

**PENGARUH LATIHAN *OVERHEAD THROW* TERHADAP
KETERAMPILAN SERVIS ATAS PEMAIN BOLAVOLI
PUTRA SMP NEGERI 3 PADANG PANJANG**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga
Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang



Oleh :

**Muhammad Hannafi
14089066 / 2014**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *OVERHEAD THROW* TERHADAP KETERAMPILAN
SERVIS ATAS PEMAIN BOLAVOLI PUTRA
SMP NEGERI 3 PADANG PANJANG**

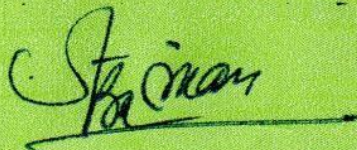
Nama : Muhammad Hannai
NIM/BP : 14089066//2014
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2018

Pembimbing I

Disetujui oleh:

Pembimbing II



Dr. Bafirman HB, M. Kes, AIFO
NIP. 19591104 198510 1001



Endang Sepdanius, S.Si, M.Or
NIP. 19890926 201504 1002

Mengetahui :
Ketua Jurusan



Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes
NIP. 19700512 199903 2001

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI




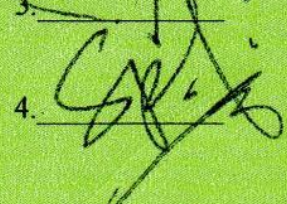
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

PENGARUH LATIHAN *OVERHEAD THROW* TERHADAP KETERAMPILAN SERVIS ATAS PEMAIN BOLAVOLI PUTRA SMP NEGERI 3 PADANG PANJANG

Nama : Muhammad Hannafi
NIM/BP : 14089066/2014
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Oktober 2018

Tim Penguji

| | Nama | Tanda Tangan |
|---------------|-----------------------------------|--|
| 1. Ketua | : Dr. Bafirman HB, M.Kes, AIFO | 1.  |
| 2. Sekretaris | : Endang Sepdanius, S.Si, M.Or | 2.  |
| 3. Anggota | : Drs. Apri Agus, M.Pd | 3.  |
| 4. Anggota | : Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd | 4.  |

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Hannafi

Nim : 14089066

Prodi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa Skripsi dengan judul "**Pengaruh Latihan Overhead Throw Terhadap Keterampilan Servis Atas Pemain Bolavoli Putra SMP Negeri 3 Padang Panjang**", adalah asli karya saya sendiri.
2. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada daftar pustaka.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Oktober 2018
Yang membuat pernyataan



Muhammad Hannafi
NIM. 14089066

ABSTRAK

Muhammad Hannafi (2018) : Pengaruh Latihan *Overhead Throw* Terhadap Keterampilan Servis Atas Pemain Bolavoli Putra SMP Negeri 3 Padang Panjang. Skripsi. FIK-UNP

Masalah penelitian adalah belum diketahuinya kemampuan keterampilan servis atas pemain bolavoli putra SMP Negeri 3 Padang Panjang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *overhead throw* terhadap keterampilan servis atas pemain bolavoli putra SMP Negeri 3 Padang Panjang.

Penelitian eksperimen ini menggunakan *one group pre-test post-test* design dengan perlakuan sebanyak 20 kali. Subjek penelitian ini adalah pemain bolavoli putra SMP Negeri 3 Padang Panjang, sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang. Sampel yang diambil dalam penelitian ini berumur 14-15 Tahun. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan tes keterampilan servis atas. Sebelum melakukan teknik analisis data terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat normalitas dan uji homogenitas. Setelah itu dilakukan uji hipotesis menggunakan uji t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh latihan *overhead throw* terhadap keterampilan servis atas pemain bolavoli putra SMP Negeri 3 Padang Panjang, dengan nilai signifikansi hitung pada uji t diperoleh harga koefisien uji t (t_{hitung}) $9,53 > 1,80$ (t_{tabel}) dan memberikan pengaruh terhadap keterampilan servis atas, dari rata-rata kemampuan awal 25,92 point menjadi 30,16 point dimana H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kata Kunci : *Overhead Throw*, Servis Atas, Ekstrakurikuler Bolavoli

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Overhead Throw Terhadap Hasil Servis Atas Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra di SMP Negeri 3 Padang Panjang”**.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Kepada kedua orang tua, Ayahanda Suardi dan Ibunda Aida yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga ananda dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Drs. Ganefri M.Pd, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang telah menerima penulis untuk kuliah di Universitas Negeri Padang di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan KesehatanRekreasi.
3. Bapak Dr. Zalfendi, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Ibu Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang telah memberikan pelayanan dalam proses pembelajaran.
5. Bapak Dr. Bafirman HB, M.Kes, AIFO selaku pembimbing 1 dan Bapak Endang Sepdanius, S.Si, M.Or selaku pembimbing 2 yang telah

memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.

6. Bapak Drs. Apri Agus, M.Pd dan Bapak Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan kritik, sumbang saran yang sifatnya untuk memperbaiki skripsipenulis.
7. Bapak dan Ibuk Staf Pengajar Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan layanan kepada penulis selama mengikutiperkuliahan.
8. Para siswa peserta ekstrakurikuler Bolavoli Putra di SMP Negeri 3 Padang Panjang yang telah bersedia sebagaisampel.
9. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP seperjuangan yang memberikan dukungan dalam penulisan skripsiini.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang bapak/ibu dan rekan-rekanberikan menjadi amal sholeh dan mendapatkan balasan yang berlimpat ganda dari Allah SWT.

Akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak.

Padang, September2018

Peneliti

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|-------------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR..... | ii |
| DAFTAR ISI..... | iv |
| DAFTAR TABEL..... | vi |
| DAFTAR GAMBAR..... | vii |
| DAFTAR LAMPIRAN | viii |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 6 |
| C. Pembatasan Masalah | 7 |
| D. Rumusan Masalah | 7 |
| E. Tujuan Penelitian | 7 |
| F. Kegunaan Penelitian..... | 8 |
| | |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | |
| A. Kajian Teori | 9 |
| 1. Bolavoli | 9 |
| a. Pengertian | 9 |
| b. Sejarah Permainan Bolavoli..... | 10 |
| c. Teknik Dasar Permainan Bolavoli | 16 |
| 1) Servis Atas (<i>floating service</i>)..... | 18 |
| 2) <i>Overhead Change-up Service</i> | 19 |
| 3) Servis Atas Frontal..... | 20 |
| 2. Daya Ledak Otot Lengan..... | 21 |
| 3. Latihan Pliometrik | 25 |
| a. Pengertian Pliometrik | 25 |
| b. Konsep Latihan Pliometrik | 26 |
| 4. Latihan <i>Overhead Throw</i> | 28 |

| | |
|------------------------------|----|
| B. Kerangka Konseptual..... | 30 |
| C. Hipotesis Penelitian..... | 31 |

BAB III METODELOGI PENELITIAN

| | |
|--|----|
| A. Jenis Penelitian..... | 32 |
| B. Desain Penelitian..... | 33 |
| C. Definisi Operasional Variabel..... | 33 |
| D. Tempat dan Waktu Penelitian..... | 34 |
| E. Populasi dan Sampel..... | 34 |
| 1. Populasi..... | 34 |
| 2. Sampel..... | 34 |
| F. Jenis dan Sumber Data..... | 35 |
| G. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data..... | 35 |
| H. Teknik Analisis Data..... | 37 |

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | |
|---|----|
| A. Deskripsi Data..... | 39 |
| 1. Data Awal Keterampilan Servis Atas..... | 39 |
| 2. Data Akhir Keterampilan Servis Atas..... | 41 |
| B. Pengujian Prasyarat Analisis Data..... | 42 |
| 1. Uji Normalitas..... | 42 |
| 2. Uji Homogenitas..... | 44 |
| C. Uji Hipotesis..... | 45 |
| D. Pembahasan..... | 46 |

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

| | |
|--------------------|----|
| A. Kesimpulan..... | 49 |
| B. Saran..... | 49 |

DAFTAR PUSTAKA..... 51

PROGRAM LATIHAN..... 53

LAMPIRAN..... 60

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|--|---------|
| Tabel1. Populasi Penelitian..... | 34 |
| Tabel2. Distribusi Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> | 39 |
| Tabel3. Distribusi Data Keterampilan Servis Atas (<i>Pree-test</i>)..... | 40 |
| Tabel4. Distribusi Data Keterampilan Servis Atas(<i>Post-test</i>)..... | 41 |
| Tabel5. Rangkuman Uji Normalitas | 43 |
| Tabel6. Rangkuman Uji Homogenitas..... | 44 |
| Tabel7. Rangkuman Hasil Uji-t | 45 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--|---------|
| Gambar 1. Servis Atas / <i>Floating Service</i> | 18 |
| Gambar 2. <i>Overhead Changeup-Service</i> | 20 |
| Gambar 3. Latihan <i>Overhead Throw</i> | 30 |
| Gambar 4. Kerangka Konseptual | 31 |
| Gambar 5. Desain Penelitian..... | 33 |
| Gambar 6. Lapangan <i>volley</i> Untuk Pelaksanaan <i>Serving Test</i> | 37 |
| Gambar 7. Histogram Data <i>Pree-test</i> Hasil Servis Atas | 41 |
| Gambar 8. Histogram Data <i>Post-test</i> Hasil Servis Atas..... | 42 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|--|---------|
| Lampiran1. Data Mentah Penelitian | 60 |
| Lampiran2. Data Frekuensi Distribusi | 61 |
| Lampiran3. Uji Normalitas | 62 |
| Lampiran4. Uji Homogenitas..... | 63 |
| Lampiran5. Uji Hipotesis | 64 |
| Lampiran6. Tabel Daftar Lengkungan Normal Standar Oke z..... | 65 |
| Lampiran7. Tabel Nilai Kritis Untuk Uji Liliefors | 66 |
| Lampiran8. Tabel DistribusiF | 67 |
| Lampiran9. Tabel uji t..... | 68 |
| Lampiran10. Dokumentasi..... | 69 |
| Lampiran 11. Surat Izin Penelitian Fakultas | 81 |
| Lampiran 12. Surat Keterangan Validasi Alat | 82 |
| Lampiran 13. Surat Keterangan Penelitian | 83 |
| Lampiran 14. Surat Balasan Penelitian | 84 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) saat ini membuat dunia olahraga pun ikut berkembang. Kemajuan IPTEK sangat berperan dalam melahirkan dan menumbuhkan, serta kemantapan kecakapan-kecakapan motorik pada olahraga. Menurut Syafruddin (2011:11) “olahraga pendidikan pada hakikatnya adalah olahraga atau kegiatan jasmani yang dilakukan untuk mencapai tujuan pendidikan. Salah satu tujuan olahraga pendidikan adalah untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani (*physical fitness*) serta keterampilan olahraga (*sports skill*)”. Peningkatan derajat kesehatan, kebugaran dan keterampilan membutuhkan tambahan aktivitas gerak melebihi aktivitas gerak yang biasa dilakukan dalam kehidupansehari-hari.

Sesuai dengan UU RI No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 11 yaitu :

“Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaranjasmani”.

Sehubungan dengan undang-undang di atas maka pembinaan pendidikan dilaksanakan tidak hanya oleh lembaga-lembaga pemerintah, tetapi juga lembaga-lembaga swasta. Pembinaan dilakukan dengan berjenjang dan terus-menerus, sehingga dapat dicapai pengalaman dan prestasi yang maksimal melalui pertandingan-pertandingan yang diikuti.

Menurut Listiana (2012:1) “di zaman modern ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh supaya tetap sehat”. Dunia pendidikan yang serba modern serta canggih ini, senantiasa dihadapkan pada permasalahan yang menuntut untuk memecahkannya sesuai bidang tugas dan keahlian masing-masing. Demikian juga dalam bidang olahraga tidak sedikit permasalahan yang kita jumpai, salah satu diantaranya yang mendapat perhatian besar adalah cabang olahraga seperti bolavoli yang akhir-akhir ini sangat populer baik di kota maupun desa.

Setiap cabang olahraga menuntut adanya karakter tertentu untuk mendapat prestasi yang lebih tinggi sesuai dengan apa yang diharapkan. Dengan mengetahui adanya tuntutan karakteristik yang berbeda dari setiap cabang olahraga, maka para pendidik atau guru olahraga dapat mengidentifikasi siswa asuhannya sesuai dengan ciri dan fisik yang dimilikinya. Begitu pula halnya dengan pembinaan pada cabang olahraga bolavoli, untuk mencapai prestasi sesuai dengan yang diharapkan, penguasaan teknik-teknik dasar juga sangatdiharapkan/diperlukan.

Salah satu cabang olahraga yang ikut berkembang seiring dengan berkembangnya IPTEK yaitu bolavoli. Pada saat sekarang, olahraga bolavoli tidak saja hanya sebagai olahraga rekreasi tetapi sudah termasuk olahraga yang diharapkan untuk berprestasi dengan baik. Melalui olahraga prestasi diharapkan nantinya dapat melahirkan atlet yang dapat mengharumkan nama daerah, bangsa dan negara dalam berbagai kejuaraan yang diperlombakan.

Banyak manfaat yang diperoleh dengan bermain bolavoli yaitu dapat membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan dan kemampuan jasmani. Manfaatnya bagi rohani yaitu kejiwaan, kepribadian dan karakter akan tumbuh ke arah yang sesuai dengan tuntutan masyarakat. Maksud dan tujuan diajarkannya macam-macam teknik dasar bolavoli yaitu agar siswa memahami dan menguasainya sehingga akan memiliki keterampilan bermain bolavoli.

Menurut Erianti (2011:3) “Tujuan awal dari permainan bolavoli adalah untuk mengisi waktu luang atau sebagai selingan setelah lelah bekerja”. Setelah itu baru berkembang ke arah tujuan-tujuan yang lain seperti untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam meningkatkan prestasi diri, mengharumkan nama daerah, bangsa dan negara. Di samping itu permainan bolavoli juga ditujukan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaranjasmani/kesehatan.

Salah satu usaha untuk meningkatkan prestasi bolavoli yaitu menerapkan teknik-teknik dasar bolavoli sedini mungkin kepada anak-anakusia 13-15 tahun melalui bolavoli. Karena pada anak-anak akan lebih mudah dan cepat menyerap teknik dasar bolavoli dibandingkan dengan orang dewasa. Oleh karena itu, perlu diperhatikan cara untuk meningkatkan sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan yang ada, karena cabang olahraga bolavoli termasuk dalam dunia pendidikan. Karena itu sangat tepat apabila cabang bolavoli adalah sarana membina fisik, mental dan sosial secara harmonis.

Mata pelajaran pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang wajib diajarkan kepada sekolah-sekolah, baik siswa putra maupun siswa putri dari

tingkat dasar sampai tingkat atas. Materi pendidikan jasmani berbeda dengan materi pembelajaran lain, karena selain diajarkan teori, siswa-siswa juga diajarkan praktik yang berupa aktivitas jasmani atau olahraga yang disesuaikan dengan kemampuan dan karakteristik anak. Salah satu usaha untuk meningkatkan kemampuan siswa di bidang olahraga di sekolah adalah dengan menambahkan waktu di luar jam pelajaran. Kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran itu berupa kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan aktivitas yang digunakan untuk dapat mengembangkan bakat, minat dan potensi yang mereka miliki sesuai dengan karakteristik masing-masing.

Menurut Erianti (2004:2) “ide dasar permainan bolavoli itu adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net”. Untuk memenangkan permainan dengan cara mematikan bola di daerah lawan. Sebagai aturan dasarnya, bola boleh dipantulkan dengan mempergunakan bagian badan (pinggang ke atas). Permainan ini merupakan permainan beregu (tim), meskipun sekarang sudah dikembangkan menjadi permainan voli dua lawan dua, satu lawan satu yang lebih mengarah kepada tujuan rekreasi.

Servis atas tidak hanya sebagai memulai pertandingan, di SMP Negeri 3 Padang Panjang merupakan salah satu sekolah yang melakukan pembinaan terhadap permainan bolavoli, baik latihan teknik dan taktik yang dimiliki. Pembinaan ini diharapkan dapat menciptakan pemain yang berkualitas, diperhitungkan dalam setiap kejuaraan yang diikuti dengan tujuan untuk dapat meraih prestasi pada pertandingan antar sekolah ditingkat daerah bahkan tingkat nasional.

Tujuan diadakan latihan bolavoli yaitu untuk mengembangkan potensi siswa dan dapat meraih prestasi pada tingkat daerah maupun nasional. Alasan peneliti melakukan penelitian disini adalah karena tim bolavoli ini belum memiliki prestasi yang baik. Oleh karena itu peneliti ingin melihat serta memecahkan permasalahan pada tim ini, supaya ada perubahan menuju suatu prestasi. Setelah melakukan beberapa wawancara pada pelatih atau guru olahraga SMP Negeri 3 Padang Panjang, faktor yang menghambat peningkatan prestasi pemain adalah masalah kondisi fisik, teknik, psikologi pemain, gizi pemain.

Pelatih atau guru olahraga ini menjelaskan, kondisi fisik pemain belum sesuai dari yang diharapkan. Kondisi fisik yang paling bermasalah dan sangat buruk adalah daya ledak otot lengan, pada saat melakukan servis bola yang dipukul banyak yang tidak melewati net. Hal ini karena pemain tidak memiliki daya ledak otot lengan yang bagus dan keterampilan teknik dalam melakukan servis. Ini terjadi karena tim ini belum mengetahui metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kondisi fisik, terutama metode latihan daya ledak. Mereka juga belum memiliki program latihan yang jelas dan kemampuan teknik yang masih kurang. Kemudian status gizi pemain juga kurang baik, status gizi juga mempunyai peran yang sangat penting dalam usaha meningkatkan kondisi fisik.

Selanjutnya penulis juga melihat beberapa pertandingan yang diikuti pemain bolavoli SMP Negeri 3 Padang Panjang. Memang benar masalah tim ini adalah pemain tidak memiliki daya ledak otot lengan yang baik. Banyak poin terbuang karena servis yang dilakukan tidak dapat melewati daerah lawan. Selain

kurangnya daya ledak otot lengan, pemain juga kurang menguasai teknik dan keterampilan saat melakukan servis atas.

Dalam penjelasan diatas telah dijelaskan bahwa kenyataannya pemain bolavoli SMP Negeri 3 Padang Panjang belum memiliki daya ledak otot lengan yang baik dan keterampilan teknik dalam melakukan pukulan terutama dalam melakukan servis atas. Di atas juga sudah dijelaskan bahwa salah satu metode atau bentuk latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan daya ledak otot lengan adalah latihan *Overhead Throw*. Berdasarkan uraian diatas, maka penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian tentang latihan *overhead throw* untuk meningkatkan keterampilan servis atas. Dengan judul penelitian adalah “Pengaruh latihan *Overhead Throw* Terhadap Keterampilan Servis Atas Pemain Bolavoli Putra SMP Negeri 3 Padang Panjang“.

Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kurangnya kondisi fisik berpengaruh dalam mencapai prestasi puncak dalam permainan bolavoli.
2. Kemampuan teknik yang dimiliki berpengaruh dalam mencapai hasil yang maksimal.
3. Taktik yang diterapkan berpengaruh dalam mencapai hasil yang maksimal.
4. Mental yang dimiliki berpengaruh dalam mencapai prestasi yang maksimal.

5. Sarana dan prasarana berpengaruh dalam menunjang terlaksananya latihan yang dilakukan.
6. Kemampuan pelatih dalam menyusun program latihan sangat berpengaruh untuk mencapai prestasi yang maksimal.
7. Penerapan latihan *overhead throw* untuk meningkatkan daya ledak otot lengan terhadap hasil servis atas.

B. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka permasalahan perlu diberikan batasan agar tidak lepas dari inti masalah yang sebenarnya dan juga keterbatasan peneliti untuk menghindari penafsiran yang berbeda-beda sehingga ruang lingkup dari peneliti itu lebih jelas. Adapun batasan masalah yang dimaksud adalah “Pengaruh latihan *overhead throw* terhadap hasil servis atas pada peserta ekstrakurikuler bolavoli putra SMP Negeri 3 Padang Panjang”.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dijelaskan, maka masalah yang diangkat adalah “Adakah pengaruh latihan *overhead throw* terhadap keterampilan servis atas pemain bolavoli putra SMP Negeri 3 Padang Panjang?”

D. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah yang telah disampaikan diatas maka diperoleh suatu tujuan dari penelitian. Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini ialah untuk mengetahui pengaruh latihan *overhead throw* terhadap keterampilan servis atas pemain bolavoli putra SMP Negeri 3 Padang Panjang.

E. Kegunaan Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat berguna, yaitu:

1. Bagi pembaca, akan menambah wawasan pengetahuan dan pengalaman tersendiri dalam penelitian ini.
2. Bagi penulis, dijadikan sebagai salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana.
3. Sebagai bahan acuan bagi guru dan pemain bolavoli SMP Negeri 3 Padang Panjang.
4. Sebagai bahan bacaan dan literatur bagi mahasiswa Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai bahan masukan bagi para peneliti selanjutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *overhead throw* terhadap keterampilan servis atas pemain bolavoli putra SMP Negeri 3 Padang Panjang, dengan perolehan koefisien uji “t” yaitu $t_{hitung} = 9,53 > t_{tabel} = 1,80$. Jadi, dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan dan implikasi di atas, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi Guru

Dengan latihan *overhead throw* dapat digunakan oleh guru penjasorkes dalam meningkatkan teknik dasar khususnya servis atas. Di samping itu perlu adanya inovasi dari guru penjasorkes dalam menerapkan model bermain agar siswa lebih aktif dan tidak merasa jenuh.

2. Bagi Siswa

Diharapkan siswa lebih semangat dan aktif dalam mengikuti ekstrakurikuler atau latihan bolavoli.

3. Bagi Sekolah

Diharapkan agar kepala sekolah dapat menambah dan memperbaharui sarana dan prasarana olahraga, sehingga semua siswa dapat menggunakan semua fasilitas olahraga.

4. Bagi Peneliti Lain

Bagi penelitian selanjutnya hendaknya dapat mengembangkan berbagai macam model / metode latihan dalam permainan bolavoli pada umumnya dan khususnya servis atas.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, Aryadie. 2005. *Tes & Pengukuran Olahraga*. Padang : Seri Buku Teks.
- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang : Sukabina Press.
- Ambra, Qalbi. 2016. *Pengetahuan Umum Dalam Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang : UNP Press.
- Amin, Al, dkk. 2003. *Medicine Ball Exercise Effect To Arm And Shoulder Muscles Power On Shot Put Class X Male Students Majoring In Computer Network Engineering At Smk Nurul Falah Pekanbaru*. Jurnal Sport Training Education Studies Faculty Of Teacher Training And Education RiauUniversity.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Bafirman. 2010. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : Wineka Media.
- Chu, Donald A. 2010. *Plyometrics Dynamic Strength and Explosive Power*. United States : Human Kinetics.
- Deritani, Nora Lita. 2017. *Pengaruh Latihan Overhead Throw Terhadap Hasil Service Atas Permainan Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler*. Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang Vol. 3 No 2 September 2017.
- Erianti. 2004. *Buku Ajar Bolavoli*. Padang : Sukabina Press.
- Erianti. 2011. *Buku Ajar Bolavoli*. Padang : Sukabina Press.
- Harsono. 2001. *Coaching dan Aspek-Aspek Dalam Olahraga*. Jakarta : Tambak Kusuma.
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP Press.
- Listiana, Ria. 2012. *Mengenal Olahraga Bolavoli*. Jaktim : Balai Pustaka.
- Lubis. 2006. *Mengenal Latihan Pliometrik*. Jakarta : FIK UNJ.
- McNeely, Ed dan David Sandler. 2007. *Power Plyometrics the Complete Program*. Maidenhead : Meyer & MeyerSport.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Setiagraha, Etno. 2011. *Hubungan Daya Ledak Lengan Dan Daya Ledak Tungkai Dengan Kemampuan Jump Shoot Pada Permainan Bolabasket Siswa Sma Negeri 4 Makassar*. Journal Competitor, Nomor 2 Tahun 3, Juni 2011.