

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1. Konsep Latihan

Pada cabang olahraga prestasi, tingkat pengaturan keterampilan teknik menjadi sedemikian penting. Oleh karena itu, pembuatan program latihan untuk pembentukan dan pengembangan keterampilan teknik tertentu, harus di dasarkan dengan efisiensi waktu, tenaga, biaya dan upaya meminimalkan terjadinya cedera olahraga.

Harsono (2017:50) menjelaskan *training* (latihan) sebagai berikut: “proses yang sistematis dari berlatih dan bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya”. Yang dimaksud sistematis adalah terencana menurut jadwal pola sistem tertentu, dari yang mudah ke sukar, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks kemudian dilakukan secara berulang-ulang. Maksudnya supaya gerakan yang semula sukar menjadi semakin mudah, akhirnya menjadi otomatis dan reflektif. Yang dimaksud dengan menambah beban yaitu menambah suatu beban bila sudah saatnya ditambah secara bertahap.

Sedangkan menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011:70). “Latihan merupakan upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk peningkatan kemampuan fungsional tubuh sesuai tuntutan penampilan cabang olahraga itu”.

2.1.2 Tujuan latihan

Tujuan latihan menurut Harsono (2015:39) “Untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Tujuan latihan akan tercapai dengan baik jika dalam proses latihan terjadinya interaksi antara atlet dengan pelatih dalam proses latihan tersebut.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal menurut Harsono (2015:39-49) menjelaskan ada empat aspek yang perlu di perhatikan oleh atlet yaitu 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik, dan 4) latihan mental.

1. Latihan Fisik (*Phisycal Training*)

Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan prestasi faa'liah dan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai. Komponen-komponen yang diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan, daya tahan kekuatan, kekuatan otot, kelentukan, kecepatan, stamina, kelincahan dan power.

2. Latihan Teknik

Yang di maksud dengan latihan teknik adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperhatikan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Tujuan utama latihan teknik adalah membentuk dan memperkembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan neuromuscular.

3. Latihan Taktik

Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet, teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini harus dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi formasi permainan serta taktik-taktik pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.

4. Latihan mental

Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan faktor tersebut di atas, sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang prestasi tidak mungkin di capai. Latihan-latihan yang menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan *impulsive*, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosional meskipun dalam keadaan stress, sportivitas, percaya diri, kejujuran dan sebagainya. *Psychological training* adalah

training guna mempertinggi efisien maka atlet dalam keadaan situasi stress yang kompleks.

Keempat aspek di atas harus sering dilatih dan diajarkan secara serempak. Kesalahan umum para pelatih dalam melaksanakan pelatihan antara lain, karena mereka selalu banyak menekankan latihan guna menguasai teknik, serta pembentukan keterampilan yang sempurna maka aspek psikologis yang sangat penting sering diabaikan atau kurang diperhatikan pada waktu latihan.

2.1.3 Prinsip-prinsip Latihan

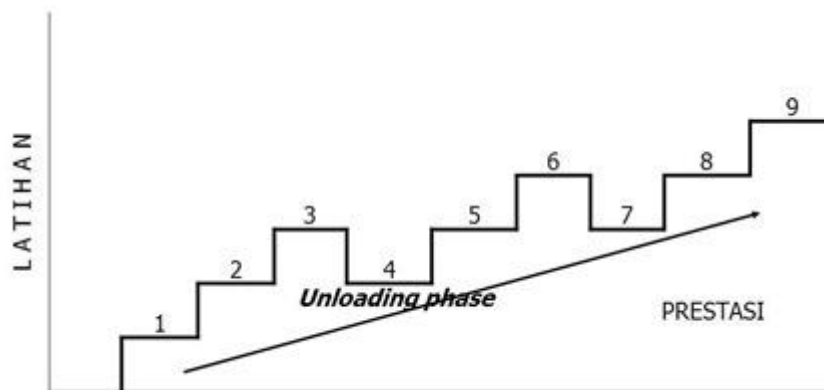
Mengenai prinsip-prinsip latihan menurut Badriah (2011,hlm.4) mengemukakan “Prinsip latihan yang dasar yang menjadi dasar pengembangan prinsip lainnya adalah Prinsip beban lebih, prinsip individualisme, kualitas latihan, variasi latihan.

1. Prinsip Beban Lebih

Mengenai prinsip beban lebih (overload) Harsono (2015, hlm. 51) menjelaskan sebagai berikut “Prinsip overload ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek-aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental”. Perubahan-perubahan Physicological dan Fisiologis yang positif hanyalah mungkin bila atlet dilatih atau berlatih melalui satu program yang intensif yang berdasarkan pada prinsip overload, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah repetition serta kadar daripada repetition.

Pada permulaan berlatih dengan beban latihan yang lebih berat, pasti atlet akan menemui kesulitan-kesulitan, oleh karena tubuh belum mampu untuk menyesuaikan diri dengan beban yang lebih berat tersebut. Akan tetapi apabila latihan dilakukan secara terus menerus dan berulang-ulang, maka selalu ketika beban latihan (yang lebih berat) tersebut akan dapat diatasinya, malah kemudian akan terasa semakin ringan. Hal ini berarti prestasi atlet kini telah mengalami peningkatan.

Penerapan prinsip beban lebih dalam latihan ini diberikan dengan cara menambah set atau repetisi. Contoh karena latihan untuk pertemuan pertama setiap sampel harus melakukan servis atas sebanyak 3 set 10 repetisi, maka beban latihan akan di tingkatkan apabila sampel sudah mampu melakukan servis atas sebanyak 3 set dan tiap set nya mampu melakukan service atas bokanya masuk atau mengenai sasaran sebanyak 8 bola. Beban latihan di tambah dengan menbah set menjadi 4 set 10 repetisi. Penerapan prinsip beban lebih (overload) dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode sistem tangga yang dikemukakan Harsono (2015, hlm. 54) dengan ilustrasi grafis seperti pada gambar 2.1 di bawah ini.



Gambar 2.1 Sistem Tangga

Sumber : Harsono (2015, hlm. 54)

Setiap garis vertikal dalam ilustrasi grafis di atas menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal dalam ilustrasi grafis tersebut menunjukkan fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (atau cycle) pertama ditingkatkan secara bertahap dan pada cycle ke 4 beban diturunkan, yang biasa disebut unloading phase. Hal ini dimaksudkan untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksudnya pada saat regenerasi ini, atlet mempunyai kesempatan mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk

menghadapi beban latihan yang berat lagi di tangga tangga berikutnya.

2. Prinsip individualisasi

Menurut Harsono (2017:64) bahwa “tidak ada orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis sama. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula setiap atlet berbeda-beda kemampuan, potensi dan karakteristik belajar”. Selanjutnya Harsono (2017:64) menjelaskan tentang prinsip individualisasi sebagai berikut: “prinsip individualisasi merupakan salah satu syarat yang penting dalam latihan kontemporer, yang harus diterapkan kepada setiap atlet sekalipun mereka mempunyai tingkat prestasi yang sama”.

Karena itu konsep latihan harus disusun dengan khas setiap individu atau kemampuan individu tersebut. Penerapan prinsip individualisasi dalam penelitian ini yaitu menentukan kemampuan maksimal tiap sampel dengan bentuk latihan selama 10 detik dan setiap latihan dicatat hasilnya.

3. Kualitas Latihan

Harsono (2015:75) mengemukakan bahwa setiap latihan harus berisi drill-drill yang bermanfaat dan jelas arah serta tujuan latihannya. Latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu), adalah “Latihan dan drill-drill yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai detail detail gerakan dan prinsip-prinsip overload diterapkan.

Konsekuensi yang logis dari sistem latihan dengan kualitas tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula, kecuali faktor latihan, ada faktor lain yang mendukung dan ikut menentukan kualitas *training* yaitu hasil evaluasi dari pertandingan-pertandingan.

4. Variasi Latihan

Menurut Harsono (2015:76) “Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet”. Ratusan kerja keras yang di perlukan oleh atlet untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya untuk mengulang setiap bentuk latihan dan untuk semakin meningkatkan

prestasinya. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan (*boredom*) pada atlet lebih pada atlet yang melakukan cabang olahraga yang unsur daya tahan merupakan faktor yang dominan dan unsur variasi latihan teknik khususnya bola voli.

Menurut Harsono (2015:78) “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. Latihan untuk melakukan menggunakan alat bantu tali dan sasaran. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari dan tujuan latihan meningkatkan keterampilan *servis* atas tercapai. Sehingga demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari atlet selalu membutuhkan variasi-variasi dalam berlatih, oleh karena itu wajib dan patut menciptakan dalam latihan.

Cara memvariasikan latihan dapat dengan mengubah bentuk tempat, sarana dan prasarana latihan atau teman berlatih tetapi tujuan utama tidak boleh berubah.

2.1.4 Konsep Permainan Bola Voli

2.1.4.1 Pengertian Permainan Bola Voli

Permainan bola voli merupakan salah satu jenis cabang olahraga permainan yang terus berkembang dan sudah sangat di kenal dan di sukai oleh masyarakat luas, hal ini terlihat dengan banyaknya pertandingan-pertandingan antar klub yang di laksanakan di tingkat daerah sampai tingkat nasional.

Permainan bola voli menurut Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015:2) “Cara memainkan bola voli yaitu dengan memantulkan-memantulkan bola dengan tangan di udara melewati atas net atau tali tanpa ada batasan sentuhan”. Permainan bola voli tidak akan berlangsung jika tidak ada peraturan-peraturan yang mengaturnya, sebagaimana di ungkapkan Bachtiar, dkk. (2012), “Permainan bola voli dapat berlangsung jika ada peraturan-peraturan yang mengatur baik mengenai bola, net, perlengkapan dan lapangan yang dipergunakan, cara memainkan bola oleh pemain, wasit dan official pertandingan

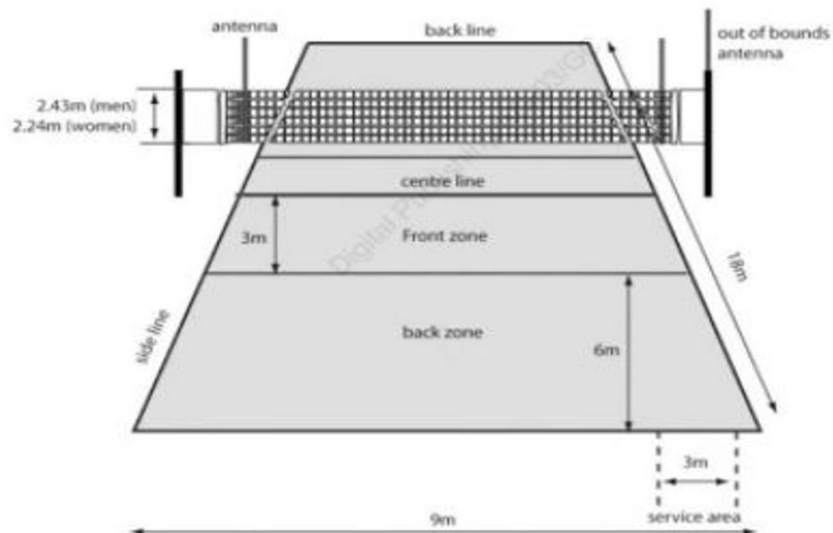
yang membantu, sehingga permainan berjalan dengan lancar”(hlm.117). Peralatan yang di perlukan dalam permainan bola voli adalah sebagai berikut:

1. Lapangan bola voli

Panjang lapangan	18 meter
Lebar	9 meter
Lebar garis	5 centimeter
Daerah garis serang atau garis depan	9 X 3 meter
Daerah garis pertahanan atau garis belakang	9 X 6 meter

2. Jaring atau net

Panjang jaring atau net	9,50 meter
Lebar jaring atau net	1,00 meter
Petak-petak jaring atau net	10X 10 centimeter
Tinggi jaring putra	2,43 meter
Tinggi jaring putri	2,24 meter



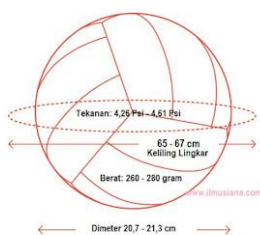
Gambar 2.2 Lapangan Bola Voli

Sumber : <https://kumparan.com/berita-update/bentuk-dan-ukuran-lapangan-permainan-bola-voli-1wft9u9rsRd/1>

3. Tongkat atau Rod

Di atas pada gambar di samping jaring harus dipasang yang menonjol setinggi 80 centimeter. Tongkat atau rod terbuat dari bahan *fiberglass* dengan ukuran 180 centimeter dan garis tengahnya 1 centimeter dan diberi warna bersilang.

4. Bola



Ukuran bola voli adalah sebagai berikut:

Berat bola antara 250-280 gram

Keliling bola antara 65-67 centimeter

Tekanan udara dalam bola 4,26 - 4,61

Gambar 2.3.Bola Voli

Sumber <https://www.ilmusiana.com/2019/10/bola-voli-ukuran-dan-berat-standar.html>

5. Kostum

Para pemain bola voli seharusnya menggunakan kostum yang seragam, yang diberi nomor pada dada dan punggungnya. Selain itu seharusnya memakai sepatu olahraga.

Untuk bermain bola voli dengan benar dan baik harus menguasai tata cara memainkannya, agar dapat menguasai cara bermainnya yang harus di pelajari terlebih dahulu uraian cara bermain bola voli atau teknik dasar permainan bola voli.

2.1.5 Teknik-teknik Permainan Bola Voli

Permainan bola voli dalam bentuk pertandingan yang diikuti oleh dua regu yang masing masing regu terdiri dari enam orang pemain harus memiliki dan menguasai aspek-aspek fisik, teknik, taktik dan mental untuk memenangkan pertandingan tersebut.

Salah satu aspek yang perlu dikuasai adalah aspek teknik. Mengenai istilah teknik dalam cabang olahraga Bachtiar, dkk. (2001:2.9) “Teknik dapat diartikan sebagai proses kegiatan jasmani atau cara memainkan bola yang ditampilkan

dalam bentuk gerakan secara efisien dan efektif untuk mencapai tujuan yang diinginkan serta sesuai dengan peraturan yang berlaku”. Teknik yang baik selalu dilandasi oleh teori dan hukum-hukum pengetahuan serta peraturan permainan yang ada.

Menurut Giriwijoyo dan Dikdik Zafar Sidik (2013:314) menjelaskan “kemampuan mewujudkan gerak yang akurat hakikatnya adalah kemampuan mewujudkan keindahan gerak. Semua cabang olahraga prestasi menuntut tercapainya akurasi gerakan”. Syarat mutlak yang tidak boleh di langgar dalam pelatihan teknik adalah 1) latihan teknik tidak boleh sampai lelah, 2) latihan teknik tidak boleh di berikan kepada atlet yang sudah lelah.

Berdasarkan pada pendapat di atas, dapat penulis katakan bahwa teknik yang baik dalam permainan bola voli tentu dilandasi oleh teori dan hukum-hukum serta peraturan permainan bola voli. Agar dapat bermain bola voli dengan baik, ada berbagai macam teknik yang harus dimiliki dan di pelajari.

1. Passing

Passing adalah awal sentuhan bola atau usaha yang dilakukan seorang pemain untuk memainkan bola yang datang didalam daerahnya sendiri dengan menggunakan cara tertentu untuk dimainkan oleh teman seregunya yang biasanya di sebut dengan pengumpan (tosser) untuk diumpankan ke smasher sebagai serangan ke regu lawan. Menurut Sunardi dan Dedddy Whinata Kardiyanto (2015) bahwa, ”Passing adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan tenik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan” (hlm 24).

Passing dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu passing atas dan passing bawah. Passing dari bawah digunakan apabila bola yang datang dibawah ketinggian dada, sedangkan passing atas digunakan apabila bola yang datang di atas ketinggian dada. Adapun cara melakukan passing bawah dan atas sangat berbeda. Yang paling dominan membedakan antara kedua teknik tersebut yaitu

passing bawah tidak menggunakan jari-jari tangan, akan tetapi passing atas menggunakan jari-jari tangan saat melakukannya.

Dari kedua passing di atas memiliki tujuan yang berbeda, passing bawah di lakukan dengan tujuan sebagai persiapan untuk melakukan umpan kepada pengumpan, sedangkan passing atas dilakukan dengan tujuan untuk persiapan melakukan serangan. Biasanya passing atas digunakan pengumpan untuk memberikan bola kepada smasher. Prinsip dasar bermain bola voli yaitu seorang pemain bola voli untuk memainkan yang bertujuan untuk mengumpan kepada teman seregunya di mainkan dilapangan permainan sendiri.

Hal senada passing dalam permainan bola voli menurut Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2013) dibagi menjadi dua spesifikasi, yaitu :

a) Passing bawah

Berdasarkan batasan passing diatas dapat dirumuskan passing bawah adalah teknik dasar permainan bola voli dengan menggunakan kedua lengan bawah yang untuk mengoperkan bola kepada teman seregunya untuk dimainkan diarea lapangan sendiri dan bertujuan sebagai awal untuk melakukan serangan awal pada regu lawan.

b) Passing atas

Passing atas ialah operan yang dilakukan pada saat bola setinggi bahu atau lebih tinggi.

2. Servis

Menurut Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015) “Servis adalah suatu upaya memasukkan bola ke daerah lawan dengan cara memukul bola menggunakan satu tangan atau lengan oleh pemain baris belakang yang dilakukan di daerah serve” Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa servis merupakan tindakan memukul bola yang dilakukan dibelakang garis lapangan permainan (daerah servis) dengan syarat melampaui rintangan atau jaring net ke daerah

lapangan lawan. Ada dua jenis servis dan petunjuk mengenai cara melakukan yang di ungkapkan Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015) yaitu :

a) Servis tangan bawah (Underhand Serve)

- Pemain berdiri menghadap net, kaki kiri didepan kaki kanan, lengan kiri dijulurkan ke depan memegang bola (untuk pemain dominan menggunakan tangan kanan) bagi yang menggunakan dominan tangan kiri sebaliknya.
- Bola dilempar rendah ke atas, berat badan bertumpu pada kaki belakang, lengan yang diatas digerakkan ke belakang dan diayunkan ke depan dan memukul bola.
- Sementara berat badan dipindah ke kaki sebelah depan.
- Bola dipukul dengan telapak tangan terbuka, pergelangan tangan kaku dan kuat.
- Gerakan akhir adalah memindahkan kaki yang dibelakang ke depan.

b) Servis atas kepala (Overhead Serve)

- Pemain berdiri dengan kaki kiri berada lebih ke depan dan ke dua lutut agak ditekuk. Tangan kiri dan kanan bersama-sama memegang bola, tangan kiri menyangga bola sedangkan yang kanan memegang bola bagian atas bola.
- Bola dilambungkan dengan tangan kiri ke atas sampai ketinggian kurang lebih 1 meter diatas kepala didepan bahu dan telapak tangan kanan segera ditarik ke belakang atas kepala dengan telapak menghadap ke depan, berat badan dipindahkan.
- Setelah tangan berada dibelakang atas kepala dan bola berada sejangkauan tangan pemukul, maka bola segera dipukul dengan telapak tangan, lengan harus tetap lurus dan seluruh tubuh ikut bergerak.
- Bola dipukul dan diarahkan dengan gerakan pergelangan tangan, berat di pindahkan ke kaki bagian depan, gerakan lengan terus dilanjutkan ke samping melewati paha yang lainnya.

3. Spike

Menurut Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015) “Spike adalah pukulan bola yang keras/pelan sebagai bagian dari sebuah serangan dalam permainan dengan tujuan untuk mematikan lawan dan mendapatkan poin” (hlm 39). Selain dibutuhkan tenaga yang prima dan teknik yang baik, ketajaman kemampuan spiker dalam membaca situasi dilapangan sangat di perlukan.

Gerak pelaksanaan spike dilakukan dengan memukul bola yang sedang melambung tinggi melebihi tingginya net. Gerakan memukul dilakukan sambil meloncat. Spike merupakan teknik menyerang utama dalam permainan bola voli.

4. Block (Bendungan)

Menurut Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015) “Block (Bendungan) adalah suatu upaya pemain dekat net (garis depan untuk menutup arah datangnya bola yang berasal dari daerah lawan dengan cara melompat dan dan meraih ketinggian jangkauan yang lebih tinggi di atas net”. Blocking dapat dilakukan 1 (satu) orang pemain, bisa 2 (dua) orang pemain, dan maksimal 3 (tiga) orang pemain garis depan. Selanjutnya Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015) “Blocking merupakan benteng pertahanan yang utama menangis serangan lawan. Jika ditinjau dari teknik gerakan, block bukanlah teknik yang sulit. Akan tetapi keberhasilan suatu block relatif kecil karena bola spike yang akan di block dikendalikan oleh spike”

2.1.6 Konsep Servis Dalam Permainan Bola Voli

2.1.6.1 Pengertian Servis Atas

Servis atas adalah servis yang dilakukan dengan cara memukul bola dengan jari-jari tangan yang terbuka dan rapat, serta bola dipukul menggunakan telapak tangan. Bola yang dipukul pun harus dilambungkan dengan tinggi diatas kepala dan dipukul sebelum melewati kepala. Permainan bola voli terdapat beberapa macam teknik servis dan hal tersebut menentukan hasil dari pukulan bola. Pada perkembangannya servis menjadi sebuah teknik yang mematikan. Dari

berbagai jenis servis terdapat salah satu teknik servis yang populer digunakan, yaitu *floating service*. Reynaud (2011: 27) menyatakan dalam *floating service* terbagi menjadi *standing floating service*, *run floating service*, dan *jumping floating service*. *Floating service* merupakan salah satu teknik dari *overhead service* yang memiliki keunggulan, yaitu arah datangnya bola yang tidak ada putaran dan berjalan mengambang. Jenis servis ini sulit diterima lawan karena arah bola yang sulit diprediksi, karena keunggulan tersebut maka jenis servis ini banyak digunakan para atlet dalam berlatih maupun bertanding. *Floating service* merupakan teknik dasar dari servis atas kepala yang banyak digunakan baik dari tingkat pemula hingga atlet internasional. Apabila seorang atlet memiliki tenaga yang cukup maka pada saat melakukan pukulan servis jenis ini akan menghasilkan arah bola yang mengambang tanpa adanya putaran. Oleh karena itu pada perkembangan bola voli modern teknik servis khususnya teknik servis *floating* dilatih secara intensif. Tujuannya adalah untuk dapat mendapatkan poin dari serangan pertama. Servis dari atas ini dapat dikatakan jarang dilakukan oleh pemain, sebab banyak risikonya, terutama bagi pemain yang belum terampil menggunakannya. Namun apabila seorang *service* sudah terbiasa dari sejak pemula terus berlatih menggunakan servis ini, sehingga ketika bermain sungguhan ia mampu menguasai bola dan tidak grogi, maka hasilnya cenderung dapat mematikan lawan. Minimal hasil dari servis atas ini, antara lain dapat menggetarkan mental para lawan pemain,

Gerakan-gerakan anggota badan dalam melakukan servis atas ini, antara lain salah satu kaki yang berada di depan agak diangkat sehingga berat badan ada di kaki yang berada di belakang, berat badan agak ke belakang, kadang-kadang setelah bola dilambung sambil meloncat, bola dilambung seperti layaknya bola umpan smash, tangan yang memukul mengayun di atas kepala membuat setengah lingkaran dengan kekuatan tinggi, dan akhirnya bola meluncur cepat bagaikan akibat smash.

2.1.6.2 Faktor – faktor yang mempengaruhi servis

Menurut Suharno (1993: 32) menyatakan bahwa faktor-faktor penentu baik tidaknya servis adalah;

- Koordinasi tinggi,
- Besar kecilnya sasaran,
- Ketajaman indera
- Jauh dekatnya sasaran,
- Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan baik terhadap ketepatan mengarahkan gerakan,
- Cepat lambatnya gerakan,
- Feeling dan ketelitian,
- Kuat lemahnya suatu gerakan.

Lebih lanjut Suharno (1993: 34) menyatakan bahwa kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan servis, yaitu:

- Kurang konsentrasi dan kesadaran pentingnya servis sebelum menjalankan.
- Lambungan bola terlalu jauh dan tinggi dari kepala, sehingga pukulan tidak tepat dalam pelaksanaannya.
- Kurang memikirkan arah servis, sasaran dan arti dari servis.
- Lambat masuk lapangan untuk siap bermain setelah mengerjakan servis.
- Gerakan tubuh, tangan, kaki kurang lentuk dalam melaksanakan servis secara luwes.
- Kurang memperhatikan peraturan-peraturan servis yang berlaku di dalam pertandingan.
- Tangan pemukul terlalu lurus sehingga pukulan tidak merupakan cambukan serta kaku gerakannya.
- Servis dengan tangan mengepal bisa mengurangi ketepatan.

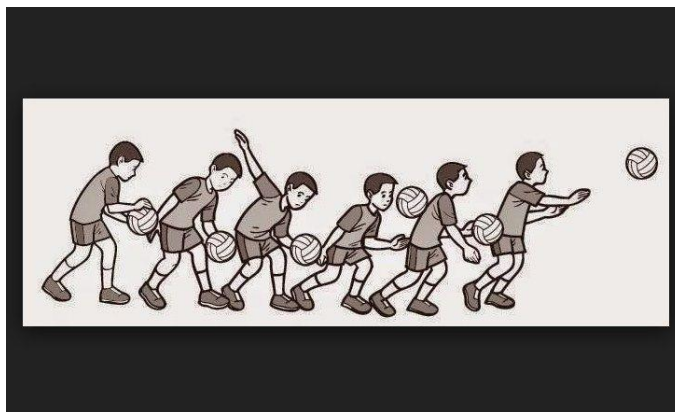
- Saat memukul bola, kaki kanan di depan kaki kiri (bagi yang tidak kidal), sehingga ada gerakan tubuh yang berlawanan dengan sasaran servis (otot-otot antagonis bekerja lebih efektif).

2.1.6.3 Macam Macam Servis

a) Servis Bawah

Servis bola voli yang pertama adalah servis bawah. Servis bawah merupakan teknik yang paling mudah untuk dilakukan. Cara melakukannya :

- Posisikan tubuh berdiri dan sedikit condongkan ke arah depan.
- Setelah itu letakkan kaki kiri sedikit ke depan dan kaki kanan sedikit ke belakang. Namun, untuk pemain kidal, posisi kaki dapat menyesuaikan.
- Gunakan tangan kiri untuk melambungkan bola.
- Setelah itu ayunkan tangan kanan secara lurus ketika ketinggian bola mencapai pinggang.
- Pukul bola tersebut dengan kekuatan genggam tangan.



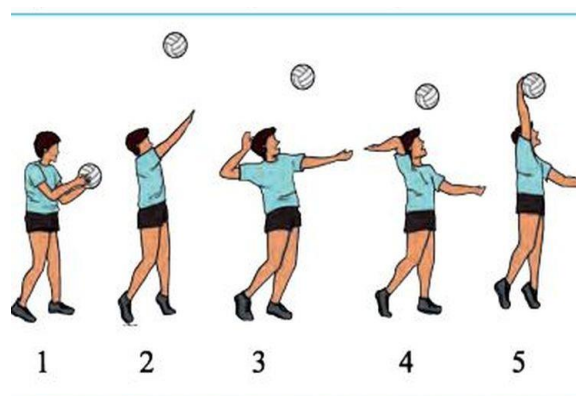
Gambar 2.4. Servis Bawah Bola Voli

Sumber : <https://perpustakaan.id/teknik-cara-servis-bawah-dan-servis-atas-pada-permainan-bola-voli/>

b) Servis Atas

Servis atas, yaitu teknik dengan tingkat kesulitan menengah. Servis atas memiliki keunggulan yang terletak pada akurasi dan kecepatan bola lebih tinggi sehingga bisa memberikan serangan pertama ke arah permainan lawan. Cara melakukannya:

- Posisikan tubuh dalam keadaan siap. Setelah itu, kaki kiri sedikit ditebuk dan diletakkan di bagian depan.
- Pegang bola menggunakan kedua tangan. Setelah itu tangan kanan diletakkan di bagian atas bola dan tangan kiri diletakkan di bagian bawah bola.
- Gunakan tangan kiri untuk melambungkan bola ke atas. Lalu tarik kebelakang tangan kanan sampai ke belakang atas kepala dalam keadaan siap untuk memukul.
- Ayunkan tangan kanan ketika posisi bola berada di atas kepala sehingga bola dapat dipukul dengan keras.
- Untuk hasil pukulan yang kencang, lakukan servis seperti melakukan smash, namun arah bola tidak menukik ke bawah.



Gambar 2.5. Servis Atas Bola Voli

Sumber:<https://www.kompas.com/sports/read/2021/04/23/13400018/cara-melakukan-servis-atas-pada-bola-voli>

c) Jump Serve

Jump serve adalah teknik servis tingkat tinggi dalam permainan olahraga bola voli. Dalam melakukannya, pemain dituntut memiliki *power* besar. Selain itu, pemain harus menguasai perhitungan serta akurasi ketika melakukan jump serve.

Cara melakukannya :

- Posisikan tubuh seperti ingin melakukan smash (spike).
- Pegang bola menggunakan tangan kiri. Setelah itu lambungkan bola ke atas dengan tangan kiri.
- Kejar bola setelah dalam keadaan melambung seperti halnya pelaksanaan smash pada umumnya.
- Segera lompat dan pukul bola ketika posisinya sampai ke titik jatuh.
- Lakukan pukulan dengan lecutan tangan agar pukulan bola dapat berputar (spin) dan hasilnya lebih kencang.



Gambar 2.6. Jump servis Bola Voli

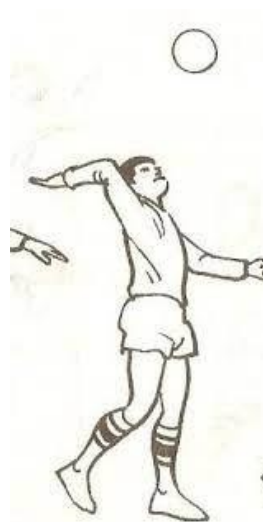
Sumber:<https://www.gurubantu.com/2019/12/cara-melakukan-jumping-service-bola-voli.html>

2.1.7 Langkah-Langkah Pelaksanaan Servis Atas

Menurut Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015;16) “Secara mekanika gerak, *service* atas dapat dilakukan dalam empat rangkaian gerak”. Keempat tahap pukulan *service* tersebut dapat dilakukan dengan gerakan yang berkesinambungan artinya setelah gerakan pertama selesai dilanjutkan pada gerakan kedua, gerakan ketiga dan selanjutnya gerakan ke empat.

Penjelasan dari ke empat tahap pelaksanaan servis atas tersebut adalah sebagaimana yang di kemukakan oleh Sunardi dan Deddy Whinata Kardiyanto (2015:16) berikut ini :

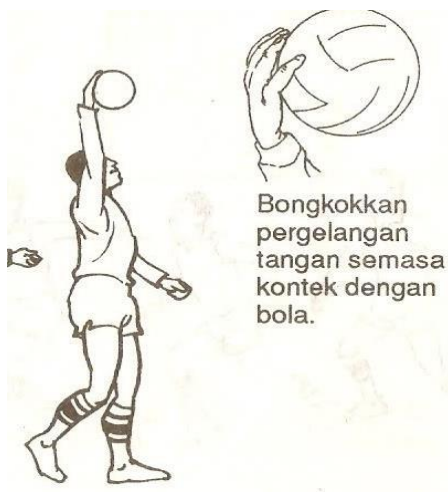
- a. Pemain berdiri dengan kaki kiri berada lebih kedepan dan kedua lutut agak ditekuk. Tangan kiri dan kanan bersama-sama memegang bola, tangan kiri menyangga bola sedangkan yang kanan memegang bagian atas bola.
- b. Bola dilambungkan dengan tangan kiri ke atas sampai ketinggian kurang lebih 1 meter diatas kepala di depan bahu dan telapak tangan kanan menghadap kedepan, berat badan di pindahkan.



Gambar 2.7. Gerakan Melempar Bola ke Atas

Sumber : : <http://Arifabrahim07.blogspot.com>

- c. Setelah tangan berada dibelakang atas kepala dan berada sejangkauan tangan pemukul, maka bola segera dipukul dengan telapak tangan, lengan harus tetap lurus dan seluruh tubuh ikut bergerak.



Gambar 2.8. Gerakan Memukul Bola

Sumber : <http://Arifabrahim07.blogspot.com>

- d. Bola dipukul dan diarahkan dengan gerakan pergelangan tangan, berat badan dipindahkan ke kaki bagian depan. Gerakan lengan terus di lanjutkan ke samping melewati pada yang lainnya.



Gambar 2.9. Gerakan Akhir Servis
Sumber : <http://Ameeroza.blogspot.com>

2.1.8 Konsep Teori Alat Bantu

2.1.8.1 Pengertian Alat Bantu

Alat bantu latihan adalah fasilitas atau sarana latihan yang digunakan untuk membantu guru dan siswa melaksanakan latihan. Alat bantu merupakan alat-alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan materi latihan. Alat bantu ini lebih sering disebut alat peraga karena berfungsi untuk membantu dan mempraktekan sesuatu dalam proses pendidikan pengajaran. Menurut Samsudin (2013) menyatakan bahwa “Untuk melaksanakan proses aktivitas jasmani tersebut sudah barang tentu menuntut adanya kelengkapan media dan alat bantu latihan. Karena tanpa adanya dukungan media dan alat bantu tersebut, maka proses latihan pendidikan jasmani akan sia-sia belaka” (hlm.57). Sedangkan menurut Zaman, Badru (2012) “Alat bantu latihan sering disebut juga sebagai media latihan. Media latihan adalah segala sesuatu yang dapat dipergunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemampuan atau keterampilan pembelajar sehingga dapat mendorong terjadinya proses latihan” (hlm.44). Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa alat bantu atau media latihan adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan pesan, dapat merangsang pikiran, perasaan dan kemauan peserta didik sehingga dapat mendorong terciptanya proses latihan akan berjalan dengan baik dan terpenuhinya alat bantu dan media yang dibutuhkan, maka akan menjadikan latihan dalam tingkat keberhasilannya. Hal ini dapat mempersiapkan kemandirian siswa dalam melakukan aktivitas latihannya. Pada gilirannya dapat menciptakan generasi yang sukses dalam tugasnya.

Untuk pelaksanaan latihan menggunakan alat bantu tali tersebut yaitu dengan net tali di simpan setelah net sebenarnya, Net tali pertama dengan ketinggian tali 1,5 meter, sedangkan jarak dari net sebenarnya pada net tali berjarak 3 meter, dan jarak servis siswa yang melakukan 4 meter. Net tali kedua dengan ketinggian tali 1,5 meter, sedangkan jarak dari net sebenarnya pada net tali berjarak 4 meter dan jarak servis siswa yang melakukan 5 meter. Net tali ketiga dengan ketinggian tali 1,5 meter, sedangkan jarak net sebenarnya pada net tali

berjarak 5 meter, dan jarak servis siswa yang melakukan 6 meter. Net tali ke empat dengan ketinggian tali 1,5 meter, sedangkan jarak dari net sebenarnya pada net tali 6 meter, dan jarak servis siswa yang melakukan 7 meter. Net tali kelima dengan ketinggian tali 1,5 meter, sedangkan jarak dari net sebenarnya pada net tali 7 meter, dan jarak servis siswa yang melakukan 8 meter. Net tali keenam dengan ketinggian tali 1,5 meter, sedangkan jarak dari net sebenarnya pada net tali 8 meter, dan jarak servis siswa yang melakukan 9 meter .

1. Kelebihan menggunakan alat bantu tali dan sasaran yaitu
 - Servis dapat diarahkan ke berbagai tempat sasaran supaya sulit dijangkau lawan
 - Dapat meminimalkan bola tidak melewati net karena di mulai dengan jarak yang dekat
 - Dapat mengurangi kesalahan servis atas supaya tidak melenceng jauh dari sasaran
 - Siswa akan lebih termotivasi karena beban latihan tidak terlalu berat
2. Kekurangan menggunakan alat bantu tali dan sasaran yaitu
 - Siswa tidak merasakan langsung servis dari permainan yang sebenarnya karena jarak yang dikurangi, jadi kesiapan siswa yang melakukan masih kurang
 - Jarak net akan terlihat lebih tinggi, sehingga bola akan cenderung melambung tinggi dan berakibat servis atas kurang efektif

2.1.8.2.Prinsip-prinsip Alat Bantu

Didalam peroses latihan, tentu sangat dibutuhkan pemilihan akan media alat bantu yang harus digunakan dalam latihan tersebut agar atlet dapat menyerap materi dengan baik dan dibutuhkan prinsip untuk menentukan pemilihan media alat bantu tersebut. Adapun prinsip dalam pemilihan media alat bantu sebagai berikut:

- 1) Tidak ada satu mediapun yang sesuai dingunakan untuk segala macam kegiatan latihan. Oleh karena itu diperlukan pendekatan multimedia.
- 2) Penggunaan media alat bantu yang terlalu banyak akan membingungkan dan tidak memperjelas materi.
- 3) Harus dilakukan persiapan yang matang dialam penguanaan media alat bantu. Kesalahan yang banyak terjadi, dengan menggunakan media pendidikan guru tidak perlu membuat persiapan mengajar terlebih dahulu. Artinya diperlukan tambahan bahan dari buku-buku yang lain serta dilaukukan pengayaan atau penjelasan dan lain-lain.
- 4) Media alat bantu harus merupakan integral dari pelajaran, artinya janganlah memilih media sebagai biasa saja tanpa adanya hubungan dengan pelajaran yang berlangsung.
- 5) Atlet diperlukan dan dipersiapkan sebagai peserta yang aktif. Artinya guru sering cenderung untuk mengusahan media yang hebat hingga anak didik dapat belajar tanpa susah payah dan tanpa kegiatan yang berarti. Sehingga anak didik tidak aktif dalam pembelajaran.
- 6) Hendaknya tidak menggunakan media alat bantu pendidikan sekedar sebagai selingan atau hiburan semata, kecuali memang tujuan dari pembelajaran.

2.1.8.3. Manfaat Alat Bantu

Manfaat alat bantu menurut Soekidjo (2013) secara terperinci manfaat alat peraga antara lain sebagai berikut:

- a. Menimbulkan minat sasaran Pendidikan.
- b. Mencapai sasaran yang lebih banyak Membantu mengatasi hambatan bahasa.
- c. Merangsang sasaran pendidikan untuk melaksanakan pesan-pesan kesehatan.
- d. Membantu sasaran pendidikan untuk belajar lebih banyak dan cepat. Merangsang sasaran pendidikan untuk meneruskan pesan-pesan yang diterima kepada orang lain.
- e. Mempermudah peyampaian bahan pendidikan/informasi oleh para pendidik pelaku pendidikan.
- f. Mempermudah penerimaan informasi oleh sasaran Pendidikan.

2.1.9 Alat Bantu Tali dan Sasaran

Penerapan penambahan alat bantu yang tepat dalam proses pembelajaran keterampilan bola voli juga akan memberikan peluang bagi pembina atau pelatih dalam memanfaatkan fasilitas yang tersedia secara maksimal sehingga tidak ada alasan bagi pembina atau pelatih karena terhambatnya proses latihan bola voli dan faktor kurang memadainya fasilitas bola voli yang tersedia.

Penggunaan alat bantu tali yang dimaksud adalah tali yang terbuat dari bahan yang tidak mudah putus, dalam hal ini tali digunakan untuk membatasi jarak dalam melakukan servis atas.

Sasaran adalah target spesifik dan dapat ditindaklanjuti yang perlu dicapai dalam kerangka waktu yang lebih pendek, sasaran ini bermaksud untuk mempermudah siswa dalam melakukan servis atas, untuk sasaran tersebut memaksimalkan bahan *ban luar motor*.

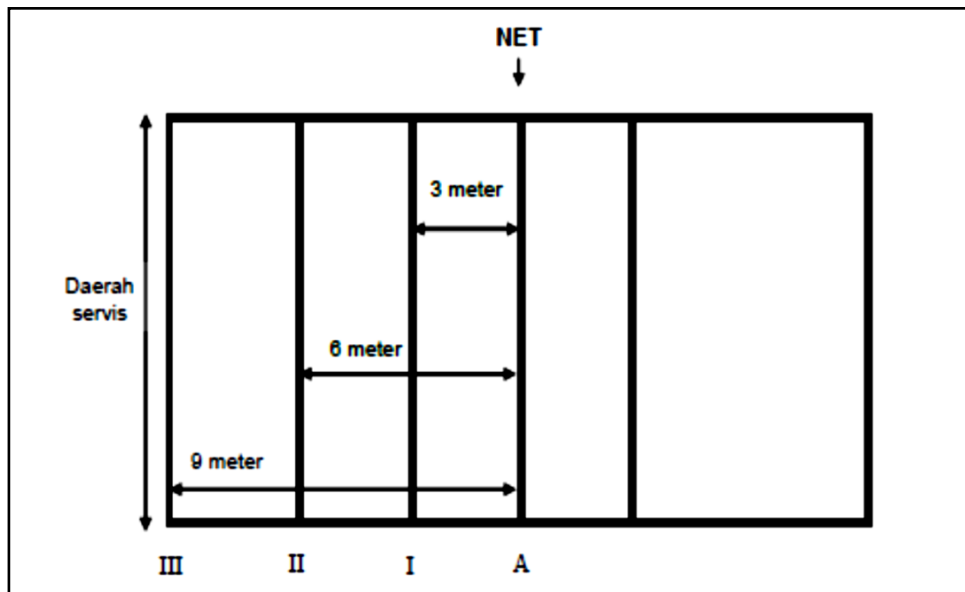
2.1.9.1 Latihan Variasi Berjarak Servis Atas Menggunakan Alat Bantu Tali dan Sasaran

Latihan menurut Harsono (1988 hlm 101) adalah “Proses yang sistematis dan berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaanya”. Dalam hal ini PBVSI (2004: 75) menyatakan bahwa “metode melatih servis atas dapat dilakukan mulai dengan berhadapan dengan teman pada jarak 6 meter, kemudian dengan jarak sama tetapi melintasi net. Kemudian jarak ditambah menjadi 9 meter dan selanjutnya dari garis belakang”. Menurut Aswara (2016) “Latihan yang baik hendaknya memiliki perencanaan dan target yang ingin dicapai”. Kristicevic (2016) “Pemain diminta untuk melakukan 10 kali servis dan hal ini cukup efektif dalam meningkatkan ketepatan servis”. Penelitian Fortes (2018) “Perlunya program latihan untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam bermain Bola voli”. Quiroga et all (2014) “Karakteristik pemain menjadi peran utama menentukan keefektifan dalam melakukan servis tingkat tinggi pada atlet laki-laki”.

Kemampuan siswa melakukan servis dan mengarahkan bola akan meningkat sejalan dengan mempraktikkan gerakan servis atas berulang-ulang dengan jarak bertahap. Siswa juga tidak akan merasa berat karena siswa melaksanakan latihan dengan cara yang lebih mudah ke cara yang sulit. Hal ini dapat menjadi latihan yang membuat siswa tidak mudah menyerah, selain tidak mudah menyerah, siswa akan merasa termotivasi karena pada jarak 3 meter dari net, bola akan lebih banyak masuk ke daerah lawan. Ketika jarak ditambah 3 meter, maka latihan akan menjadi 6 meter dari net, bola dari siswa juga akan lebih banyak masuk ke lapangan lawan, karena siswa sudah terbiasa dengan latihan jarak 3 meter. Begitu juga bila jarak ditambah 3 meter menjadi 9 meter.

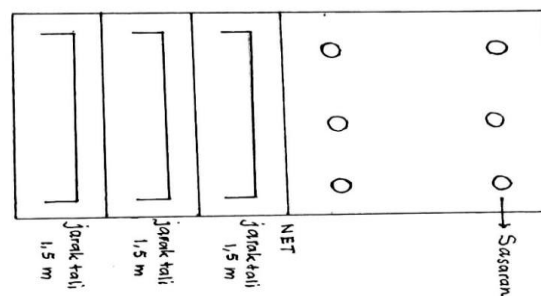
Dari paparan di atas menunjukkan bahwa latihan keterampilan servis atas dengan jarak bertahap merupakan cara latihan yang dilakukan dari yang termudah, kemudian latihan ditingkatkan secara bertahap ke tingkat yang lebih

sulit. Latihan servis atas dengan jarak bertahap dapat dijadikan sebagai solusi untuk melatih servis atas pada pemain dari beban jarak yang lebih mudah, karena bila beban jarak sebenarnya siswa kesulitan untuk mengarahkan ke daerah yang ingin dicapai atau diinginkan. Hal ini bermaksud agar siswa memiliki kemampuan awalyang memadai dan jika jarak ditingkatkan ke lebih sulit maka siswa akan lebih cepat beradaptasi.



Gambar 2.10. Lapangan Latihan Variasi Berjarak

Sumber Winarno, dkk (2013)



Gambar 2.11. Lapangan Latihan Menggunakan alat bantu tali dan sasaran

Sumber : Dokumentasi Pribadi

Cara melakukan servis atas dengan menggunakan alat bantu tali dan sasaran:

- a. Siswa berdiri pada jarak yang telah di tentukan yaitu 4 meter, 5 meter, 6 meter, 7 meter, 8 meter dan 9 meter
- b. Siswa melakukan servis atas dengan melewati net tali dan net sebenarnya
- c. Siswa diusahakan mengenai sasaran yang sudah disediakan
- d. Semula pukulan servis dilakukan dengan biasa dan kemudian dilakukan keras
- e. Latihan dilakukan secara berulang-ulang

2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat diperlukan guna mendukung tinjauan teoritis dan kerangka konseptual yang dikemukakan sehingga dapat digunakan sebagai acuan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Setiawan, Donny dan Wawan Setiawan (2018). dari Pendidikan Universitas PGRI Banyuwangi dengan judul “Pengaruh Bentuk Sasaran Terhadap Tingkat Akurasi *Smash* Bola voli”. Tujuan dari penelitian yang dilakukan oleh Setiawan, Donny, dan Wawan Setiawan (2018) adalah untuk mengetahui Pengaruh Bentuk Sasaran Terhadap Tingkat Akurasi *Smash* Bola voli mahasiswa PJKR Fakultas Olahraga Kesehatan Universitas PGRI Banyuwangi. Sedangkan penelitian yang penulis lakukan bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai pengaruh latihan menggunakan alat bantu tali dan sasaran terhadap keterampilan *servis* atas dalam permainan bola voli.

Namun terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian Setiawan, Donny, dan Wawan Setiawan (2018) dengan peneliti tulis. Persamaannya terletak pada variabel bebas yaitu sama-sama menggunakan alat bantu sasaran, serta perbedaannya terletak pada variabel terikat yang dilakukan peneliti adalah keterampilan *servis* atas sedangkan yang ditulis oleh Setiawan, Donny, dan Wawan Setiawan (2018) adalah kemampuan akurasi smash bola voli. Serta terdapat perbedaan ditempat pengujian yang penulis lakukan berada di SMP

Negeri 5 Tasikmalaya sedangkan yang ditulis Setiawan, Donny, dan Wawan Setiawan (2018) berada di Universitas PGRI Banyuwangi.

Penelitian yang relevan dengan penelitian yang penulis lakukan ini adalah penelitian Andy Kurniawan Wahyudi dengan judul Pengaruh Variasi Latihan Dengan Menggunakan Media Hulahoop Dan Tali Terhadap Ketepatan *service* Atas Bola Voli. Penelitian Andy Kurniawan Wahyudi mengungkap kegiatan ekstrakurikuler dalam hal ini juga memiliki peran penting dalam pengembangan potensi diri siswa dan sebagai wahana untuk meraih prestasi non akademik. Pada ekstrakurikuler bola voli di SMAN 4 Sidoarjo, siswa masih kesulitan dalam mengarahkan arah bola saat melakukan *service*, sehingga pada saat pertandingan cenderung *service* yang dilakukan mudah diantisipasi oleh lawan, padahal servis itu adalah serangan pertama yang bertujuan untuk mematikan lawan. Oleh karena itu, peneliti ingin mengadakan penelitian dengan menggunakan media (hulahoop dan tali) untuk materi servis pada olahraga bola voli. Penelitian ini bertujuan untuk menguji keberhasilan penggunaan variasi latihan dengan penggunaan media hulahoop dan tali untuk meningkatkan ketepatan *service* atas pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 4 Sidoarjo. Desain penelitian yang digunakan adalah desain eksperimen semu, penelitian diarahkan untuk menganalisis hasil distribusi data pretest dan posttest dari satu kelompok sampel (one group pretest-posttest design). Metode pengumpulan data yang digunakan adalah tes ketepatan *servis* (AAPHER,1969). Tes tersebut digunakan untuk mengukur ketepatan *servis* siswa. Subyek penelitiannya adalah siswa ekstrakurikuler SMAN 4 Sidoarjo. Analisis data yang digunakan adalah uji normalitas dan uji T. Hasil peningkatan keterampilan peserta setelah mengikuti metode ini meningkat sebesar 0,95833 (0,96%), yang dilihat dari nilai rata-rata pre-test dan post-test. Dengan demikian menggunakan metode variasi latihan dengan alat bantu hulahoop dan tali dapat membantu dalam proses pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Perbedaan penelitian yang diungkapkan diatas yaitu dari perlakuan yang diuji cobakan.

Namun terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian Andy Kurniawan Wahyudi Persamaannya yaitu sama-sama menggunakan alat bantu tali. Perbedaan penelitian yang dilakukan Andy Kurniawan Wahyudi yaitu Variasi Latihan Dengan Menggunakan Media Hulahoop Dan Tali Terhadap Ketepatan *service* Atas Bola Voli, sedangkan penelitian yang penulis lakukan Pengaruh latihan *servis* atas menggunakan alat bantu tali dan sasaran terhadap keterampilan *servis* atas dalam permainan bola voli

2.3 Kerangka Konseptual

Menurut Sekran (Sugiyono 2016) mengemukakan bahwa “kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori hubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting (hlm 22). Sedangkan menurut sugiyono (2006) kerangka berpikir yang baik menjelaskan secara teoritis pertautan antar variabel yang akan di teliti (hlm.91). Sedangkan pengertian anggapan dasar atau kerangka berpikir menurut Ridwan (2015) sebagai berikut: “Kerangka berpikir atau kerangka pemikiran adalah dasar pemikiran dari peneliti yang disentasikan dari fakta-fakta obeservasi dan kajian kepustakaan” (hlm.8). Dikatakan selanjutnya bahwa kerangka berpikiran juga menggambarkan alur pemikiran penelitian dan memberikan penjelasan kepada pembaca mengapa ia mempunyai anggapan yang dinyatakan dalam hipotesis laporan.

Kutipan diatas menjelaskan bahwa kerangka berpikir dalam suatu penelitian merupakan pemikiran seorang peneliti terhadap penelitian beberapa hipotesis penelitiannya. Berdasarkan uraian di atas, asumsi atau anggapan dasar yang menjadi titik tolak pemikirnya penulis dalam penelitiannya ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk memiliki kemampuan teknik dasar yang baik seorang pemain bola voli harus melakukan latihan secara sistimatis berulang-ulang terprogram dan kian hari kian menambah beban latihannya.
2. Latihan dalam waktu lama tentunya akan menimbulkan kebosanan.

Variasi latihan sangatlah penting untuk menghilangkan kebosanan tersebut variasi latihan akan lebih meningkatkan motivasi atlet dalam melaksanakan latihan karena adanya variasi, variasi sasaran akan meningkatkan semangat atau meningkat motivasi atlet untuk meningkatkan latihan.

3. Penggunaan alat bantu tali digunakan sebagai net tali yang di simpan setelah net sebenarnya dengan tinggi 1,5 meter
4. Penggunaan sasaran yaitu di simpan pada posisi yang telah di tempatkan berada pada posisi, satu, dua, tiga, empat, lima dan enam pada daerah lawan.
5. Sistematis dari yang mudah ke yang sukar pertama dengan jarak 4 meter, 5 meter, 6 meter, 7 meter, 8 meter dan 9 meter, untuk mempermudah melakukan servis atas.

5.4. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara yang oleh peneliti tetapkan untuk kemudian dapat dibuktikan kebenarannya melalui langkah-langkah ilmiah penelitian. Menurut Sugiyono (2022) Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang di berikan baru di dasarkan pada teori yang relevan, belum di dasarkan pada fakta-fakta empiris yang di peroleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik (hlm. 63). Kerangka konseptual dan pengertian hipotesis, maka penulis mengajukan hipotesis penelitian, yakni terdapat pengaruh penerapan latihan alat bantu tali dan sasaran terhadap peningkatan keterampilan servis atas dalam permainan bola voli.