau tidaknya suatu tujuan dan sasaran latihan yang telah disusun dan dilaksanakan. Oleh karena itu dalam penyusunan latihan seorang pelatih harus memperhatikan faktor-faktor yang disebut komponen latihan. Komponen- komponen tersebut menurut (Mylsidayu 2015) antara lain: intensitas, *volume* durasi, repetisi, *set* dan *recovery*.

a. Intensitas

Intensitas adalah ukuran yang menunjukkan kualitas (mutu) suatu rangsang atau pembebanan. Untuk menentukan besarnya intensitas antara lain menggunakan : (1) 1 RM (*Repetition Maximum*), (2) Denyut jantung permenit, (3) *Speed* (Waktu tempuh), (4) Jarak tempuh, (5) Jumlah Repetisi (Ulangan) Per waktu tertentu (menit/detik), (6) Pemberian waktu *recovery* dan interval.

b. *Volume*

Volume adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas (jumlah) suatu rangsang atau pembebanan. *Volume* latihan adalah komponen utama dari latihan karena merupakan persyaratan untuk mencapai teknik, taktik, dan fisik yang tinggi. Adapun dalam proses latihan cara yang digunakan untuk meningkatkan *volume* latihan dapat dilakukan dengan cara latihan itu : (1) diperberat, (2) diperlama, (3) dipercepat, atau (4) diperbanyak. Untuk *treatment* yang akan dilakukan pada penelitian ini *volume* latihan akan ditingkatkan pada setiap sesi latihan set.

c. Durasi

Durasi adalah lamanya waktu latihan dalam satu kali tatap muka atau sesi latihan. Sebagai contoh dalam satu kali tatap muka (sesi) memerlukan waktu latihan selama 3 jam, berarti durasi latihannya selama 3 jam tersebut.

d. Repetisi

Repetisi (ulangan) adalah jumlah ulangan yang dilakukakan untuk setiap item latihan.

e. Set

Set adalah jumlah ulangan untuk satu item latihan.

f. *Recovery* atau istirahat

Recovery adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat antar repetisi (ulangan).

3. Hakikat Metode Variasi Latihan

Latihan variasi adalah jenis latihan yang bervariasi-variasi yang berguna untuk mencegah atau menghindari rasa jenuh dari latihan-latihan yang dilakukan. Menurut (Dinata 2005) pelatih juga bisa membuat latihan variasi dengan berbagai bentuk seperti pemanasan, dalam lingkungan yang berbeda melakukan pemanasan dengan atlet lainnya, seperti pemain sepak bola bisa pemanasan dengan atletik atau pemain bola basket pemanasan dengan atlet lari jarak menengah. Selanjutnya (Ambarukmi 2007) mengatakan bahwa menghindari kebosanan dan kejenuhan latihan, maka perlu adanya instruksi pelatih harus dapat menyiapkan latihan yang bervariasi untuk tujuan latihan yang sama.

Variasi latihan adalah variasi-variasi latihan yang di kreasi dan di terapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental peserta didik, sehingga dengan demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat di hindari. Setiap pelatih akan berusaha meningkatkan prestasi peserta didik setinggi mungkin untuk itu, pelatih dengan sendirinya harus senantiasa harus berusaha untuk meningkatkan pengetahuan dalam ilmu-ilmu tersebut didalam bagian diatas akan banyak membantu pelatih dalam mengembangkan teori dan metodologi latihannya. Untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dalam menerapkan variasi latihannya. Variasi latihan adalah variasi-variasi latihan yang di kreasi dan di terapkan secara cerdas akan dapat

menjaga terpeliharanya fisik maupun mental peserta didik, sehingga dengan demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat di hindari (Harsono 2018).

4. Tujuan dan manfaat variasi

- 1) Untuk menimbulkan dan meningkatkan perhatian atlet kepada aspek-aspek yang relevan
- 2) Memberi kesempatan kepada atlet memperoleh cara menerima latihan yang di senangnya
- 3) Pengondisian dan pembedaan keahlian dapat tercapai sekaligus

Menurut (Prusak 2010) Tujuan utama latihan Variasi ada 3:

- a) Menjadi lebih aktif
- b) Menjadi lebih berhasil
- c) Mendapatkan banyak kesenangan sambil mempelajari

5. Bentuk-Bentuk Latihan Variasi Servis Atas

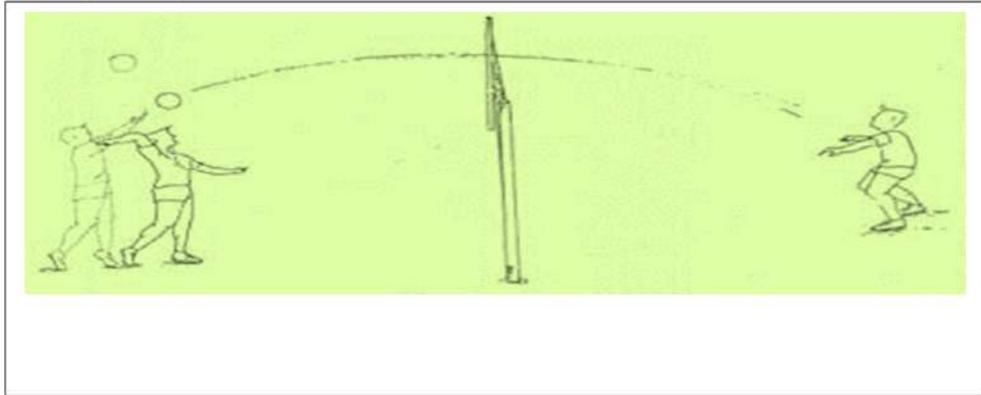
Beberapa bentuk latihan variasi untuk servis atas seperti yang terlihat pada gambar berikut (Kleinmann, 2010) :

- a. Latihan *service* atas ke dinding.



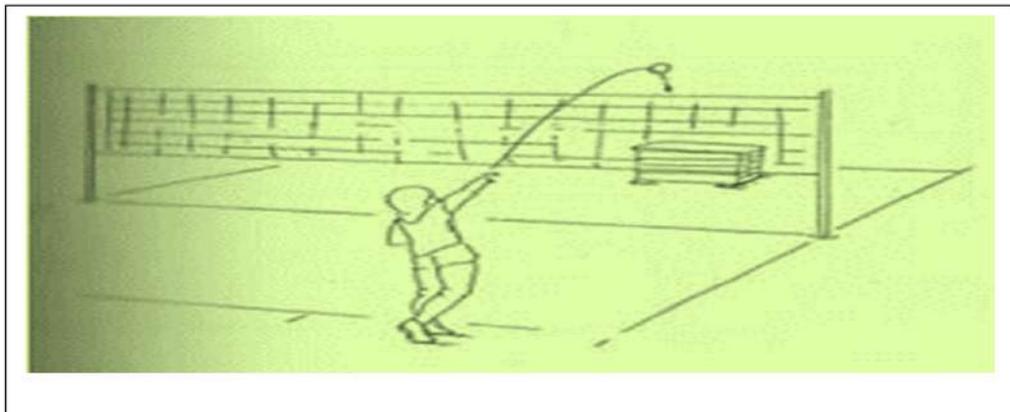
Gambar 2.1. Latihan Service Atas Ke Dinding
(Kleinmenn 2010)

- b. Latihan menyempurnakan kemampuan mengarahkan bola. Lakukan server, usahakan agar kawan berlatih dapat menerima bola tanpa perlu berpindah posisi.



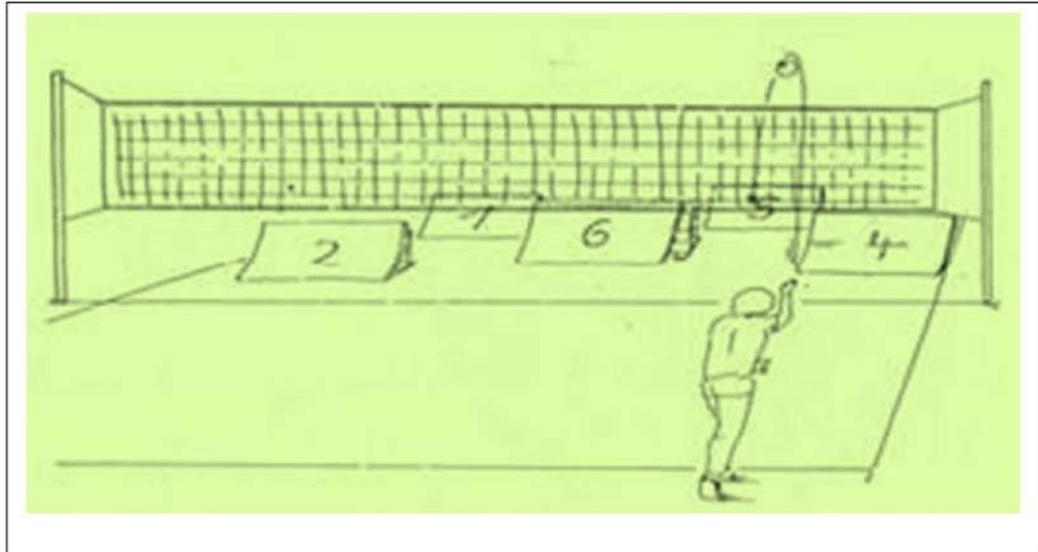
Gambar 2.2 Latihan Menyempurnakan Kemampuan Mengarahkan Bola
(Kleinmenn 2010)

- c. Latihan servis atas dengan mengarahkan agar mengenai kotak dilapangan seberang.



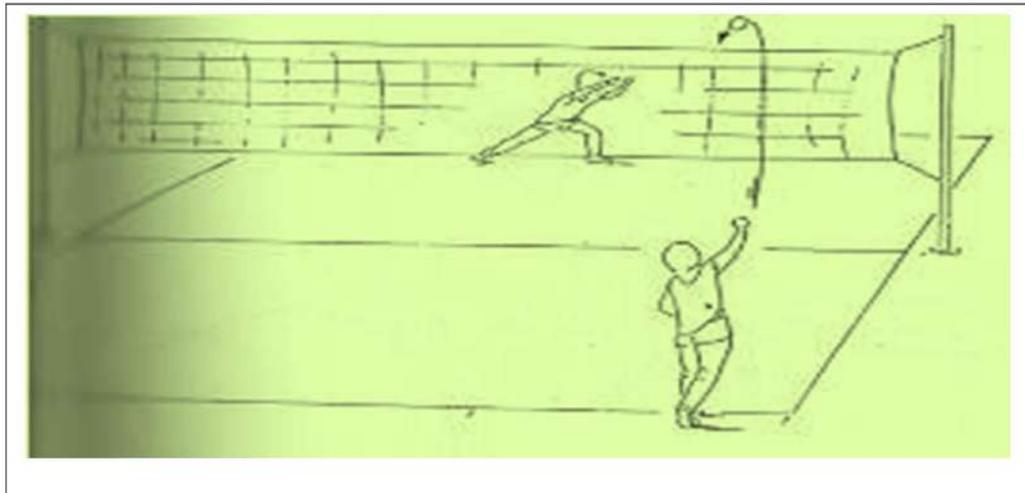
Gambar 2.3. Latihan Servis Atas Dengan Mengarahkan Agar Mengenai
Kotak Dilapangan Seberang (Kleinmenn 2010)

- e. Latihan servis atas mengarahkan bola mengenai sasaran dilapangan seberang.



Gambar 2.4, Dilapangan Seberang (Kleinmenn 2010)

- f. Melakukan *service* atas sedemikian rupa, sehingga kawan berlatih hanya bisa menjangkaunya apabila ia cepat-cepat mengejarnya. Tetapi bola harus masuk dalam lapangan permainan.



Gambar 2.5. Melakukan Service Atas Sedemikian Rupa, Sehingga Kawan Berlatih Hanya Bisa Menjangkaunya Apabila Ia Cepat Cepat Mengejarnya. Tetapi Bola Harus Masuk Dalam Lapangan Permainan. (Kleinmenn 2010)

6. Hakikat bola voli

a. Pengertian bola voli

Permainan bola voli sudah sangat familiar di Indonesia, bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net. Tujuan dari permainan ini adalah melewatkan bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat melakukan tiga pantulan untuk mengembalikan bola (di luar perkenaan blok). Bola dinyatakan dalam permainan setelah bola dipukul oleh pelaku servis melewati atas net ke daerah lawan. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai, bola “keluar”, atau satu tim gagal mengembalikan bola secara sempurna (PBVSI 2014). Bola voli merupakan suatu permainan yang dimainkan dalam bentuk *team work* atau kerjasama tim, dimana daerah masing-masing tim dibatasi oleh net. Setiap tim berusaha untuk melewatkan bola secepat mungkin ke daerah lawan, dengan menggunakan teknik dan taktik yang sah dan memainkan bolanya (Mawarti 2019). ”Permainan bola voli merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli” (Ahmadi 2017)

Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa permainan bola voli adalah permainan yang terdiri atas dua regu yang beranggotakan enam pemain, dengan diawali memukul bola yang disebut servis untuk dilewatkan di atas net agar mendapatkan angka, namun tiap regu dapat memainkan tiga pantulan atau sentuhan untuk mengembalikan bola. Permainan dilakukan di dalam lapangan berbentuk persegi empat dengan ukuran 9x18 meter dan dengan ketinggian net 2,24 m untuk putri dan 2,43 m untuk putra yang memisahkan kedua bidang lapangan.

b. Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Untuk bermain bola voli dengan baik, diperlukan penguasaan teknik dasar. (Beutelstahl 2018) menyatakan “Teknik adalah prosedur yang dikembangkan berdasarkan praktik dan bertujuan mencari penyelesaian suatu problema gerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna”. Dalam permainan bola voli dikenal ada dua pola permainan, yaitu pola penyerangan dan pola pertahanan. Kedua pola tersebut dapat dilaksanakan dengan sempurna, atlet harus benar-benar dapat menguasai teknik dasar bola voli dengan baik. Adapun teknik dasar dalam permainan bola voli dijelaskan (H.P 2013), yaitu: (1) teknik servis tangan bawah, (2) teknik servis tangan atas, (3) teknik *passing* bawah, (4) teknik *passing* atas, (5) teknik umpan (*set up*), (6) teknik *smash*, (7) teknik *block* (bendungan). Hal senada, (Beutelsthal, 2018) menjelaskan ada enam jenis teknik dasar dalam permainan bola voli, yaitu: *service*, *dig* (penerimaan

bola dengan menggali), *attack* (menyerang), *volley* (melambungkan bola), *block*, dan *defence* (bertahan). Teknik dasar dalam permainan bola voli meliputi: (a) *service*, (b) *passing*, (c) umpan (*set-up*), (d) *smash* (*spike*), dan (e) bendungan (*block*).

Menguasai teknik dasar dalam bola voli merupakan faktor penting agar mampu bermain bola voli dengan terampil. (Suharno, 2013) menyatakan bahwa teknik dasar adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian dalam praktik dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas secara tuntas dalam cabang permainan bola voli. Sebagai olahraga yang sering dipertandingkan, bola voli dapat dimainkan di lapangan terbuka (*out door*) maupun di lapangan tertutup (*indoor*). Karena makin berkembang, bola voli dimainkan di pantai yang dikenal dengan bola voli pantai. Dalam bola voli terdapat bermacam-macam teknik. (Ahmadi 2017), menyatakan teknik yang harus dikuasai dalam permainan bola voli , yaitu terdiri atas *service*, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*.

1) Servis

Servis adalah sentuhan pertama dengan bola yang dilakukan oleh atlet. Pada mulanya servis hanya dianggap sebagai pukulan permulaan yang bertujuan untuk memulai permainan. Tetapi pada perkembangannya servis berkembang menjadi sebuah teknik untuk melakukan serangan pertama untuk mendapatkan poin. Servis yang

baik akan sangat berpengaruh pada jalannya pertandingan. Karena pentingnya fungsi servis, maka pelatih dalam membentuk sebuah tim pasti akan berusaha melatih atletnya untuk dapat menguasai teknik servis dengan baik (Beutelstahl 2018). Tujuannya adalah untuk mendapatkan poin dari serangan pertama. (Reynaud 2011) menyatakan ada beberapa jenis servis dalam permainan bola voli antara lain; servis tangan bawah (*underhand service*), servis tangan samping (*side hand service*), servis atas kepala (*over head service*), servis mengambang (*floating service*), servis *topspin*, *jumping floating service*, dan servis lompat spin (*jumping topspin service*).

2) *Passing*

Secara umum teknik *passing* dalam permainan bola voli terbagi menjadi dua yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* dalam permainan bola voli adalah usaha ataupun upaya seseorang atlet bola voli dengan menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri (H.P 2013). *Passing* merupakan sebuah teknik yang bisa digunakan dalam berbagai variasi baik untuk menerima bola dari servis, bola serangan atau untuk mengumpan. Berdasarkan definisi di atas dapat diketahui bahwa teknik *passing* khususnya *forearm passing* (*passing* bawah) sangat berperan dalam proses penyusunan dan keberhasilan serangan. Karena

penyusunan serangan dimulai dari penerimaan bola pertama dari servis baik menggunakan *passing* bawah ataupun *passing* atas tergantung dari arah datangnya bola (Reynaud 2011).

3) Umpan (*Set Up*)

Untuk dapat melakukan sebuah serangan selain harus mampu melakukan *passing* dari servis yang baik juga diperlukan atlet yang bertugas memberi umpan (*tosser*). Umpan dalam permainan bola voli adalah sebuah teknik yang bertujuan memberikan bola kepada teman agar bisa dilakukan serangan dengan teknik *smash* (Ahmadi 2017). Umpan dalam permainan bola voli *modern* sangat identik dengan tugas seorang *tosser*. Perbedaan utama seorang *tosser* adalah atlet yang memiliki kelebihan dalam melakukan umpan dengan teknik *passing* atas dengan akurasi tinggi, sehingga memudahkan teman untuk melakukan pukulan (Suhadi & Sujarwo 2019)

4) *Smash*

Salah satu cara mendapatkan poin adalah dengan melakukan serangan melalui *smash* keras dan akurat. Serangan dalam permainan bola voli disebut *smash*. Salah satu teknik paling populer dalam olahraga bola voli. Sebagian besar atlet voli berlatih keras untuk menguasai teknik *smash* agar mampu menyumbang poin dalam tim. Teknik *smash* secara umum merupakan sebuah teknik memukul bola

dengan keras dan terarah yang bertujuan untuk mendapatkan poin (Reynaud 2011).

5) *Blocking*

Blocking (bendungan) adalah gerakan membendung serangan lawan pada lapisan pertama pertahanan tim bola voli. Teknik *block* adalah tindakan melompat dan menempatkan tangan di atas dan melewati net untuk menjaga bola di tim lawan sisi lapangan. Teknik *block* merupakan teknik yang sulit dan memiliki tingkat keberhasilan rendah karena banyak faktor yang mempengaruhi. *Block* mempunyai keberhasilan yang sangat kecil karena bola *smash* yang akan di *block* arahnya dikendalikan oleh lawan (lawan selalu berusaha menghindari *block*). Jadi teknik *block* merupakan teknik individu yang membutuhkan koordinasi dan *timing* yang bagus dalam membaca arah serangan *smash* lawan (Reynaud 2011).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar bola voli merupakan suatu gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Menguasai teknik dasar permainan bola voli merupakan faktor fundamental agar mampu bermain bola voli dengan baik. Menguasai teknik dasar bola voli akan menunjang penampilan dan dapat menentukan menang atau kalahnya suatu tim.

7. Hakekat Servis Atas Bolavoli

Teknik *service* dalam olahraga bolavoli merupakan hal dasar yang perlu dikuasai oleh pemain karena akan menentukan poin dan merupakan tahap pertama untuk melakukan permainan selanjutnya. Jika gagal melakukan *service*, maka permainan akan diambil alih oleh regu lawan. Oleh sebab itu penguasaan semua teknik dasar bolavoli wajib dikuasai oleh setiap pemain agar permainan dapat berjalan sesuai keinginan. Salah satu teknik dasar bolavoli yang akan di bahas dalam penelitian ini adalah *service* atas. *Service* adalah sentuhan pertama dengan bola. Mula-mula servis ini hanya dianggap sebagai pukulan permulaan saja, cara melempar bola untuk memulai permainan saja. Tetapi servis ini kemudian berkembang menjadi suatu senjata yang ampuh untuk menyerang (Beutelstahl 2018). Untuk *service* tangan atas, lemparan mungkin merupakan kunci keberhasilan. Sebuah bola yang dilemparkan terlalu tinggi atau terlalu rendah, terlalu jauh ke depan, terlalu jauh ke belakang, atau terlalu jauh menyamping akan memaksa pemain “mengejar” lemparan dan bergerak keluar dari rangkaian gerakan sebelum kontak yang benar. Untuk membuat lemparan, pemain “mengangkat” bola kira-kira setinggi 30 sampai 45 cm dari tangan yang memegang bola ketika tangan direntangkan secara penuh. Lemparan harus sejajar dengan bahu yang memukul dan sedikit mengarah ke jaring. Ketika bola dilemparkan, pemain menggerakkan tangan yang memukul ke belakang dan naik ke atas sehingga siku terangkat tinggi dan tangan berada dekat dengan telinga; bahu berputar

kembali kearah sisi tangan yang memukul (siku kearah belakang). Ketika bola mencapai titik tertinggi, sambil melihat kearah bola, pemain mengayunkan tangan yang memukul secepat mungkin, diikuti liukan pinggul dan bahu (putaran), diikuti oleh siku yang tinggi, dan selanjutnya pergelangan tangan dan tangan (Lestari 2017). Servis atas adalah suatu jenis servis dalam permainan bolavoli yang dilakukan dengan memukul bola yang terletak dibagian atas badan, tangan yang memukul bola kedudukannya di atas bola (Roesdiyanto 2014).

Berdasarkan beberapa kutipan di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa diantara teknik-teknik yang terdapat dalam permainan bola voli, servis atas merupakan salah satu teknik yang sangat penting. Hal ini dikarenakan servis atas merupakan salah satu teknik yang digunakan untuk mengawali sebuah pertandingan dan juga dapat dijadikan sebagai suatu serangan awal bagi tim atau regu yang melakukan servis.

B. Penelitian yang Relevan

Selain dukungan oleh teori yang telah disampaikan di atas, peneliti merujuk pada penelitian terdahulu yang berkaitan dengan kemampuan servis atas bola voli. Penelitian terdahulu yang dapat dijadikan acuan dalam penelitian adalah sebagai berikut:

1. Penelitian (Anisa Eka Sita 2019), judul “Pengaruh Latihan Variasi Jarak Servis Terhadap Ketepatan Servis Atas Atlet Bola Voli Selabora Fik Uny”.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan variasi jarak servis terhadap ketepatan servis atas atlet bola voli di Selabora, dengan t hitung $6,245 > t$ tabel $2,131$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 16 atlet putri. Instrumen ketepatan servis atas dari AAHPER Service Accuracy, dengan validitas sebesar $0,760$ dan reliabilitas $0,789$. Analisis data menggunakan uji- t taraf signifikansi 5% .

Persamaan penelitian terdahulu dengan yang saya teliti terletak pada jumlah variabel penelitian yaitu variabel bebas latihan variasi dan variabel terikat servis atas bola voli serta pengujian statistik dengan uji hipotesis uji t .

Perbedaannya penelitian terdahulu dengan yang saya teliti terletak pada memilih sampel penelitian pada putri,serta lokasi penelitiannya pada tingkat mahasiswi di perguruan tinggi, sedangkan peneliti sampel penelitian pada tim putra ekstrakurikuler disekolah.

2. Penelitian (Risma 2019), judul “Pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan servis atas bolavoli pada mahasiswi putri unit kegiatan mahapeserta didik penjaskesrek”. Analisis data yang digunakan yaitu uji t dengan $\alpha=0,05$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan variasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan servis atas bolavoli mahasiswi Unit Kegiatan Mahapeserta didik Penjaskesrek Universitas Islam Riau dan terjadi peningkatan skor rata-rata sebesar $6,2$.

Persamaan penelitian terdahulu dengan yang saya teliti terletak pada jumlah variabel penelitian yaitu variabel bebas latihan variasi dan variabel terikat servis atas bola voli serta pengujian statistik dengan uji hipotesis uji t.

Perbedaannya penelitian terdahulu dengan yang saya teliti terletak pada memilih sampel penelitian pada putri,serta lokasi penelitiannya pada tingkat mahasiswi di perguruan tinggi, sedangkan peneliti sampel penelitian pada tim putra ekstrakurikuler disekolah.

3. Penelitian (Hermi Susiana Hidayat, n.d. 2017), judul “Tingkat Keterampilan Servis Atas, *Passing* Atas, Dan *Passing* Bawah Peserta didik Putra Peserta Ektrakurikuler Bola Voli Di Smk N 1 Pandak Bantul”. Hasil penelitian keterampilan servis atas terdapat 2 peserta didik (10%) berkategori baik sekali, 2 peserta didik (10%) berkategori baik, 10 peserta didik (50%) berkategori cukup, 6 peserta didik (30%) berkategori kurang, dan 0 peserta didik (0%) berkategori kurang sekali.

Persamaan penelitian terdahulu dengan yang saya teliti terletak pada variabel penelitian servis atas bola voli serta sampel penelitian pada tim putra ekstrakurikuler disekolah.

Perbedaannya penelitian terdahulu dengan yang saya teliti terletak pada jumlah variabel serta pengumpulan data tanpa pengujian hipotesis dengan metode survei penelitian deskriptif.

C. Kerangka Teoritis

Latihan adalah suatu proses aksi atau perilaku perbuatan yang kompleks dari pengaruh yang terencana dan objektif dengan tujuan meningkatkan prestasi olahraga (Syafruddin 2014)

Latihan variasi adalah jenis latihan yang bervariasi-variasi yang berguna untuk mencegah atau menghindari rasa jenuh dari latihan-latihan yang dilakukan. Variasi latihan adalah variasi-variasi latihan yang di kreasi dan di terapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental peserta didik, sehingga dengan demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat di hindari (Harsono, 2018)

Tujuan dan manfaat variasi :

1. Untuk menimbulkan dan meningkatkan perhatian peserta didik kepada aspek-aspek yang relevan.
2. Memberi kesempatan kepada peserta didik memperoleh cara menerima pelajaran yang di senangnya.
3. Pengkondisian dan pembentukan keahlian dapat tercapai sekaligus.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat tarik kesimpulan bahwa bentuk-bentuk latihan variasi dengan pendekatan variasi dapat meningkatkan teknik dasar bola voli khususnya pada servis atas, latihan variasi juga dapat mencegah rasa jenuh peserta didik terhadap latihan yang berulang-ulang. Untuk mencapai prestasi yang diharapkan menuntut banyak waktu dan tenaga dari

peserta didik, dalam masa-masa latihan yang lama ini bagi peserta didik sering menjemukan atau membosankan, oleh karena itu peserta didik yang melakukan dan mengikuti latihan variasi servis atas dengan baik, secara tidak langsung akurasi servis atas peserta didik akan meningkat, karena metode latihan variasi berpengaruh terhadap servis atas putra ekstrakurikuler MTs S Muallimin Muhammadiyah Bangkinang.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat digambarkan secara skematis kerangka pemikiran penelitian dalam bentuk paradigma penelitian pada gambar 2.6 berikut ini.



Gambar 2.6. Paradigma Penelitian

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran diatas, peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut:

H₀: Tidak terdapat pengaruh positif yang signifikan antara variabel(X) latihan variasi terhadap variabel (Y) servis atas tim bola voli putra ekstrakurikuler MTs S Muallimin Muhammadiyah Bangkinang.

H₁: Terdapat pengaruh positif yang signifikan antara variabel (X) latihan variasi terhadap variabel (Y) servis atas bola voli putra ekstrakurikuler MTs S Muallimin Muhammadiyah Bangkinang.



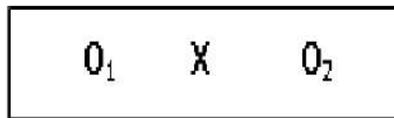
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian ini merupakan penelitian *pre-eksperimental designs* jenis *Pretest and Posttest Group*. Dalam penelitian ini hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (*treatment*). Adapun desain penelitian ini adalah sebagai berikut :

Gambar 3.1. Desain penelitian



Keterangan:

O_1 = tes awal (*pretest*)

O_2 = tes akhir (*posttest*)

Sumber : (Arikunto 2016).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

a. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada peserta didik tim bola voli putra ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang.

b. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan dari bulan April sampai dengan bulan juni 2022 pada tim bola voli putra ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek dan subjek yang mempunyai kualitas dan karekteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono 2010). 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.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang di pilih dari sumber data. Mengingat populasi sedikit maka peneliti mengambil sampel dengan teknik total sampling atau semua dari populasi di jadikan sampel. Apabila anggota populasi kurang dari 100, maka sampel dalam penelitian ini diambil dari seluruh populasi (Arikunto 2016). dengan demikian sampel dalam penelitian berjumlah 15 orang peserta didik ekstrakurikuler tim bola voli putra MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang.

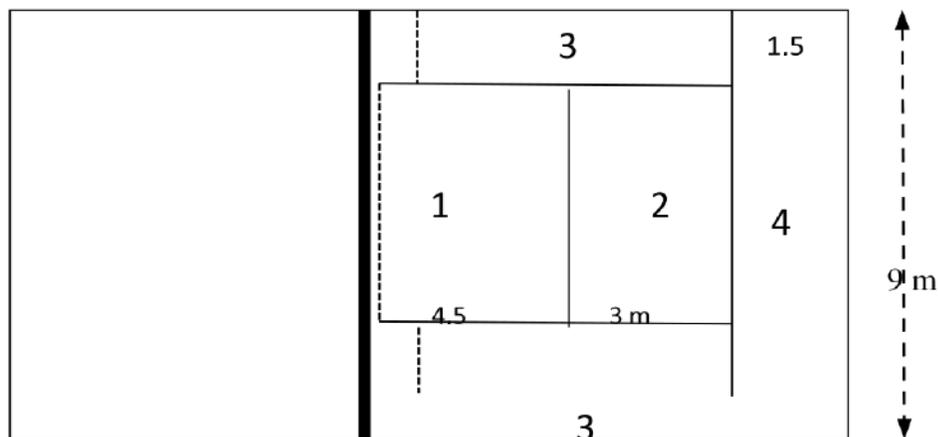
D. Pengembangan Instrument Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini berupa *preetest* dan *posttest* sebagai berikut:

Tes kemampuan servis atas. (Richard H Cox 2010):

1. Tujuan : memulai permainan.
2. Perlengkapan : bola, lapangan , net, bola voli, pluit dan alat tulis.
3. Petunjuk penilaian sebagai berikut : Berdiri di belakang garis lapangan.

Kesempatan melakukan servis sebanyak 10 kali. Lapangan telah diberi tanda atau kotak yang setiap kotak diberi nilai masing-masing.



Gambar 3.2. Penilaian *servise*
(Richard H Cox 2010)

4. Pencatatan hasil

- a. Nilai diberikan kepada pelaksanaan servis atas yang benar
- b. Besarnya nilai sesuai dengan jatuhnya bola pada sasaran angka 1,2,3,4
- 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

5. Kategori Penilaian T score

Tabel 3.1. Kategori Penilaian T score

No.	Pengkategorian	Kategori
1.	31- 40	Baik
2.	23-30	Cukup
3.	15-22	Sedang
4.	7-14	Kurang
5.	Kurang dari 7	Buruk

Sumber (Ratal Wirjasantosa, 2014)

E. Pengumpulan data

Penelitian ini bersifat eksperimen namun untuk lebih lengkapnya informasi dalam penulisan ini disertai dengan metode dalam memperoleh data dengan menggunakan:

1. Observasi

Observasi yaitu pengamatan langsung kelapangan yang dilakukan terhadap objek penelitian yang ada untuk mengetahui secara langsung pengaruh latihan Variasi terhadap kemampuan servis atas tim bola voli putra Ekstrakurikuler peserta didik MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang.

2. Kepustakaan

Kepustakaan, digunakan untuk mendapatkan konsep-konsep ataupun teori-teori yang diperlukan dalam penelitian.

3. Tes dan Pengukuran

Tes yang digunakan adalah *pre tes* dan *post tes* servis atas bola voli. *Pre tes* adalah sebelum melakukan latihan, sedangkan *post tes* adalah sesudah melakukan latihan, dan latihan variasi servis dilakukan sebanyak 14x selama 1 bulan, setelah latihan 14x kemudian dilakukan latihan tes servis atas. Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur kemampuan, pengetahuan intelegensi kemampuan atau bakat yang dimiliki individu atau kelompok. (Arikunto 2016).

F. Analisis data

1. Uji t (hipotesis)

Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini yaitu Uji signifikan “t” yaitu untuk mengetahui tingkat signifikan dari latihan variasi terhadap kemampuan servis atas bola voli.

Teknik analisa data dalam penelitian ini digunakan uji t yang di kemukakan oleh (Arikunto 2016) dengan rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}$$

Keterangan

Md = Mean (rata- rata) dari perbedaan *pretest* dengan *posttest*

$\sum x^2 d$ = jumlah kuadrat deviasi

N = jumlah sampel

2. Uji Normalitas

Dalam pengujian normalitas data yang digunakan adalah data post test kelas eksperimen. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan SPSS 25.

Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

- a. Aktifkan program SPSS dan buat data pada *Variabel View*
- b. Masukkan data dengan klik *Data View*
- c. Klik *Analyze – Nonparametric Tests – 1 sample K-S* maka akan tampil kotak dialog *One Sample Kolmogorof – Smirov Test*. Pindah nilai ke kolom *Test Variabel List*
- d. Klik normal pada *test Distribution*, klik ok untuk munculkan hasil output.
- e. Adapun kriteria pengujian uji normalitas adalah sebagai berikut:
Nilai signifikansi $< 0,05$ maka distribusi data adalah tidak normal
Nilai signifikansi $\geq 0,05$ maka distribusi data adalah norma



BAB IV

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.

A. 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 presetase 6.67%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

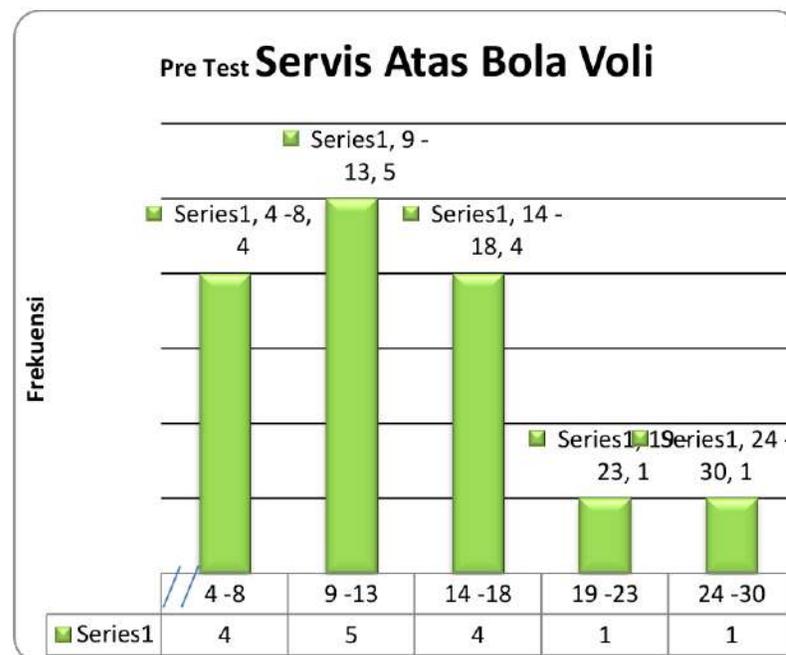
Tabel 4.1.

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

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	4 - 8	4	26.67%
2	9 - 13	5	33.33%
3	14 - 18	4	26.67%
4	19 - 23	1	6.67%
5	24 - 30	1	6.67%
Jumlah		15	100%

Sumber : Data Olahan Hasil Penelitian 2022

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



Gambar 4.1 Grafik Distribusi Frekuensi *Pre test* Kemampuan Servis Atas Tim Bola Voli Putra Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler MTs S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang

Setelah dilakukan *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 variasi didapatkan data *pre test* nya adalah: 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%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

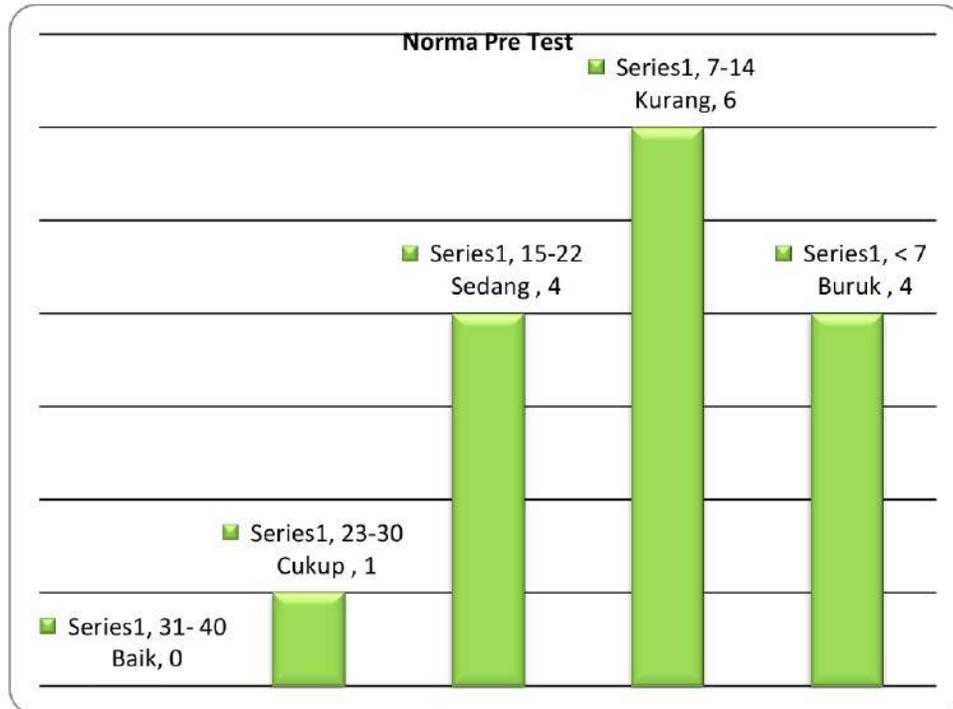
Tabel 4.2

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 pesentase 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 presetase 6.67%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

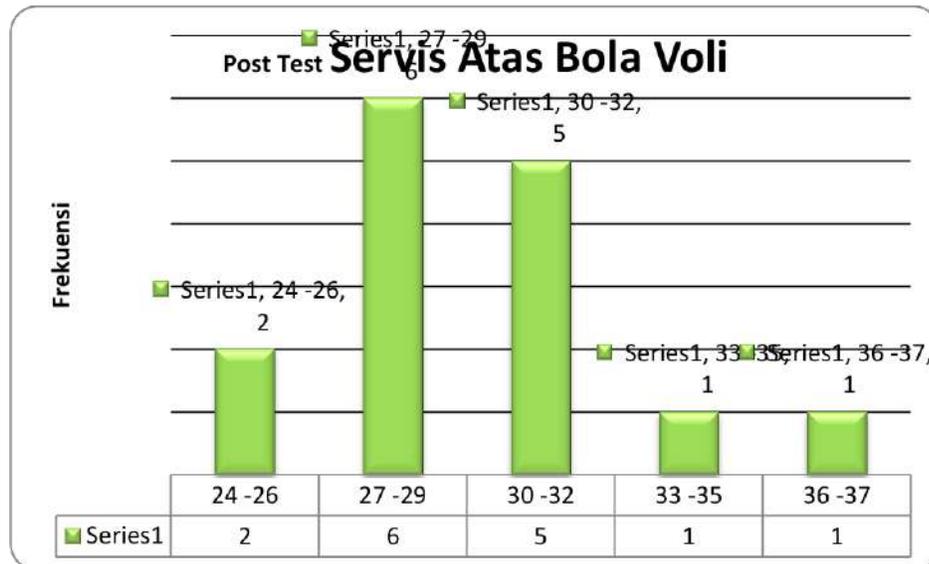
Tabel 4.3

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%
Jumlah		15	100%

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 setelah 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 kategori Sedang, kategori kurang dan kategori buruk. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

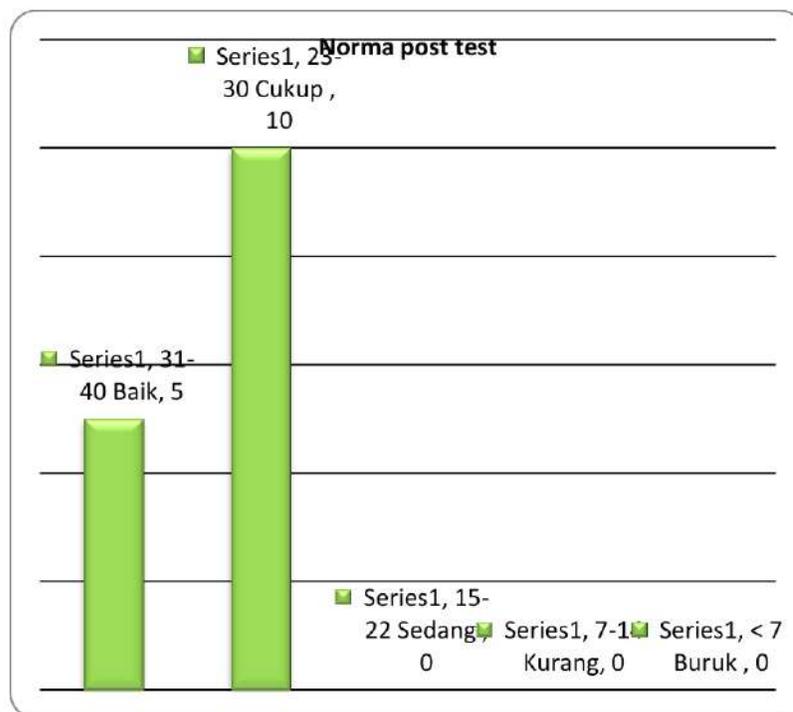
Tabel 4.4.

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	Baik	5	33.3%
2	23-30	Cukup	10	66.7%
3	15-22	Sedang	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 (α) 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 ^a	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
a. Test distribution is Normal.				

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 $= 0,05$ ($\alpha =$ taraf signifikasi). 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 *	Between	(Combined)	365.900	9	40.656	.640	.736
POSTTEST	Groups	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 (α) dan nilai *sig. Deviation from Linierity* > tingkat signifikansi (α) maka dapat disimpulkan bahwa dua variabel mempunyai hubungan yang linier.
- b. Berlaku pula sebaliknya.

Dalam uji ini ditentukan bahwa α 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 (α).
- b. Nilai *sig. Deviation from Linierity* sebesar 0,766. Hal ini menunjukkan bahwa nilai *sig. Deviation from Linierity* > tingkat signifikansi (α).

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 H_0 ditolak dan H_a 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 $t_{hitung} = 10.222$ sedangkan $t_{tabel} = 1,761$ atau H_0 ditolak dan H_a 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 $t_h (17,27) > t_t (1,81)$ 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.

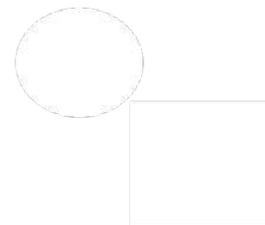
Latihan variasi adalah suatu bentuk latihan dengan metode atau cara penyajian pengajaran yang bermacam-macam jenis metode, serta menimbulkan dan meningkatkan perhatian mahasiswa didik kepada aspek-aspek belajar mengajar yang relevan, memberikan kesempatan bagi berkembangnya bakat ingin mengetahui dan 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.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan tujuan penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa :

1. 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%.
2. 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 ketogeri Sedang, ketogeri kurang dan ketogeri buruk

3. 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.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan kepada :

1. Diharapkan kepada peserta didik untuk terus meningkatkan kemampuan servis atas tim bola voli putra pada olahraga bola voli yang mereka miliki.
2. Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi para guru yang bertindak sebagai pelatih untuk meningkatkan daya tahan para peserta didiknya.
3. Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi para peneliti selanjutnya yang hendak meneliti tentang servis atas bola voli

DAFTARPUSTAKA

- 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.
- Dinata, Marta. 2005. *Rahasia Latihan Sang Juara Menuju Prestasi*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Ferguson, BarbaraL.Viera dan Bonie Jill. 2004. *BolaVoli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- H.P, Suharno. 2013. *Dasar-Dasar Permainan Bola Volley*. Yogyakarta. FPOKIKIP: Yogyakarta.
- Harsono. 2018. *Coaching Dan Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Hermi Susiana Hidayat. n.d. "Tingkat Keterampilan Servis Atas, Passing Atas, Dan Passing Bawah Peserta Didik Putra Peserta Ektrakurikuler Bola Voli Di SMK N 1 Pandak Bantul." *Journal of Sport Education (JFPOK)*, 1.

- Irawadi, H. 2011. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FKIP Universitas Negeri Padang.
- Kleinmenn, Theo. 2010. *Bola Volley*. Jakarta: Gramedia.
- Lestari, Novi. 2017. *Melatih Bola Voli Remaja*. Australia: Human Kinetics.
- Mawarti, S. 2019. "Permainan Bolavoli Mini Untuk Anak Sekolah Dasar. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia" Volume 6, .
- Mysidayu, Apta. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Noerjannah, I., & Sudijandoko, A. 2016. "Kontribusi Konsentrasi Terhadap Keterampilan Ketepatan Servis Atas Bolavoli Pada Pemain Putri SMK Negeri 1 Kemlagi Mojokerto" 5: 47–50.
- PBVSI, PP. 2014. *Peraturan Bola Voli Internasional*. Jakarta: PBVSI.
- Prusak, K. A. 2010. *Volleyball Fun & Games: 50 Skill Building Activities for Children*. United States of America: Human Kinetics.
- Reynaud, C. 2011. *Coaching Volleyball Technical and Tactical Skill*. Canada: Human Kinetics.
- Risma, Nova. 2019. "Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Servis Atas Bolavoli Pada Mahasiswi Putri Unit Kegiatan Mahapeserta Didik Penjaskesrek." *Journal of Sport Education (JOPE)* 2 (2): 55–60.
- Roesdiyanto. 2014. *Pelatihan Bola-Voli*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM press).
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suhadi & Sujarwo. 2019. *Volleyball for All*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sukadiyanto. 2010. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatihfisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan-Universitas Negeri Yogyakarta.
- Syafruddin. 2014. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga, Teori Dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Edited by UNPPres. Padang.
- Yunus. 2012. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.

Lampiran 1

PROGRAM LATIHAN

**PENGARUH METODE LATIHAN VARIASI TERHADAP KEMAMPUAN
SERVIS ATAS TIM BOLA VOLI PUTRA DALAM KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER MTs S PP MUALLIMIN
MUHAMMADIYAH BANGKINANG**

Sesi Latihan/ Pertemuan	Materi Variasi Latihan	Set	Durasi (menit)
1	<i>PRE TEST</i>	-	-
2	1. Lempar Tangkap Bola Satu Tangan dengan Jarak \pm 6 meter dari Net. 3. <i>Service</i> Atas Mengarahkan ke Dinding. 4. Latihan menyempurnakan kemampuan mengarahkan bola. 5. Latihan servis atas dengan mengarahkan agar mengenai kotak dilapangan seberang	3	10-20 10-20 10-20 15-20
3	2. Melambungkan Bola secara Vertikal ke Atas Depan Kepala dengan Satu Tangan. 3. <i>Service</i> Atas Mengarahkan ke Dinding. 5. Latihan Servis Atas dengan mengarahkan agar mengenai kotak dilapangan Seberang 6. Latihan Servis Atas Mengarahkan Bola Mengenai Sasaran Dilapangan Seberang	3	10-20 10-20 15-20 15-20
4	1. Lempar Tangkap Bola Satu Tangan dengan Jarak \pm 6 meter dari Net 4. Latihan menyempurnakan kemampuan mengarahkan bola. 5. Latihan servis atas dengan mengarahkan agar mengenai kotak dilapangan seberang 6. Latihan Servis Atas Mengarahkan Bola Mengenai Sasaran Dilapangan Seberang	3	10-20 15-20 15-20 15-20

5	<p>2. Melambungkan Bola secara Vertikal ke Atas Depan Kepala dengan Satu Tangan</p> <p>3. <i>Service</i> Atas Mengarahkan ke Dinding.</p> <p>4. Latihan menyempurnakan kemampuan mengarahkanbola.</p> <p>6. Latihan Servis Atas Mengarahkan Bola Mengenai Sasaran Dilapangan Seberang</p>	3	<p>10-20</p> <p>15-20</p> <p>15-20</p> <p>15-20</p>
6	<p>1. Lempar Tangkap Bola Satu Tangan dengan Jarak \pm 6 meter dariNet</p> <p>5. Latihan servis atas dengan mengarahkan agar mengenai kotak dilapangan seberang</p> <p>6. Latihan Servis Atas Mengarahkan Bola Mengenai Sasaran Dilapangan Seberang</p> <p>7. <i>Service</i> Atas dengan Diarahkan Menyilang</p>	3	<p>10-20</p> <p>15-20</p> <p>15-20</p> <p>15-20</p>
7	<p>1. Lempar Tangkap Bola dengan Satu Tangan Jarak \pm 6 meter dariNet.</p> <p>3. <i>Service</i> Atas Mengarahkan ke Dinding.</p> <p>4. Latihan menyempurnakan kemampuan mengarahkan bola.</p> <p>6. Latihan Servis Atas Mengarahkan Bola Mengenai Sasaran Dilapangan Seberang</p>	3	<p>10-20</p> <p>10-20</p> <p>15-20</p> <p>15-20</p>
8	<p>1. Lempar Tangkap Bola Satu Tangan dengan Jarak \pm 6 meter dariNet.</p> <p>3. <i>Service</i> Atas Mengarahkan ke Dinding.</p> <p>5. Latihan servis atas dengan mengarahkan agar mengenai kotak dilapangan seberang</p> <p>6. Latihan Servis Atas Mengarahkan Bola Mengenai Sasaran Dilapangan Seberang</p>	3	<p>10-20</p> <p>15-20</p> <p>15-20</p> <p>15-20</p>
9	<p>2. Melambungkan Bola secara Vertikal ke Atas Depan Kepala dengan Satu Tangan</p> <p>3. <i>Service</i> Atas Mengarahkan ke Dinding.</p> <p>6. Latihan Servis Atas Mengarahkan Bola Mengenai Sasaran Dilapangan Seberang</p> <p>7. <i>Service</i> Atas dengan Diarahkan Menyilang</p>	3	<p>10-20</p> <p>15-20</p> <p>15-20</p> <p>15-20</p>
10	<p>2. Melambungkan Bola secara</p>	3	10-20

	<p>Vertikal ke Atas Depan Kepala dengan Satu Tangan</p> <p>4. Latihan menyempurnakan kemampuan mengarahkan bola.</p> <p>5. Latihan servis atas dengan mengarahkan agar mengenai kotak dilapangan seberang</p> <p>7. <i>Service</i> Atas dengan Diarahkan Menyilang</p>		<p>15-20</p> <p>15-20</p> <p>15-20</p>
11	<p>1. Lempar Tangkap Bola Satu Tangan dengan Jarak \pm 6 meter dari Net</p> <p>4. Latihan menyempurnakan kemampuan mengarahkan bola.</p> <p>6. Latihan Servis Atas Mengarahkan Bola Mengenai Sasaran Dilapangan Seberang</p> <p>7. <i>Service</i> Atas dengan Diarahkan Menyilang</p>	3	<p>10-20</p> <p>15-20</p> <p>15-20</p> <p>15-20</p>
12	<p>2. Melambungkan Bola secara Vertikal ke Atas Depan Kepala dengan Satu Tangan</p> <p>3. <i>Service</i> Atas Mengarahkan ke Dinding</p> <p>6. Latihan Servis Atas Mengarahkan Bola Mengenai Sasaran Dilapangan Seberang</p> <p>7. <i>Service</i> Atas dengan Diarahkan Menyilang</p>	3	<p>15-20</p> <p>15-20</p> <p>15-20</p> <p>15-20</p>
13	<p>1. Lempar Tangkap Bola Satu Tangan dengan Jarak \pm 6 meter dari Net</p> <p>3. <i>Service</i> Atas Mengarahkan ke Dinding</p> <p>5. Latihan servis atas dengan mengarahkan agar mengenai kotak dilapangan seberang</p> <p>7. <i>Service</i> Atas dengan Diarahkan Menyilang</p>	3	<p>15-20</p> <p>15-20</p> <p>15-20</p> <p>15-20</p>
14	<p>2. Melambungkan Bola secara Vertikal ke Atas depan kepala dengan satu tangan</p> <p>4. Latihan menyempurnakan kemampuan mengarahkan bola.</p> <p>5. Latihan servis atas dengan mengarahkan agar mengenai kotak dilapangan seberang</p> <p>7. <i>Service</i> Atas dengan Diarahkan Menyilang</p>	3	<p>15-20</p> <p>15-20</p> <p>15-20</p> <p>15-20</p>
15	<p>2. Melambungkan Bola secara Vertikal ke Atas depan kepala dengan satu tangan</p> <p>3. <i>Service</i> Atas Mengarahkan ke Dinding</p> <p>4. Latihan menyempurnakan kemampuan mengarahkan bola.</p>	3	<p>15-20</p> <p>15-20</p> <p>15-20</p>

	7. <i>Service Atas</i> dengan Diarahkan Menyilang		15-20
16	<i>POST TEST</i>	-	-

Catatan:

- Program latihan dapat dibuat oleh pelatih yang disesuaikan dengan kondisi yang ada disekolah berdasarkan waktu yang tersedia, sarana, prasarana, dan kondisi peserta didik.
- Setiap sesi latihan atau pertemuan dianjurkan maksimal mempraktikkan 4 variasi latihan.
- Setiap variasi latihan dianjurkan diulang sebanyak 3 kali pertemuan.

Lampiran 2. Data Hasil *Pre test* Kemampuan Servis Atas Tim Bola Voli Putra

No	Nama	Servis Atas										Jumlah	Kategori
		Bola Ke											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	MTR												
2	RA												
3	MAN												
4	MZZ												
5	MFZ												
6	MIA												
7	MRR												
8	MFF												
9	FRZ												
10	MH												
11	MAZ												
12	IBR												
13	SI												
14	FA												
15	HA												

Observer

()

Lampiran 3. Data Hasil *Post test* Kemampuan Servis Atas Tim Bola Voli Putra

No	Nama	Servis Atas										Jumlah	Kategori
		Bola Ke											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	MTR												
2	RA												
3	MAN												
4	MZZ												
5	MFZ												
6	MIA												
7	MRR												
8	MFF												
9	FRZ												
10	MH												
11	MAZ												
12	IBR												
13	SI												
14	FA												
15	HA												

Observer

()

Lampiran 4. Rekapitulasi Perbandingan *Pre test* Dan *Post Test* Pada Kemampuan Servis Atas Tim Bola Voli Putra

No	Nama	Pretest	Posttest	Selisih	Selisih
		Servis Atas		(Post Test - Pre Test) X	(Post Test - Pre Test) X ²
1	MTR	17	29	12	144
2	RA	10	24	14	196
3	MAN	30	32	2	4
4	MZZ	10	26	16	256
5	MFZ	19	32	13	169
6	MIA	4	28	24	576
7	MRR	4	27	23	529
8	MFF	9	29	20	400
9	FRZ	10	32	22	484
10	MH	7	31	24	576
11	MAZ	17	27	10	100
12	IBR	14	29	15	225
13	SI	17	37	20	400
14	FA	9	34	25	625
15	HA	5	30	25	625
Jumlah		182	447	265	5309
Mean		12.13	29.80	17.67	
Stdev		6.99	3.32	6.69	

t =		17.67
	√	627.33
		15(15-1)
t =		17.67
	√	627.33
		15(14)
t =		17.67
	√	627.33
		210
t =		17.67
	√	2.9873015873015900
t =		17.67
		1.72838120427803000
t =	10.22	

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

Lampiran 5. Perhitungan Uji Normalitas dengan SPSS

Descriptives				
		Statistic	Std. Error	
PRETEST	Mean	12.13	1.804	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	8.26	
		Upper Bound	16.00	
	5% Trimmed Mean	11.59		
	Median	10.00		
	Variance	48.838		
	Std. Deviation	6.988		
	Minimum	4		
	Maximum	30		
	Range	26		
	Interquartile Range	10		
	Skewness	1.138	.580	
	Kurtosis	1.672	1.121	
	POSTTEST	Mean	29.80	.857
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	27.96	
		Upper Bound	31.64	
5% Trimmed Mean		29.72		
Median		29.00		
Variance		11.029		
Std. Deviation		3.321		
Minimum		24		
Maximum		37		
Range		13		
Interquartile Range		5		
Skewness		.405	.580	
Kurtosis		.338	1.121	

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	.220	15	.049	.895	15	.081
POSTTEST	.129	15	.200*	.978	15	.953

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 6 Perhitungan Uji Homogenitas dengan SPSS

Test of Homogeneity of Variances ^a			
PRETEST			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
	2		
a. Test of homogeneity of variances cannot be performed for PRETEST because the sum of caseweights is less than the number of groups.			

ANOVA					
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			

Lampiran 7. Perhitungan Uji Hipotesis dengan SPSS

Paired Samples Test								
	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 POSTTEST - PRETEST	17.667	6.694	1.728	13.960	21.374	10.222	14	.000

Lampiran 8. Tabel t

α untuk uji dua pihak (two tail test)						
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
α untuk uji satu pihak (one tail test)						
dk	0,25	0,10	0,005	0,025	0,01	0,005
1	1,000	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657
2	0,816	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925
3	0,765	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841
4	0,741	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604
5	0,727	1,486	2,015	2,571	3,365	4,032
6	0,718	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707
7	0,711	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499
8	0,706	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355
9	0,703	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250
10	0,700	1,372	1,812	2,228	2,764	3,165
11	0,697	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106
12	0,695	1,356	1,782	2,178	2,681	3,055
13	0,692	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012
14	0,691	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977
15	0,690	1,341	1,753	2,132	2,623	2,947
16	0,689	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921
17	0,688	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898
18	0,688	1,330	1,743	2,101	2,552	2,878
19	0,687	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861
20	0,687	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845
21	0,686	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831
22	0,686	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819
23	0,685	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807
24	0,685	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797
25	0,684	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787
26	0,684	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779
27	0,684	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771
28	0,683	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763
29	0,683	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756
30	0,683	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750
40	0,681	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704
60	0,679	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660
120	0,677	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617
∞	0,674	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576

Dokumentasi Penelitian



Lapangan teste



Memberikan arahan untuk melakukan Pre test



Melakukan pemanasan



Servis atas mengarahkan kedinding



Latihan menyempurnakan kemampuan mengarahkan bola



Latihan servis atas dengan mengarahkan agar mengenai kotak dilapangan seberang



Servis atas dengan diarahkan menyilang



YAYASAN PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Alamat : Jln. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang-Riau Kode Pos. 28412
Telp/Fax. (0762) 21677, 085265387767, 085265678789, 085374855732
Website : <http://universitaspahlawan.ac.id>, e-mail: fip@universitaspahlawan.ac.id

Bangkinang, 21 Mei 2022

Nomor : 07 / PENJASKESREK/FIP/UPTT/V/2022
Lamp :-
Perihal : **Izin Melaksanakan Penelitian**

Kepada yth,
Bapak/Ibu Kepala MTS S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang
Di-
Tempat

Dengan hormat, disampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi di bawah ini:

Nama : Rahmat Hidayat. YR
Nim : 1885201029
Judul Penelitian : Pengaruh Metode Latihan Variasi terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Putra dalam Kegiatan Ekstrakurikuler MTS S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang.

Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir mahasiswa terkait penyusunan skripsi kami mohon kesediaan Bapak/Ibu **Kepala MTS S PP Muallimin Muhammadiyah Bangkinang**, dapat memberikan izin kepada mahasiswa kami untuk melakukan penelitian di Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas izin yang Bapak/Ibu berikan kami ucapkan terima kasih.

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan,

Dr. Nurmalina, M.Pd.
NIP- TT 096.542.104



**MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KAMPAR
MADRASAH TSANAWIYAH PP.MU'ALLIMIN MUHAMMADIYAH
BANGKINANG KOTA**



Jln. Prof. M.Yamin ,SH Bangkinang Kota No.53 HP.0852 6545 7233 Kode Pos.28411
NSM.121.2.14.01.0005 e-mail : mtsmualliminbkn@gmail.com NPSN.10499092

SURAT KETERANGAN

Nomor : 191/III.4.AU/F/2022

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Madrasah Tsanawiyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota dengan ini menerangkan :

Nama : RAHMAD HIDAYAT. YR
NIM : 1885201029
Jurusan/ Fakultas : S1 PENJASKESREK / KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS PAHLAWAN TAUNKU TAMBUSAI BANGKINANG KOTA.

Pada prinsipnya diberi izin untuk melaksanakan penelitian di MTs PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota Tahun Pelajaran 2021 – 2022 dengan judul "PENGARUH METODE LATIHAN VARIASI TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATAS BOLA VOLI PUTRA DALAM KEGIATAN EKSTRAKURIKULER MTs PP MU'ALLIMIN MUHAMMADIYAH BANGKINANG KOTA".

Demikianlah Surat Keterangan ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan dengan semestinya.



Bangkinang Kota ,24 Mei 2022
Kepala Madrasah

Muhammad Tibri,S.Ag.,M.S.I
NIP. 197111241997031003



**MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KAMPAR
MADRASAH TSANAWIYAH PP.MU'ALLIMIN MUHAMMADIYAH
BANGKINANG KOTA**



Jln. Prof. M.Yamin ,SH Bangkinang Kota No.53 HP.0852 6545 7233 Kode Pos.28411
NSM.121.2.14.01.0005 e-mail : mtsmualliminbkn@gmail.com NPSN.10499092

SURAT KETERANGAN

Nomor : 223 /III.4.AU/F/2022

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Madrasah Tsanawiyah PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota dengan ini menerangkan :

Nama : RAHMAD HIDAYAT. YR
NIM : 1885201029
Jurusan/ Fakultas : S1 PENJASKESREK / KEGURUAN DAN ILMU
PENDIDIKAN UNIVERSITAS PAHLAWAN
TAUNKU TAMBUSAI BANGKINANG KOTA.

Telah selesai melaksanakan penelitian di MTs PP Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang Kota Tahun Pelajaran 2021 – 2022 dengan judul "PENGARUH METODE LATIHAN VARIASI TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATAS BOLA VOLI PUTRA DALAM KEGIATAN EKSTRAKURIKULER MTs PP MU'ALLIMIN MUHAMMADIYAH BANGKINANG KOTA".

Demikianlah Surat Keterangan ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan dengan semestinya.



Bangkinang Kota ,23 Juni 2022
Kepala Madrasah

Rea
Muhammad Tibri,S.Ag.,M.S.I
NIP. 197111241997031003

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. Data Pribadi

Nama : Rahmat Hidayat. Yr
Nama Panggilan : Rahmat
Anak ke : 6 dari 6 Bersaudara
Agama : Islam
Tempat/Tanggal Lahir : Bangkinang, 20 April 1998
Alamat : Bangkinang
Nama Ayah : Yurnalis. HS (ALM)
Nama Ibu : Rosmidar (ALMH)
No. Telp : +62 823-7588-2057
E-mail : rahmatyr20@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. SDN 016 Bangkinang tahun 2005 s/d 2011
2. Pondok Pesantren Anshor Al- Sunnah tahun 2012 s/d 2018
3. Pondok Pesantren Anshor Al- Sunnah tahun 2012 s/d 2018
4. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi tahun 2018 s/d 2022