

Modifikasi Bentuk Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Servis Atas Bolavoli

Edo Kasriadi, Roma Irawan

Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang

email : edokasriadi02@gmail.com¹, romairawan@fik.unp.ac.id²

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh modifikasi bentuk bermain terhadap peningkatan kemampuan servis atas pemain bolavoli Padang Adios. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen semu dengan rancangan *one group pree test-post test*. Sampel penelitian adalah seluruh pemain yang berjumlah sebanyak 19 orang (10 putra dan 9 putri) dengan teknik penarikan sampel *total sampling*. Untuk mengukur kemampuan servis atas digunakan tes kemampuan servis. Teknik analisa data menggunakan analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji t atau uji beda *mean*. Hasil penelitian: Terdapat pengaruh modifikasi bentuk bermain yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan servis atas pemain bolavoli Padang Adios, dimana $t_h = 8,14 > t_t = 1,83$ pada pemain putra dan $t_h = 3,46 > t_t = 1,86$ pada pemain putri. Rata-rata kemampuan servis atas tes awal pemain putra adalah 12,60 poin dan 9,78 poin pada putri sedangkan rata-rata kemampuan servis atas tes akhir 14,70 poin pada putra dan 11,78 poin pada putri.

Kata Kunci: Modifikasi, bermain, kemampuan servis atas bolavoli

A. PENDAHULUAN

Club Padang Adios merupakan salah satu *club* Bolavoli yang bertempat latihan di gedung olahraga H. Agus Salim Kota Padang. Hingga saat ini Padang Adios masih aktif melakukan pembinaan prestasi terhadap para atlet. Dalam usaha mengembangkan dan meningkatkan prestasi atlet maka pengurus menetapkan jadwal latihan enam kali dalam seminggu yang didukung oleh sarana dan prasarana latihan yang memadai.

Dari beberapa teknik bermain dalam permainan Bolavoli maka teknik servis menjadi salah satu teknik untuk mencetak poin dalam pertandingan. Tujuan utama dari teknik servis dalam permainan Bolavoli adalah untuk memulai pertandingan dan juga bertujuan untuk mencentak (mengumpulkan) poin. Setiap kali bola servis yang tidak dapat dikembalikan atau bola tersebut jatuh menyentuh tanah di dalam lapangan permainan lawan maka servis tersebut dapat menghasilkan satu *point* bagi *team* yang melakukan servis.

Ketika peneliti mengamati langsung pada saat pemain Bolavoli *club* Padang Adios sedang bermain, banyak sekali poin yang diperoleh lawan akibat kesalahan dari pemain Bolavoli *club* Padang Adios itu sendiri. Seperti pada saat pemain melakukan servis atas, servis yang dilakukan seringkali keluar dari lapangan permainan oleh beberapa orang pemain,

servis yang dilakukan seringkali menyangkut pada net oleh beberapa orang pemain, pergerakan bola servis terlihat lambat, sehingga bola dengan mudah dikembalikan oleh lawan, sebagian besar pemain melakukan servis dengan arah yang monoton ke area lapangan permainan lawan. Dari masalah yang terjadi dapat dipahami bahwa kemampuan servis atas pemain Bolavoli *club* Padang Adios dapat dikatakan masih rendah dan perlu untuk ditingkatkan.

Berdasarkan pengalaman peneliti selama magang praktek melatih di *club* Padang Adios bahwa pelatih cenderung memberikan bentuk dan metode latihan yang monoton. Latihan yang monoton menimbulkan dampak kejenuhan atlet dalam berlatih. Buntut dari rasa jenuh atlet tersebut membuat semangat dan motivasi atlet menurun selama proses latihan dan mengakibatkan tujuan latihan tidak dapat dicapai secara efektif dan efisien. Oleh sebab itu maka bentuk-bentuk latihan teknik servis atas perlu dilakukan modifikasi dalam bentuk permainan. Hal ini bertujuan untuk menumbuhkan rasa senang, gembira, dan *enjoy* sehingga pemain memiliki semangat berlatih yang tinggi.

Pada dasarnya prinsip dari modifikasi bentuk bermain adalah merealisasikan latihan teknik servis atas dalam bentuk permainan, baik secara berkelompok maupun individu. Tujuan utama dari modifikasi ini adalah menumbuhkan rasa suka, rasa senang, gembira, dan semangat sehingga pemain dapat mengikuti setiap sesi latihan tanpa terbebani dan rasa jenuh. Jika hal ini dapat dilakukan maka tujuan dari latihan servis atas dapat tercapai secara efektif dan efisien.

Berdasarkan masalah terkait dengan rendahnya kemampuan servis atas pemain Bolavoli *club* Padang Adios maka peneliti tertarik untuk melakukan *treatment* terhadap pemain melalui sebuah penelitian. Penelitian yang akan peneliti lakukan adalah menerapkan modifikasi bentuk bermain dalam proses latihan teknik servis atas secara terprogram. Tujuan yang diharapkan dari *treatment* ini adalah meningkatnya kemampuan teknik servis atas pemain Bolavoli *club* Padang Adios.

Menurut Yunus dalam Riyadi Slamet, (2012) menyatakan bahwa: “Permainan Bolavoli merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu di lapangan empat persegi panjang yang dipisahkan oleh net, maksud dan tujuan permainan ini adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan mematikan bola itu di daerah lawan.”

Sedangkan menurut Muhajir dalam Sari & G. Guntur, (2017) berpendapat bahwa: “Pada dasarnya prinsip bermain Bolavoli adalah memantulkan bola sebelum menyentuh lantai, bola

dimainkan sebanyak tiga kali memantulkan dalam lapangan sendiri secara bergantian dengan mengusahkan bola yang dipantulkan itu di seberangkan ke lapangan lawan melewati atas jaring net dan diusahkan lawan menerima sesulit mungkin.”

Berdasarkan pendapat pada halaman sebelumnya, maka permainan Bolavoli merupakan suatu permainan yang bertujuan untuk membangun serangan dan mempertahankan daerah sendiri dari serangan lawan atau mempertahankan daerah sendiri dari bola mati. Untuk mencapai hal yang demikian dibutuhkan teknik dasar dalam permainan Bolavoli yang baik. Menurut Beutelstahl dalam Irwanto, (2017) menerangkan bahwa, teknik dasar Bolavoli merupakan faktor penting yang harus diperhatikan dalam keterampilan bermain Bolavoli, dengan teknik yang baik dan benar akan berdampak pada produktivitas dan efektivitas dalam permainan Bolavoli”. Teknik-teknik dalam permainan Bolavoli terdiri atas servis, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*. Khusus untuk teknik dasar servis maka secara garis besar teknik servis dalam olahraga Bolavoli terbagi menjadi teknik servis bawah dan servis atas.

Pendapat Syaleh, (2007) “servis atas adalah jenis servis yang membuat jalannya bola tidak mengandung putaran (bola bergerak mengapung atau mengambang)”. Pendapat Yusmar., (2017) ”salah satu teknik dalam permainan bolavoli yaitu servis. Servis adalah pukulan atau penyajian bola sebagai serangan pertama kali kedaerah lawan sebagai tanda suatu permainan.”

Berdasarkan pendapat yang dirujuk dapat disimpulkan bahwa servis merupakan pukulan pertama yang dilakukan oleh seorang pemain (*server*) ke daerah lawan sebagai tanda dimulainya sebuah permainan. Servis dilakukan oleh seorang pemain paling kanan yang dilakukan pada area servis. Oleh karena itu, servis dalam permainan Bolavoli merupakan teknik dasar yang memiliki peranan penting dalam jalannya sebuah pertandingan.

Taktik melakukan servis atas menurut Ika Noerjannah, (2016) adalah a) arahkan servis kepada lawan yang *passing*-nyalemah; b) arahkan serviskedaerah kosong; c) arahkan serviske daerah pojok belakang agar lawan sukar mengarahkan kepada pengumpan; d) arahkan servis kepada pemain baru yang saja membuat kesalahan; e) arahkan servis kepada pemain yang baru saja masuk sebagai pemain pengganti.

Masalah umum yang sering muncul dalam proses latihan yang berlangsung secara berkesinambungan salah satunya adalah rasa jenuh (bosan) dari atlet, dan tidak terkecuali dalam latihan Bolavoli. Latihan yang bersifat monoton cenderung memicu rasa jenuh pada diri atlet. Rasa jenuh tersebut membawa dampak psikologis pada diri atlet seperti menurunnya

semangat berlatih. Jika hal ini terjadi pada proses latihan teknik servis atas maka tujuan untuk meningkatkan kemampuan servis atas tidak akan tercapai secara efektif dan efisien.

Berdasarkan hal tersebut maka salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi rasa jenuh (bosan) dari atlet adalah dengan cara melakukan modifikasi latihan teknik servis atas dalam bentuk bermain. “Modifikasi secara umum diartikan sebagai usaha untuk mengubah atau menyesuaikan. Namun secara khusus modifikasi diartikan upaya yang dilakukan untuk menciptakan dan menampilkan suatu hal yang baru, unik, dan menarik. Modifikasi disini mengacu kepada sebuah penciptaan, penyesuaian, suatu alat atau sarana dan prasarana yang baru unik dan menarik (Saputra, 2015)”. “Modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan suatu bentuk dan mengarahkan pihak yang terdapat di dalamnya untuk menjadikan dari yang tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat rendah ke yang lebih tinggi, dan yang tadinya kurang terampil menjadi terampil (Luthfi, 2013)”.

Jadi, yang dimaksud dengan modifikasi adalah suatu upaya yang dilakukan untuk mengubah atau menyesuaikan suatu hal dari konsep awalnya sesuai dengan kebutuhan, sehingga perubahan atau penyesuaian tersebut menciptakan suatu hal yang baru, unik, dan menarik. Terkait dengan variabel penelitian ini maka modifikasi yang dimaksud adalah modifikasi latihan servis atas ke dalam bentuk bermain.

Namun sebelum pembahasan tentang modifikasi bermain maka terlebih dahulu dikemukakan beberapa definisi dari bermain. Saputra, (2015) “Bermain adalah kegiatan yang menyenangkan dan melalui aspek fisik, mental, dan emosional”. Sukintaka dalam Wijaya (2013) “yang dimaksud dengan bermain adalah kegiatan yang sangat disenangi oleh anak”.

Jadi modifikasi bermain adalah upaya yang dilakukan untuk mengubah atau menyesuaikan bentuk latihan servis atas dari konsep awalnya menjadi permainan sesuai dengan kebutuhan, sehingga perubahan atau penyesuaian tersebut menciptakan bentuk-bentuk latihan servis atas dalam bentuk bermain sehingga tercipta suasana latihan servis atas yang menarik, menyenangkan, dan menggembirakan. Tujuan dari modifikasi menurut Aussie dalam Luthfi, (2013) “olahraga yang dimodifikasi menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada anak-anak dalam situasi kompetitif”. Lutan dalam Zalfendi, (2010) “Tujuan modifikasi adalah : a) Memperoleh kepuasan dalam mengikuti latihan, b) Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi, c) Anak dapat melakukan gerak secara benar”.

Berdasarkan teori tersebut dapat dipahami beberapa tujuan dari modifikasi bentuk bermain dalam melangsungkan proses latihan, antara lain: Dapat mengatasi rasa jenuh pada

diri atlet (anak), kegiatan latihan dapat berjalan tanpa tekanan sehingga latihan berjalan dengan penuh kegembiraan, menyenangkan, dan memperoleh kepuasan, menguatkan hubungan sosial antar atlet (anak), meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi. Victorian Branch dalam Akhbar, (2013) mengatakan: “Model permainan menekankan penerapan strategi keterampilan dan manipulasi aturan permainan untuk mengembangkan pola pikir dan pengambilan keputusan untuk bertindak. Permainan fokus pada teknik (*skill*), untuk mendorong seseorang melakukan taktik serta bertindak untuk mendapatkan hasil yang lebih baik selama pertandingan”.

Capain yang diharapkan dari modifikasi bentuk bermain adalah bagaimana tujuan latihan dapat dicapai dengan efektif dan efisien dengan proses latihan yang menyenangkan. Sebagaimana pendapat Piaget dalam Arniza, (2016) “Permainan sebagai suatu media yang meningkatkan perkembangan kognitif anak-anak. Permainan memungkinkan anak mempraktikkan kompetensi-kompetensi dan keterampilan-keterampilan yang diperlukan dengan cara yang santai dan menyenangkan”.

hal yang harus dilakukan untuk melakukan modifikasi ialah memodifikasi komponen-komponen penting dari latihan yang akan dilakukan. Menurut Aussie dalam Arniza, (2016) “komponen penting yang dapat dimodifikasi meliputi: 1) ukuran berat atau bentuk peralatan yang digunakan, 2) lapangan permainan, 3) waktu bermain pendek, 4) peraturan permainan, 5) jumlah pemain”. Sebagai contoh bentuk latihan servis dengan modifikasi bentuk bermain ialah melakukan servis dengan meletakkan kardus bersusun di area petak lapangan sebagai target servis. *Server* mencoba mengenai dan meruntuhkan susunan kardus tersebut. Contoh bentuk latihan tersebut bertujuan untuk meningkatkan kemampuan server dalam hal menempatkan bola (ketepatan servis).

B. METODOLOGI

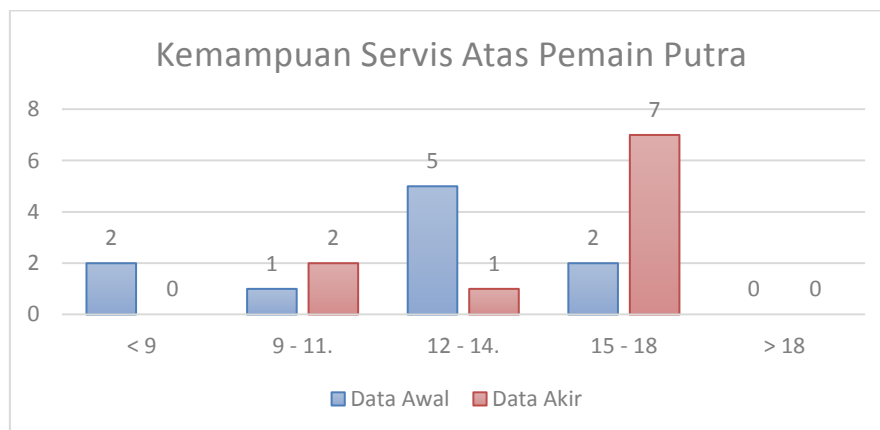
Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu (*Quasi Experiment*) dengan menggunakan rancangan eksperimental *one group pretest-posttest design* (Suryabrata, 2010). Penelitian dilakukan di *club* Padang Adios Sumatera Barat. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 19 orang (10 atlet putra dan 9 atlet putri) *club* bolavoli Padang Adios. Selanjutnya sampel penelitian berjumlah 19 orang (10 atlet putra dan 9 atlet putri) dengan teknik penarikan sampel yaitu *sampling jenuh* (Sugiyono, 2009). Sebagai variabel bebas dalam penelitian ini adalah modifikasi bentuk bermain, sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan servis atas bolavoli.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan terhadap sampel dengan menggunakan tes kemampuan servis dari AAHPERD, (Winarno, 2006). Teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan rumus uji-t (uji beda *mean*). Untuk memenuhi persyaratan asumsi dilakukan Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui data yang diperoleh apakah berdistribusi normal atau tidak dan Uji homogenitas dengan uji F, bertujuan untuk mengetahui apakah data bersifat homogen atau heterogen.

C. HASIL PENELITIAN

1. Data Kemampuan Servis Atas Pemain Putra *Club Bolavoli Padang Adios*

Berdasarkan analisis data tes awal kemampuan servis atas pemain putra maka diperoleh distribusi data sebagai berikut: Pointertinggi = 17 dan pointerendah = 7, poin rata-rata (*mean*) = 12,60 dan standar deviasi = 3,20. Kemudian berdasarkan analisis data tes akhir kemampuan servis atas pemain putra maka diperoleh distribusi data sebagai berikut: Pointertinggi = 18 dan pointerendah = 9, poin rata-rata (*mean*) = 14,70 dan standar deviasi = 2,98. Berikut dapat dilihat pada histogram di bawah ini.



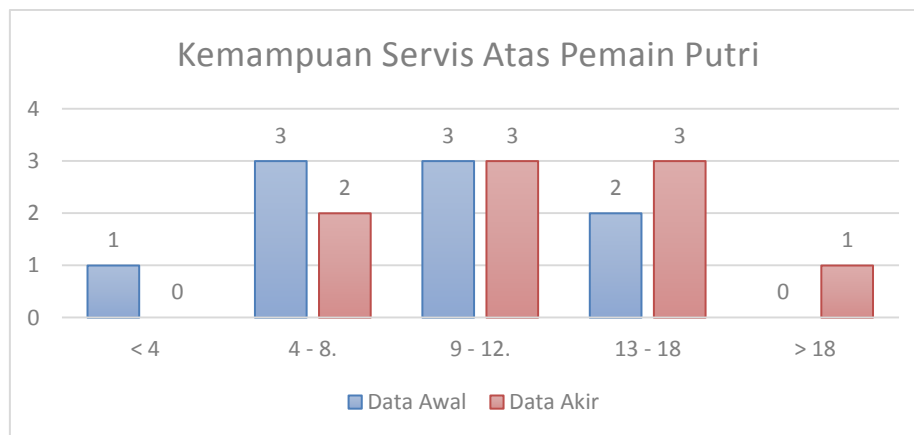
Gambar 1. Histogram Batang Data Tes Awal dan Data Tes Akhir Kemampuan Servis Atas Pemain Putra *Club Bolavoli Padang Adios*

Berdasarkan data yang termuat di dalam gambar histogram batang tersebut maka dapat diberi penjelasan sebagai berikut. Untuk data tes awal dari 10 orang sampel maka sebanyak 2 orang (20%) memiliki tingkat kemampuan servis atas bolavoli dengan perolehan poin berkisar antara 15 - 18 poin. 5 orang (50%) memiliki tingkat kemampuan servis atas bolavoli dengan perolehan poin berkisar antara 14 - 12 poin. 1 orang (10%) memiliki tingkat kemampuan servis atas bolavoli dengan perolehan poin berkisar antara 9 - 11 poin. 2 orang (20%) memiliki tingkat kemampuan servis atas bolavoli dengan perolehan poin kecil dari 9 poin.

Selanjutnya untuk data tes akhir kemampuan servis atas, dari 10 orang maka sebanyak 7 orang (10%) memiliki tingkat kemampuan servis atas bolavoli dengan perolehan poin berkisar antara 15 - 18 poin. 1 orang (10%) memiliki tingkat kemampuan servis atas bolavoli dengan perolehan poin berkisar antara 14 - 12 poin. 2 orang (20%) memiliki tingkat kemampuan servis atas bolavoli dengan perolehan poin berkisar antara 9 - 11 poin.

2. Data Kemampuan Servis Atas Pemain Putri Club Bolavoli Padang Adios

Berdasarkan analisis data tes awal kemampuan servis atas pemain putri maka diperoleh distribusi data sebagai berikut: Pointertinggi = 18 dan pointerendah = 3, poin rata-rata (*mean*) = 9,78 dan standar deviasi = 5,09. Kemudian berdasarkan analisis data akhir kemampuan servis atas pemain putri maka diperoleh distribusi data sebagai berikut: Pointertinggi = 19 dan pointerendah = 7, poin rata-rata (*mean*) = 11,78 dan standar deviasi = 3,83. Berikut dapat dilihat pada gambar histogram.



Gambar 2. Histogram Batang Data Tes Awal dan Data Tes Akhir Kemampuan Servis Atas Pemain Putri Club Bolavoli Padang Adios

Berdasarkan data yang termuat di dalam gambar histogram batang tersebut maka dapat diberi penjelasan sebagai berikut. Untuk data tes awal dari 9 orang sampel maka sebanyak 2 orang (22,2%) memiliki tingkat kemampuan servis atas bolavoli dengan perolehan poin berkisar antara 13 - 18 poin. 3 orang (33,3%) memiliki tingkat kemampuan servis atas bolavoli dengan perolehan poin berkisar antara 9 - 12 poin. 3 orang (33,3%) memiliki tingkat kemampuan servis atas bolavoli dengan perolehan poin berkisar antara 4 - 8 poin. 1 orang (11,1%) memiliki tingkat kemampuan servis atas bolavoli dengan perolehan poin kecil dari 4 poin.

Selanjutnya untuk data tes akhir kemampuan servis atas, dari 9 orang maka sebanyak 1 orang (11,1%) memiliki tingkat kemampuan servis atas bolavoli dengan perolehan poin besar dari 18 poin. 3 orang (33,3%) memiliki tingkat kemampuan servis atas bolavoli dengan perolehan poin berkisar antara 13 - 18 poin. 3 orang (33,3%) memiliki tingkat kemampuan servis atas bolavoli dengan perolehan poin berkisar antara 9 - 12 poin. 2 orang (22,2%) memiliki tingkat kemampuan servis atas bolavoli dengan perolehan poin berkisar antara 4 - 8 poin.

a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dilakukan dengan menggunakan uji *Liliefors* dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Berikut dapat dilihat rangkuman hasil analisis uji normalitas data pada tabel berikut.

Tabel 1. Rangkuman Hasil Analisis Uji Normalitas Data

Varibel	n	L_o	L_t	Ket
Data awal (putra)	10	0,130	0,258	Normal
Data akhir (putra)	10	0,143	0,258	Normal
Data awal (putri)	9	0,153	0,271	Normal
Data akhir (putri)	9	0,135	0,271	Normal

Ket:

L_o = Harga *Liliefors* Observasi

L_t = Harga *Liliefors* Tabel

n = Jumlah Sampel

Berdasarkan tabel rangkuman tersebut dapat diberi penjelasan sebagai berikut. Hasil pengujian normalitas data untuk data awal kemampuan servis atas pemain putra diperoleh skor $L_o = 0,130$. Dengan $n = 10$, dan taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ maka diperoleh $L_t = 0,258$ yang lebih besar daripada L_o , jadi ($L_o = 0,130 < L_t = 0,258$). Kemudian untuk data tes akhir kemampuan servis atas pemain putra diperoleh skor $L_o = 0,143$. Dengan $n = 10$, dan taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ maka diperoleh $L_t = 0,258$ yang lebih besar daripada L_o , jadi ($L_o = 0,143 < L_t = 0,258$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data tes awal dan tes akhir kemampuan servis atas pemain putra berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Kemudian hasil pengujian normalitas data untuk tes awal kemampuan servis atas pemain putri diperoleh skor $L_o = 0,153$. Dengan $n = 9$, dan taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ maka diperoleh $L_t = 0,271$ yang lebih besar daripada L_o , jadi ($L_o = 0,153 < L_t = 0,271$). Untuk data tes akhir kemampuan servis atas pemain putri diperoleh skor $L_o = 0,135$ Dengan $n = 9$, dan

taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ maka diperoleh $L_t = 0,271$ yang lebih besar daripada L_o , jadi ($L_o = 0,135 < L_t = 0,271$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data tes awal dan data tes akhir kemampuan servis atas pemain putri berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan bertujuan untuk menentukan apakah varians dari masing-masing data (data putra dan data putri) termasuk kelompok data yang homogen atau heterogen. Uji homogenitas data dilakukan dengan uji F.

Dengan menggunakan derajat kebebasan $(n_1-1), (n_2-1) = (10-1), (10-1) = (9,9)$ dan taraf signifikansi ($\alpha = 0,05$ pada tabel distribusi F terbaca batas signifikansi (F_t) adalah 3,18 dapat dilihat pada lampiran 12 halaman 151. Mengingat harga F_h lebih kecil daripada harga F_t maka dapat disimpulkan bahwa kedua varians data tersebut homogen. Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok data (data tes awal dan data tes akhir) tersebut berasal dari populasi yang homogen.

Dengan menggunakan derajat kebebasan $(n_1-1), (n_2-1) = (9-1), (9-1) = (8,8)$ dan taraf signifikansi ($\alpha = 0,05$ pada tabel distribusi F terbaca batas signifikansi (F_t) adalah 3,41 dapat dilihat pada lampiran 13 halaman 152. Mengingat harga F_h lebih kecil daripada harga F_t maka dapat disimpulkan bahwa kedua varians data tersebut homogen. Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok data (data tes awal dan data tes akhir) tersebut berasal dari populasi yang homogen.

D. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis uji t tersebut maka diperoleh $t_h = 8,14 > t_t = 1,83$ (untuk data kemampuan servis atas pemain putra) dan $t_h = 3,46 > t_t = 1,86$ (untuk data kemampuan servis atas pemain putri) dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian maka hipotesis penelitian diterima kebenarannya secara nyata. Kesimpulannya adalah terdapat pengaruh modifikasi bentuk bermain yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan servis atas pemain Bolavoli *club* Padang Adios.

Dari pengamatan peneliti selama proses penelitian berlangsung maka peneliti menyakini bahwa salah satu faktor yang menyebabkan modifikasi bentuk bermain dapat meningkatkan kemampuan servis atas adalah motivasi. Tingginya motivasi pemain mengikuti proses latihan membuat para pemain dapat menjalankan latihan secara efektif dan efisien. Pendapat

Sardiman, (2014) “Motivasi diartikan sebagai daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Motivasi adalah daya penggerak yang telah menjadi aktif”.

Dalam upaya untuk memiliki kemampuan servis atas yang baik maka tidak cukup hanya dengan menguasai atau mempermahir teknik semata melalui modifikasi bentuk bermain. Hal ini dikarenakan bahwa kemampuan teknik servis atas dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain adalah kondisi fisik. Untuk memukul bola secara kuat dan cepat maka dibutuhkan kondisi fisik kusus, diantaranya adalah daya ledak (*explosive*) *power* otot lengan. Menurut Siregar, (2015) daya ledak adalah kemampuan otot untuk mengerahkan/mengeluarkan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat. Hal senada disampaikan oleh Sukadiyanto dalam Pujo, (2015) daya ledak adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan.

Atlet yang memiliki daya ledak otot lengan yang baik, maka akan menghasilkan kemampuan servis atas yang baik juga, karena servis dalam permainan bolavoli selain bertujuan untuk memulai awal suatu permainan (pukulan pertama) juga bertujuan untuk memperoleh angka atau poin. Apabila servis tidak bisa dikembalikan oleh tim lawan, maka tim yang melakukan servis akan mendapatkan satu angka atau poin.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut: Terdapat pengaruh modifikasi bentuk bermain yang signifikan terhadap kemampuan servis atas pemain Bolavoli *Club* Padang Adios. penerapan modifikasi bentuk bermain dalam proses latihan dapat meningkatkan kemampuan servis atas bolavoli.

F. DAFTAR RUJUKAN

- Akhbar, M. Taheri. 2013. *Pengaruh Metode Rangkaian Bermain, Rangkaian Latihan, dan Agresifitas Instrumental Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola*. Tesis (Tidak diterbitkan). Padang: Pascasarjana UNP.
- Arniza, Alfinosia. 2016. *Pengaruh Metode Elementer Dan Metode Modifikasi Permainan Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola SSB Talang Babungo Kecamatan Hiliran Gumanti Kabupaten Solok*. Tesis (Tidak diterbitkan). Padang: Pascasarjana UNP.
- Irwanto, Edi. 2017. “*Pengaruh Metode Resiprokal dan Latihan Drill Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli*”. Jurnal Pendidikan Olahraga. Vol 6. No 1, Juni. Hal 10-20.
- Luthfi, Achmad. 2013. *Pembelajaran Penjasorkes Melalui Modifikasi Permainan Bolavoli Mini Bagi Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Susukan 01 Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang*. Skripsi. (Tidak diterbitkan). Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

- Noerjannah, Ika. 2016. “*Kontribusi Konsentrasi Terhadap Keterampilan Ketepatan Service Atas Bolavoli Pada Pemain Putri SMK Negeri 1 Kemlagi Mojokerto*”. Jurnal Kesehatan Olahraga. Vol 05. No 2, Juli. Hal 47-50.
- Pujo, Danang Broto. 2015. “*Pengaruh Latihan Pliometrics Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Remaja Bolavoli*”. Jurnal Motion. Vol VI. No 2. Hal 174-185.
- Riyadi, Slamet. 2012. “*Pengaruh Perbedaan Latihan Terhadap Kemampuan Smash Bolavoli*”. Journal Sport Science. Vol 01. No 01. Hal 31-38.
- Saputra, Iwan. 2015. *Modifikasi Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar*. Jurnal Unimed, Volume 14 nomor 2, Juli-Desember 2015:35-41.(<https://jurnal.unimed.ac.id>).
- Sari, Yohana Bela Christian dan G, Guntur. 2017. “*Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Mata-Tangan terhadap Keterampilan Service Atas Bolavoli*”. Jurnal Keolahragaan. Vol 5. No 1 Januari. ISSN 2339-0662. Hal 100-110.
- Siregar, Irwansyah. 2015. “*Hubungan Power Otot Lengan dan Flexibility Otot Punggung Terhadap Kemampuan Service dalam Permainan Bolavoli*”. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. Vol 21. No 79. Hal 45-49.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, Sumadi. 2010. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Syaleh, Muhammad. 2007. *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Servis Atas Bolavoli Melalui Media Pembelajaran Lempar Pukul Bola Kertas Pada Siswa Kelas VII SMP*. Jurnal Prestasi Vol. 1 No. 1, Juni 2017: 23-30 (<https://jurnal.unimed.ac.id>)
- Wijaya, Betut Sendra. 2013. *Pengaruh Metode Bermain Terhadap Peningkatan Passing Bawah Bolavoli Peserta Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Bantul*. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Winarno. 2011. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Media Cakrawala Utama Press.
- Yusmar, Ali. 2017. “*Upaya Peningkatan Teknik Permainan Bolavoli Melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Kampar*”. Jurnal Pendidikan dan Pengajaran Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar FKIP Universitas Riau. Vol 1. No 1 Juli. ISSN 2580-8435. Hal 143-152.
- Zalfendi, dkk. 2010. *Strategi Pembelajaran*. Padang: UNP Press.