

PENGARUH LATIHAN TARGET TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATAS PEMAIN BOLA VOLI CLUB LVC

¹Rudi Siswanto, ²Titis Wulandari, ³Desi Tri Susanti

¹rudiswnto2003@gmail.com, ²titiswulandari17@gmail.com, ³de12susanti@gmail.com

Universitas Muhammadiyah Muara Bungo

Article Info

Corresponding Author:

Penulis

rudiswnto2003@gmail.com

titiswulandari17@gmail.com

de12susanti@gmail.com

History:

Submitted: 24-09-2026

Revised: 10-10-2026

Accepted: 10-10-2026

Keywords:

Keywords: Target Training,
Overhand Serve, Volleyball

Kata Kunci:

Kata Kunci: Latihan Target,
Servis Atas, Bola Voli

How to Cite:

Abstract

The overhand serve is an important basic skill in volleyball that requires accuracy, concentration, and the ability to direct the ball toward a target area. Initial observations showed that several LVC Volleyball Club players still experienced difficulties in directing the ball and maintaining concentration when performing overhand serves. This study aimed to determine the effect of target training on the overhand serve ability of LVC Volleyball Club players. This quantitative study employed a one-group pretest-posttest design. The population and sample consisted of 11 male players of the LVC Volleyball Club. The research instrument was an overhand serve ability test. The target training treatment was conducted in 16 sessions systematically and regularly. The results showed that the mean overhand serve score increased from 11.09 in the pretest to 18.00 in the posttest, representing an improvement of 6.91 points or 62.30%. The paired-sample t-test showed a calculated t-value of 5.822, which was greater than the t-table value of 1.812, with a significance value of $0.000 < 0.05$. Therefore, target training had a significant effect on improving the overhand serve ability of LVC Volleyball Club players.

Abstrak

Servis atas merupakan salah satu teknik dasar penting dalam permainan bola voli yang membutuhkan ketepatan, konsentrasi, dan kemampuan mengarahkan bola ke sasaran. Hasil observasi menunjukkan bahwa pemain Club Bola Voli LVC masih mengalami kesulitan dalam mengarahkan bola dan mempertahankan konsentrasi saat melakukan servis atas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan target terhadap kemampuan servis atas pemain bola voli Club LVC. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest*. Populasi dan sampel penelitian berjumlah 11 pemain laki-laki Club LVC. Instrumen penelitian berupa tes kemampuan servis atas. Perlakuan latihan target diberikan sebanyak 16 kali pertemuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kemampuan servis atas meningkat dari 11,09 pada pretest menjadi 18,00 pada posttest, dengan peningkatan sebesar 6,91 poin atau 62,30%. Hasil uji *paired sample t-test* memperoleh nilai t hitung 5,822 > t tabel 1,812 dan signifikansi $0,000 < 0,05$. Dengan demikian, latihan target berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan servis atas pemain bola voli Club LVC.

A. Pendahuluan

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang membutuhkan penguasaan teknik dasar, kemampuan fisik, koordinasi gerak, dan konsentrasi. Penguasaan teknik dasar menjadi bagian penting karena kualitas permainan sangat dipengaruhi oleh kemampuan pemain dalam melakukan setiap teknik secara tepat dan konsisten. Salah satu teknik dasar yang memiliki peranan penting adalah servis. Servis merupakan teknik untuk memulai permainan, tetapi dalam perkembangannya juga dapat dimanfaatkan sebagai serangan awal untuk memberikan tekanan kepada lawan. Oleh karena itu, kemampuan melakukan servis secara tepat, terarah, dan konsisten menjadi salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam pembinaan pemain bola voli.

Salah satu jenis servis yang penting dikuasai adalah servis atas. Dibandingkan dengan servis bawah, servis atas dapat menghasilkan pukulan yang lebih keras, cepat, dan terarah sehingga berpotensi menyulitkan penerimaan lawan. Keberhasilan servis atas dipengaruhi oleh beberapa unsur, seperti koordinasi gerak tubuh, ketepatan lambungan bola, ayunan lengan, perkenaan tangan dengan bola, kekuatan pukulan, serta kemampuan mengontrol arah bola. Selain aspek teknik, konsentrasi juga diperlukan agar pemain mampu mengarahkan bola ke daerah yang diinginkan. Dengan demikian, latihan servis atas tidak cukup hanya diarahkan agar bola melewati net, tetapi juga perlu mengembangkan kemampuan pemain dalam mengontrol dan mengarahkan bola menuju sasaran tertentu.

Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk mengembangkan ketepatan servis atas adalah latihan target. Latihan ini memberikan sasaran tertentu sebagai tujuan jatuhnya bola sehingga pemain memiliki arah yang jelas ketika melakukan servis. Dalam penelitian ini, sasaran diberikan nilai 1 sampai 5 berdasarkan lokasi jatuhnya bola. Pemain berusaha mengarahkan servis ke sasaran dengan nilai yang lebih tinggi sehingga latihan tidak hanya menekankan keberhasilan memukul bola, tetapi juga ketepatan dan kontrol arah. Bentuk latihan target yang digunakan dalam kajian penelitian antara lain sasaran pada tembok, penggunaan tanda sasaran atau cone, dan target pada sudut lapangan. Latihan semacam ini memberikan kesempatan kepada pemain untuk melakukan pengulangan gerak dengan tujuan yang lebih spesifik.

Permasalahan kemampuan servis atas juga ditemukan pada pemain Club Bola Voli LVC. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan pada 5–15 Januari 2026 selama tiga hari di lapangan voli LVC, masih ditemukan pemain yang belum

menguasai teknik servis atas dengan baik. Kesulitan terutama terlihat dalam mengarahkan bola ke daerah sasaran, menjaga konsentrasi ketika melakukan servis, dan mempertahankan posisi tangan yang tepat. Selain itu, latihan target belum diterapkan secara terprogram dan terarah sebagai bagian dari latihan untuk meningkatkan kemampuan servis. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa diperlukan bentuk latihan yang dapat memberikan pengalaman berulang sekaligus membantu pemain memusatkan perhatian pada ketepatan arah servis.

Kondisi awal tersebut terlihat pula dari hasil pretest kemampuan servis atas. Dari 11 pemain yang mengikuti penelitian, nilai rata-rata pretest sebesar 11,09. Sebanyak 9 pemain atau 81,82% berada pada kategori kurang dan hanya 2 pemain atau 18,18% berada pada kategori cukup. Tidak terdapat pemain yang berada pada kategori baik maupun sangat baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan servis atas pemain Club LVC sebelum diberikan perlakuan masih perlu ditingkatkan, terutama dalam hal ketepatan mengarahkan bola ke sasaran.

Penggunaan target dalam latihan keterampilan bola voli telah menjadi perhatian dalam beberapa penelitian sebelumnya. (Kharisma, 2012), misalnya, meneliti pengaruh latihan servis atas menggunakan target terhadap hasil servis atas dalam cabang olahraga bola voli. Penelitian tersebut menggunakan metode eksperimen dengan 14 atlet Tunas Alko Kabupaten Bandung Barat. Latihan menggunakan target didukung oleh alat bantu berupa benda atau rekan sebagai sasaran, sedangkan hasil servis diukur menggunakan *volleyball skill test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan servis atas menggunakan target memberikan pengaruh terhadap hasil servis atas. Temuan tersebut memberikan dasar bahwa sasaran yang jelas dalam latihan dapat digunakan sebagai salah satu pendekatan untuk meningkatkan keterampilan servis atas.

Penelitian (Syaleh, 2017) juga membahas pengembangan kemampuan servis atas, tetapi melalui metode jarak tetap dan jarak bertahap. Penelitian tersebut melibatkan 20 atlet bola voli putri Taruna Merah Putih Semarang berusia 13–15 tahun dan menggunakan metode eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh latihan menggunakan jarak tetap maupun jarak bertahap terhadap hasil servis atas *top spin*. Sementara itu, penelitian (Faozi et al., 2019) mengkaji pengaruh latihan permainan target terhadap kemampuan passing atas pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli. Penelitian tersebut menggunakan desain *one group pretest-posttest* dan menunjukkan adanya perbedaan antara hasil sebelum dan sesudah perlakuan.

Penelitian (Akbar, 2019) juga menggunakan metode latihan bermain target untuk meningkatkan keterampilan passing atas pada siswa ekstrakurikuler bola voli. Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa penggunaan target maupun latihan yang disusun secara sistematis telah diterapkan dalam pengembangan keterampilan bola voli. Namun, terdapat perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian ini, terutama pada karakteristik subjek dan keterampilan yang menjadi fokus. Penelitian Faozi dan Riko berfokus pada passing atas, sedangkan penelitian ini secara khusus mengkaji kemampuan servis atas. Penelitian Gaicy menekankan variasi jarak dalam latihan servis, sementara penelitian ini menggunakan sasaran sebagai fokus latihan. Adapun penelitian Krisma dan Yudhi memiliki kedekatan dengan penelitian ini karena sama-sama menggunakan target dalam latihan servis atas, tetapi penelitian ini dilakukan pada pemain Club Bola Voli LVC dengan permasalahan yang ditemukan secara langsung melalui observasi awal.

Berdasarkan kondisi tersebut, latihan target dipilih sebagai bentuk perlakuan karena memungkinkan pemain berlatih servis dengan sasaran yang jelas. Pemain dapat memusatkan perhatian pada daerah yang harus dicapai, mengontrol kekuatan pukulan, serta melakukan evaluasi berdasarkan lokasi jatuhnya bola. Latihan yang dilakukan secara teratur dan berulang diharapkan dapat membantu pemain memperbaiki koordinasi gerak, meningkatkan konsentrasi, dan meningkatkan ketepatan servis. Dalam penelitian ini, latihan target diberikan sebanyak 16 kali pertemuan dengan program yang dilakukan secara teratur, terarah, dan berulang. Kemampuan servis atas kemudian dibandingkan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan untuk melihat perubahan yang terjadi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest*. Seluruh pemain aktif Club Bola Voli LVC yang berjumlah 11 pemain laki-laki dijadikan sampel penelitian. Kemampuan servis atas diukur melalui tes servis sebanyak enam kali, dengan skor berdasarkan daerah sasaran tempat bola jatuh. Pengukuran dilakukan sebelum pemberian latihan target dan setelah seluruh program latihan selesai. Desain tersebut digunakan untuk mengetahui perubahan kemampuan servis atas pemain setelah memperoleh latihan target secara terprogram. Berdasarkan uraian tersebut, permasalahan utama dalam penelitian ini adalah belum optimalnya kemampuan servis atas pemain Club LVC, khususnya dalam mengarahkan bola ke sasaran dan menjaga konsentrasi saat melakukan servis, sementara latihan target belum diterapkan secara terprogram.

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan target terhadap kemampuan servis atas pemain bola voli Club LVC. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi empiris mengenai penggunaan latihan target dalam meningkatkan kemampuan servis atas serta menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih terarah dan sistematis. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dalam mengembangkan variasi latihan target dan menguji penerapannya pada karakteristik pemain atau keterampilan bola voli yang berbeda.

B. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi experiment*) dan desain *one-group pretest-posttest*. Desain ini dilakukan dengan memberikan tes awal (*pretest*) untuk mengetahui kemampuan servis atas sebelum perlakuan, kemudian memberikan perlakuan berupa latihan target, dan selanjutnya memberikan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui perubahan kemampuan servis atas setelah perlakuan (Sugiyono, 2021). Dengan demikian, perubahan kemampuan servis atas dapat diketahui melalui perbandingan hasil *pretest* dan *posttest*.

Penelitian dilaksanakan pada pemain Club Bola Voli LVC. Pelaksanaan penelitian berlangsung pada 6 Juli sampai 7 Agustus 2026 dengan jumlah pelaksanaan sebanyak 16 kali pertemuan, yang mencakup *pretest*, pemberian perlakuan latihan target, dan *posttest*. Perlakuan diberikan secara teratur, terprogram, dan berulang dengan mengarahkan servis atas menuju daerah sasaran yang telah ditentukan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain aktif Club Bola Voli LVC yang berjumlah 11 pemain laki-laki. Sampel penelitian menggunakan seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria sebagai pemain aktif, sehingga jumlah sampel yang digunakan adalah 11 pemain.

Teknik pengukuran data menggunakan tes kemampuan servis atas bola voli. Tes dilakukan dengan meminta setiap pemain melakukan servis atas sebanyak 6 kali dari daerah servis menuju sasaran yang telah diberi nilai 1 sampai 5. Nilai ditentukan berdasarkan daerah jatuhnya bola. Apabila bola jatuh pada garis batas antara dua sasaran, skor yang diberikan adalah nilai sasaran yang lebih tinggi. Jumlah skor dari enam kali servis digunakan sebagai nilai kemampuan servis atas masing-masing pemain. Peralatan yang digunakan meliputi lapangan bola voli, net, bola voli, tanda sasaran, dan peluit.

Data penelitian dianalisis secara kuantitatif menggunakan bantuan SPSS 25. Analisis diawali dengan statistik deskriptif untuk mengetahui nilai rata-rata dan gambaran hasil *pretest* dan *posttest*. Selanjutnya dilakukan uji normalitas *Shapiro-Wilk* sebagai uji prasyarat untuk mengetahui distribusi data. Apabila data memenuhi asumsi normalitas, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan kemampuan servis atas sebelum dan sesudah diberikan latihan target. Kriteria pengujian ditetapkan pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Selain itu, persentase peningkatan kemampuan servis atas dihitung berdasarkan perbedaan rata-rata nilai *pretest* dan *posttest*.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Hasil penelitian diperoleh dari pengukuran kemampuan servis atas pemain bola voli Club LVC sebelum dan sesudah diberikan latihan target. Penelitian dilaksanakan pada 6 Juli sampai 7 Agustus 2026 dengan melibatkan 11 pemain aktif Club LVC sebagai sampel penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui *pretest*, pemberian latihan target, dan *posttest*. Perlakuan latihan target dilaksanakan secara teratur dan terprogram dalam rangka meningkatkan kemampuan pemain dalam mengarahkan bola ke daerah sasaran.

Tabel 1. Deskripsi Kemampuan Servis Atas Sebelum dan Sesudah Latihan Target

Keterangan	Rata – rata	Sd	Nilai maksimum	Nilai minimum
<i>Pretest</i>	11,09	2,25	15,00	8,00
<i>Post test</i>	18,00	3,22	23,00	14,00

Berdasarkan Tabel 1, hasil *pretest* dari 11 pemain menunjukkan nilai rata-rata kemampuan servis atas sebesar 11,09 dengan standar deviasi 2,26. Nilai terendah yang diperoleh adalah 8 dan nilai tertinggi adalah 15. Setelah diberikan latihan target, nilai rata-rata *posttest* meningkat menjadi 18,00 dengan standar deviasi 3,23. Nilai terendah pada *posttest* adalah 14 dan nilai tertinggi adalah 23. Dengan demikian, terdapat peningkatan nilai rata-rata sebesar 6,91 poin antara hasil *pretest* dan *posttest*. Data statistik deskriptif dalam skripsi menunjukkan hasil yang sama, dengan nilai standar deviasi masing-masing sebesar 2,256 dan 3,225. Untuk memberikan gambaran kemampuan pemain berdasarkan kategori penilaian, hasil *pretest* dikelompokkan berdasarkan interval skor yang digunakan dalam penelitian.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil (*Pretest*) Latihan Target terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Club LVC.

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	25-30	Sangat baik	0	0%

2.	19-24	Baik	0	0%
3.	13-18	Cukup	2	18,18%
4.	7-12	Kurang	9	81,82%
5.	1-6	Kurang sekali	0	0%

Berdasarkan Tabel 2, dari 11 pemain yang mengikuti pretest, sebanyak 9 pemain atau 81,82% berada pada kategori kurang dengan interval skor 7–12. Sebanyak 2 pemain atau 18,18% berada pada kategori cukup dengan interval skor 13–18. Tidak terdapat pemain yang berada pada kategori sangat baik, baik, maupun kurang sekali. Dengan demikian, distribusi hasil pretest didominasi oleh kategori kurang.

Pada pengukuran posttest, distribusi kemampuan pemain menunjukkan perubahan kategori. Hasil posttest menunjukkan sebanyak 6 pemain (54,55%) berada pada kategori baik dan 5 pemain (45,45%) berada pada kategori sangat baik berdasarkan distribusi yang tercantum dalam hasil penelitian.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil (*Posttest*) Latihan Target terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Club LVC.

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	25-30	Sangat baik	0	0%
2	19-24	Baik	5	45,45%
3	13-18	Cukup	6	54,55%
4	7-12	Kurang	0	0%
5	1-6	Kurang sekali	0	0%

Berdasarkan Tabel 3, hasil posttest menunjukkan bahwa 5 pemain (45,45%) berada pada kategori sangat baik dan 6 pemain (54,55%) berada pada kategori baik. Tidak terdapat pemain yang berada pada kategori cukup, kurang, maupun kurang sekali. Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan distribusi kemampuan servis atas setelah pelaksanaan latihan target.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data pretest dan posttest diuji normalitasnya menggunakan Shapiro-Wilk. Uji normalitas dilakukan dengan taraf signifikansi 0,05.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas *Pretest* dan *Posttest*

Tests of Normality							
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
1	<i>pretest</i>	.231	11	.104	.886	11	.125
2	<i>posttest</i>	.187	11	.200*	.896	11	.167
*. This is a lower bound of the true significance.							

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan Tabel 4, nilai signifikansi *Shapiro-Wilk* pada data *pretest* sebesar 0,125 dan pada data *posttest* sebesar 0,167. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, data *pretest* dan *posttest* memenuhi asumsi normalitas.

Setelah data dinyatakan berdistribusi normal, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan kemampuan servis atas sebelum dan sesudah diberikan latihan target.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis <i>Paired Sample T-Test</i>									
		Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% <i>Confidence Interval of the Difference</i>				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest – posttest	6.909	3.936	1.187	9.553	4.265	5.822	10	.000

Berdasarkan Tabel 5, diperoleh nilai mean difference sebesar 6,909. Hasil pengujian menunjukkan nilai *t* sebesar 5,822 dengan derajat kebebasan (*df*) 10 dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05. Selain itu, nilai *t* hitung sebesar 5,822 lebih besar daripada *t* tabel sebesar 1,812. Hasil pengujian tersebut menunjukkan adanya perbedaan antara kemampuan servis atas sebelum dan sesudah diberikan latihan target.

Secara keseluruhan, hasil pengukuran menunjukkan bahwa nilai rata-rata kemampuan servis atas meningkat dari 11,09 pada *pretest* menjadi 18,00 pada *posttest*. Selisih rata-rata kedua pengukuran tersebut adalah 6,91 poin dengan persentase peningkatan sebesar 62,30%. Hasil pengujian statistik juga menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$.

2. Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan target dapat memberikan perubahan terhadap kemampuan servis atas pemain bola voli Club LVC. Temuan tersebut dapat dipahami dari karakteristik latihan yang memberikan sasaran secara jelas kepada pemain dalam melakukan servis. Dalam latihan ini, pemain tidak hanya

diarahkan agar bola melewati net, tetapi juga dituntut untuk mengarahkan bola menuju daerah tertentu yang telah ditentukan. Kondisi tersebut membuat latihan servis memiliki tujuan yang lebih spesifik karena keberhasilan setiap pukulan ditentukan berdasarkan kemampuan pemain dalam mengontrol arah bola menuju sasaran.

Kemampuan servis atas pada dasarnya tidak hanya berkaitan dengan kekuatan pukulan, tetapi juga membutuhkan koordinasi gerak, ketepatan lambungan bola, ayunan tangan, perkenaan tangan dengan bola, serta kemampuan mengontrol arah dan kekuatan pukulan. Hasil observasi awal dalam penelitian menunjukkan bahwa beberapa pemain Club LVC masih mengalami kesulitan dalam mengarahkan bola, mempertahankan konsentrasi, dan melakukan posisi tangan dengan tepat ketika melakukan servis atas. Selain itu, latihan target sebelumnya belum diterapkan secara terprogram dan terarah. Kondisi awal tersebut menjadi dasar penting dalam pemberian latihan yang secara khusus mengarahkan pemain pada ketepatan sasaran.

Penggunaan sasaran dalam latihan memberikan bentuk umpan balik yang lebih jelas bagi pemain. Setiap sasaran memiliki nilai tertentu sehingga pemain dapat mengetahui tingkat ketepatan servis yang dilakukan. Dengan demikian, pemain memperoleh tujuan yang konkret dalam setiap pengulangan servis. Pola latihan seperti ini memungkinkan pemain untuk memusatkan perhatian pada arah bola sekaligus mengontrol kekuatan pukulan. Dalam konteks kemampuan servis atas, latihan dengan sasaran menjadi relevan karena salah satu tuntutan teknik tersebut adalah kemampuan menempatkan bola pada daerah yang diinginkan.

Perubahan kemampuan yang ditemukan setelah program latihan juga dapat dikaitkan dengan pelaksanaan latihan secara berulang dan terprogram. Perlakuan dalam penelitian diberikan sebanyak 16 kali pertemuan. Pengulangan gerakan servis dengan sasaran yang sama memberikan kesempatan kepada pemain untuk melakukan penyesuaian terhadap gerakan yang dilakukan. Kesalahan pada percobaan sebelumnya dapat menjadi pengalaman untuk memperbaiki percobaan berikutnya. Dengan demikian, latihan tidak hanya menekankan frekuensi melakukan servis, tetapi juga mengarahkan setiap pengulangan pada tujuan ketepatan tertentu.

Hal yang penting dari penelitian ini adalah adanya perubahan kemampuan yang tidak hanya terlihat melalui nilai rata-rata, tetapi juga melalui perubahan kategori kemampuan pemain. Sebelum perlakuan, sebagian besar pemain berada pada kategori kurang. Setelah memperoleh latihan target, distribusi kemampuan

bergeser ke kategori baik dan sangat baik. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa latihan target tidak hanya menghasilkan peningkatan skor secara keseluruhan, tetapi juga diikuti perubahan tingkat pencapaian pemain berdasarkan norma penilaian yang digunakan dalam penelitian.

Secara statistik, perbedaan antara kemampuan sebelum dan sesudah latihan juga menunjukkan hasil yang signifikan. Hasil paired sample t-test menghasilkan nilai signifikansi di bawah taraf 0,05. Temuan tersebut menunjukkan bahwa perubahan kemampuan servis atas yang diperoleh setelah program latihan bukan hanya terlihat secara deskriptif, tetapi juga memenuhi kriteria pengujian hipotesis yang digunakan dalam penelitian. Dengan demikian, tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan target terhadap kemampuan servis atas pemain Club LVC dapat tercapai.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian (Faozi et al., 2019) yang menggunakan latihan permainan target untuk meningkatkan keterampilan passing atas pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli. Penelitian tersebut juga menggunakan desain *one group pretest-posttest* dan menemukan adanya perbedaan yang signifikan setelah pemberian latihan target. Kesamaan kedua penelitian terletak pada penggunaan sasaran sebagai bagian dari proses latihan dan adanya perubahan keterampilan teknik bola voli setelah perlakuan. Perbedaannya terletak pada keterampilan yang menjadi fokus, yaitu penelitian Faozi berfokus pada passing atas, sedangkan penelitian ini berfokus pada servis atas.

Hasil penelitian juga memiliki keterkaitan dengan penelitian (Syaleh, 2017) mengenai latihan servis atas *top spin*. Penelitian tersebut menunjukkan adanya pengaruh latihan servis atas menggunakan metode jarak tetap maupun jarak bertahap terhadap hasil servis atas *top spin*. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa pengembangan kemampuan servis atas dapat dilakukan melalui bentuk latihan yang memberikan tuntutan tertentu terhadap pemain. Dalam penelitian ini, tuntutan tersebut diberikan melalui sasaran yang harus dicapai pemain ketika melakukan servis.

Penelitian (Kharisma, 2012) juga menjadi pendukung yang relevan karena membahas penggunaan target dalam latihan servis atas. Penelitian tersebut menempatkan target sebagai bagian dari latihan untuk meningkatkan hasil servis atas. Kesamaan tersebut memperkuat relevansi penggunaan target dalam latihan servis, khususnya ketika kemampuan yang ingin ditingkatkan berkaitan dengan

ketepatan dan kemampuan mengarahkan bola. Dengan demikian, temuan pada Club LVC melanjutkan temuan penelitian sebelumnya pada konteks pemain dan pelaksanaan latihan yang berbeda.

Aspek yang menjadi temuan penting dalam penelitian ini adalah penerapan latihan target pada pemain Club LVC dilakukan dalam kondisi kelompok yang relatif kecil, yaitu seluruh pemain aktif yang berjumlah 11 orang. Kondisi tersebut memungkinkan program latihan diberikan secara terarah kepada seluruh pemain yang menjadi sampel. Namun, karena penelitian menggunakan desain *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol, perubahan kemampuan yang ditemukan perlu dipahami dalam konteks desain penelitian tersebut. Penelitian ini menunjukkan adanya perubahan yang signifikan setelah perlakuan, tetapi desain yang digunakan belum memungkinkan perbandingan langsung dengan kelompok yang tidak memperoleh latihan target.

Dari sisi penerapan, hasil penelitian memberikan gambaran bahwa latihan target dapat digunakan sebagai salah satu variasi dalam program latihan servis atas di Club LVC. Latihan dapat diarahkan pada sasaran dengan tingkat kesulitan yang berbeda sehingga pemain tidak hanya berlatih menghasilkan servis yang masuk, tetapi juga mengembangkan kemampuan mengarahkan bola. Variasi sasaran dan jarak juga dapat digunakan pada latihan berikutnya agar tuntutan ketepatan dapat disesuaikan dengan perkembangan kemampuan pemain. Hal ini sejalan dengan rekomendasi penelitian agar latihan target dikembangkan melalui variasi sasaran dan jarak yang berbeda.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan temuan bahwa penggunaan sasaran dalam latihan dapat menjadi bagian dari proses pembinaan teknik servis atas pemain Club LVC. Nilai penting dari latihan target bukan hanya terletak pada adanya pengulangan servis, tetapi pada adanya tujuan yang spesifik dalam setiap pengulangan. Pemain diarahkan untuk menghubungkan gerakan servis dengan hasil berupa ketepatan penempatan bola. Oleh karena itu, latihan target dapat dipandang sebagai bentuk latihan yang memberikan tuntutan teknik sekaligus tuntutan akurasi dalam pelaksanaan servis atas.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan target memberikan pengaruh terhadap kemampuan servis atas pemain bola voli Club LVC. Latihan target membantu pemain melakukan servis secara lebih terarah karena setiap pukulan diarahkan

pada sasaran yang telah ditentukan. Pemberian latihan secara teratur, terprogram, dan berulang memberikan kesempatan kepada pemain untuk meningkatkan kemampuan mengontrol arah bola, ketepatan pukulan, serta konsistensi dalam melakukan servis atas.

Perubahan kemampuan servis atas terlihat setelah pemain mengikuti latihan target, baik dari peningkatan pencapaian kemampuan maupun perubahan kategori hasil tes. Hasil pengujian statistik juga menunjukkan adanya perbedaan kemampuan servis atas sebelum dan sesudah diberikan latihan target. Dengan demikian, latihan target dapat digunakan sebagai salah satu bentuk latihan dalam pembinaan teknik servis atas, khususnya untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam mengarahkan bola secara tepat ke daerah sasaran.

Daftar Pustaka

- Akbar, R. (2019). *Pengaruh Metode Latihan Permainan Target Terhadap Keterampilan Passing Atas*. 20, 532–543.
- Faozi, F., Jaelani, J., & Fikri, A. (2019). *Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Passing Atas Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Voli Di Sekolah Menengah Kejuruan Doa Bangsa Palabuhanratu*. 1(2), 1–7.
- Kharisma, Y. (2012). *Pengaruh Latihan Servis Atas Menggunakan Target Terhadap Hasil Servis Atas Dalam Cabang Olahraga Bola Voli*. 1–13.
- Sugiyono, D. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D* / Sugiyono. In Bandung: Alfabeta.
- Syaleh, M. (2017). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Servis Atas Bola Voli Melalui Media Pembelajaran Lempar Pukul Bola Kertas Pada Siswa Kelas Vii Smp*. *Jurnal Prestasi*, 1(1), 23–30.