

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Pengertian Permainan Bola Voli

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat dimainkan oleh dua regu/tim yang saling berlawanan dan bola merupakan alat utama dalam permainan ini. Secara umum permainan bola voli dimainkan oleh dua tim dan masing-masing tim terdiri dari 6 orang pemain yang saling berlawanan untuk mendapatkan kemenangan. Olahraga bola voli dinaungi FIBV (*Federation Internationale de Volleyball*) sebagai induk organisasi internasional, sedangkan di Indonesia dinaungi oleh PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia).

Menurut Rohendi dan Suwandar (2017: 14), bola voli merupakan jenis permainan olahraga beregu yang masing-masing regu dimainkan oleh dua tim dimana tiap tim beranggotakan 6 orang dalam suatu lapangan dibatasi dengan net tiap tim memiliki tiga kali sentuhan untuk mengembalikan bola yang sama pada tim lawan, pertandingan dapat dimainkan selama lima set yang berarti pertandingan dapat berlangsung sekitar 90 menit, dimana seorang pemain dapat melakukan 250-300 aksi yang didominasi oleh kekuatan otot yang eksplosif

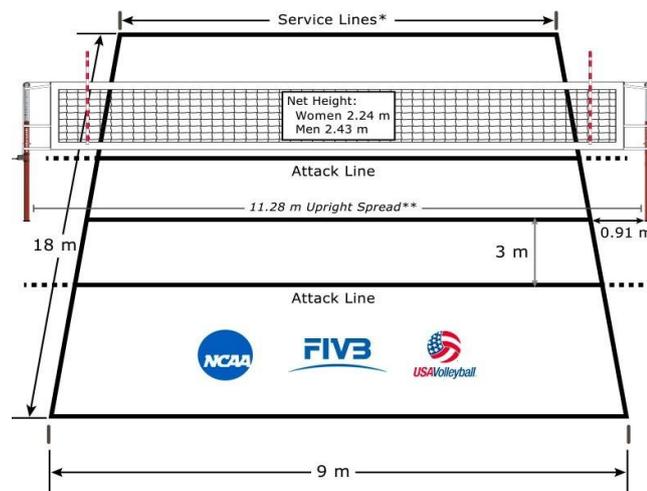
Menurut Atmasubrata (2012:50) menjelaskan bola voli adalah “olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain dan terdapat pula variasi permainan bola voli pantai yang masing-masing grup hanya memiliki dua orang pemain.”

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa permainan bola voli termasuk olahraga besar yang dimainkan oleh dua regu/tim yang saling berlawanan dengan menggunakan berbagai teknik dasar dalam waktu yang singkat untuk memperoleh kemenangan. Dalam permainan ini setiap tim atau regu hanya diperbolehkan menyentuh bola sebanyak tiga kali sentuhan. Tujuan dalam permainan ini adalah untuk mematikan bola di area permainan lawan dan memenangkan pertandingan.

2.1.2 Perlengkapan Permainan Bola Voli

a) Lapangan

Menurut Agus Mukholid (2007 :18), Lapangan permainan berbentuk persegi panjang dengan ukuran 18 meter lebar 9 meter, dikelilingi oleh daerah bebas minimal 3 meter, dan ruang bebas dari rintangan minimal 7 meter dari permukaan lapangan permainan. Berikut adalah gambar lapangan permainan bola voli :



Gambar 2. 1 Lapangan bola voli dan ukurannya

Sumber : Andre, Ukuran lapangan Bola Voli (2022)
<https://parboaboa.com/ukuran-lapangan-bola-voli>

b) Net

Menurut Sujarwadi dan Dwi sarjianto (2010 :9) bahwa permainan bola voli ini menggunakan perlengkapan sebagai berikut :

- (1) Lebar net 1 meter dan panjang net 9,50 meter dipasang secara vertical diatas garis tengah lapangan.
- (2) Mata jala berukuran 10 cm persegi berwarna putih.
- (3) Pita atas net selebar 5 cm berwarna putih.
- (4) Antena adalah tongkat panjang dengan panjang 1,80 meter dan diameter 10mm. antena ini terbuat dari fiber glas yang dipasang pada sisi luar setiap pita samping tepat di atas perpotongan garis samping dan garis tengah. Tinggi antena di atas net adalah 80 cm dan berwarna kontras sepanjang 10 cm.

c) Bola

Menurut Sri Wahyuni dan Sutarmin (2010 :11) “bola yang digunakan untuk permainan bola voli memiliki ketentuan sebagai berikut :

- (1) Bola dari bahan kulit atau bahan yang biasa digunakan untuk membuat bola voli
- (2) Keliling bola : 65-70 cm
- (3) Berat : 250-280 gram
- (4) Tekanan udara : 0,30-0,325 kg/cm² atau 294,3-318,82 mbar

Keliling bola, berat, tekanan udara, dan warna bola dan sebagainya harus sesuai dalam suatu pertandingan. Dalam kompetisi resmi dipergunakan tiga bola, selain itu harus ada 6 penjaga bola, empat ditempatkan di setiap sudut daerah bebas dan dua dibelakang para wasit.

2.1.3 Teknik Dasar Bola Voli

Teknik adalah prosedur yang telah dikembangkan berdasarkan praktek, dan bertujuan mencari suatu problema pergerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna dalam permainan bola voli. Agar kecakapan bermain bola voli dapat ditingkatkan, maka teknik ini erat sekali hubungannya dengan kemampuan gerak kondisi fisik, teknik dan mental. Teknik dasar bola voli harus betul-betul dipelajari terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi permainan bola voli. Penguasaan teknik dasar permainan bola voli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu di dalam suatu pertandingan, di samping unsur-unsur kondisi fisik, teknik dan mental.

Teknik dasar permainan bola voli merupakan aktifitas jasmani yang menyangkut cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Menurut Yunus dalam Abduh (2016: 4) “Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien. Menurut Yunus dalam Fallo dan Hendri (2016: 11) menyatakan “Dalam permainan bola voli terdapat 5 teknik dasar yang harus di kuasai meliputi, servis, *passing*, umpan (*set up*), *smash (spike)*, bendungan (*blocking*).

Dalam permainan bola voli terdiri atas beberapa teknik, diantaranya teknik dengan menggunakan bola. Berikut adalah teknik permainan bola voli yang meliputi :

- a) Servis, adalah pukulan awal dari luar lapangan untuk memulai *relly* dalam pertandingan.
- b) Passing Bawah, adalah usaha untuk memberikan umpan kepada rekan satu tim ataupun mengarahkan bola secara langsung ke daerah lapangan lawan.
- c) *Smash (Spike)*, adalah suatu teknik menyerang dengan cara memukul bola sekeras mungkin agar bola tersebut jatuh ke daerah lapangan regu lawan.
- d) Blok/*Blocking*, adalah teknik untuk menghalau serangan smash lawan agar bola tidak melewati net.

Untuk menguasai teknik-teknik dasar tersebut diperlukan latihan-latihan teknik dasar secara terus menerus dan dilakukan pengulangan dari tingkat mudah sampai benar-benar menguasai.

Sesuai dengan permasalahan penelitian, penulis hanya akan membahas teknik Servis atas. Servis atas merupakan salah satu teknik pukulan awal dari luar lapangan untuk memulai *relly* dalam suatu pertandingan.

2.1.4 Teknik Dasar Servis Atas

Servis atas merupakan bentuk teknik dasar dengan memukul bola menggunakan lengan yang pelaksanaannya bola dipukul diatas kepala. Berkaitan dengan servis Amung Ma'mum dan Toto Subroto (2001:61) yang menyatakan bahwa : “servis adalah awal terjadinya suatu permainan bola voli. Akan tetapi dalam perkembangannya servis menjadi salah satu serangan pertama yang penting. Servis atas merupakan bentuk teknik dasar bola voli dengan memukul bola menggunakan lengan yang pelaksanaannya bola dipukul di atas kepala dan jalannya bola hasil pukulan mengandung putaran ke depan (Nuril Ahmadi, 2007:22).

Berikut adalah uraian pelaksanaan servis atas bola voli :

- a) Sikap permulaan, berdiri di luar garis belakang, putar bahu sedikit kearah garis samping/garis pinggir. Telapak tangan kiri memegang bola lurus ke depan setinggi bahu

- b) Gerakan pelaksanaan, lempar bola ke atas belakang bahu, lempar. Ayunkan lengan ke belakang, arahkan sikut ke atas dan dekat telinga, pukul dengan tumit telapak tangan yang terbuka. Pukul bola dengan tangan yang menjangkau penuh, gulung pergelangan tangan dengan penuh tenaga, dan pandangan kearah bola sampai melakukan pukulan.
- c) Gerakan lanjut, langkahkan kaki belakang kanan ke depan, jatuhkan lengan dengan perlahan, dan bergerak ke dalam lapangan (Nuril Ahmadi, 2007:22).

Kesalahan umum pada servis ini adalah :

- a) Terlalu jauh ke depan sehingga bola akan menyangkut pada net,
- b) Terlalu jauh ke belakang kepala, sehingga bola akan keluar lapangan,
- c) Dilemparkan ke belakang, sehingga servis ini kehilangan kekuatan. Tubuh harus berputar sedemikian rupa untuk meraih bola, dan ini mengurangi daya pukul servis tersebut.
- d) Terlalu jauh di depan kepala, yang juga akan mengurangi kekuatan servis tersebut.

Pergelangan tangan yang terlalu kaku. Akibatnya bola tak terkontrol lagi, kehilangan arah dan tujuan. Stan yang kurang baik menyebabkan bola itu kehilangan arah. Karena itu posisi permulaan harus diperhatikan dengan baik. Penempatan berat badan kurang merata. Akibatnya keseimbangan tubuh kurang sempurna.



Gambar 2. 2 Urutan gerakan servis atas

Sumber : (Beutelstahl, 2013:12)

Arah bola akan diketahui dari arah putaran yang dihasilkan. Jika bola berputar ke kiri, kontak yang terjadi sebelah kanan bola, jika bolanya berputar ke terjadi di bagian bawah bola dengan pergelangan tangan di tekuk.

2.1.5 Latihan

a) Pengertian Latihan

Secara sederhana latihan dapat dirumuskan, yaitu segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan, waktu atau intensitasnya. Seseorang melakukan latihan dikarenakan merupakan suatu bentuk upaya untuk mencapai suatu tujuan.

Menurut Menurut Harsono, (2015: 50) “Latihan (Training) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah latihan atau pekerjaannya”.

Jadi kesimpulan diatas latihan adalah proses yang dilakukan dengan sistematis serta berulang-ulang dengan beban yang kian hari kian bertambah untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

b) Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan yang akan penulis paparkan disini adalah prinsip latihan yang sesuai dengan prinsip yang diterapkan dalam penelitian ini. Prinsip-prinsip tersebut adalah prinsip beban lebih, prinsip individualisasi, prinsip kualitas latihan dan intensitas latihan. Berikut ini akan dijabarkan prinsip-prinsip latihan sebagai berikut:

(1) Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Prinsip ini mengatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat dan cukup bengis, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Kalau latihan dilakukan secara sistematis maka tubuh atlet akan dapat menyesuaikan diri semaksimal mungkin kepada latihan berat yang diberikan, serta dapat bertahan terhadap stres-stres yang ditimbulkan oleh latihan berat tersebut, baik stres fisik maupun stres mental. Penerapan beban latihan dapat

diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam satu bentuk latihan. untuk menerapkan prinsip overload sebaiknya menggunakan sistem tangga yang di desain oleh Bempa (1994), Yang dikemukakan oleh Harsono (2015:54).

(2) Prinsip Individualisasi

Menurut Harsono, (2018: 64) menjelaskan “Tidak ada dua orang yang rupanya persis sama, sekalipun kembar, dan tidak ada pula dua orang (apa lagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis sama.

Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula, setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi dan karakteristik belajarnya. Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan, (2015:57) mengemukakan bahwa:

Setiap atlet berbeda-beda beban latihan, karena hal ini dipengaruhi oleh faktor keturunan, kematangan gizi, waktu istirahat, dan tidur, tingkat kebugaran, pengaruh lingkungan, rasa sakit dan cedera dan motivasi. Oleh sebab itu, agar pelatih berhasil dalam melatih, perlu menyadari bahwa setiap anak memiliki perbedaan-perbedaan tersebut, dalam merespon beban latihan.

(3) Prinsip Kualitas Latihan

Latihan yang berkualitas adalah latihan haruslah yang berisi drill-drill yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya. Atlet haruslah merasakan bahwa apa yang diberikan oleh pelatih adalah memang berguna baginya dan bahwa hari itu dia telah lagi belajar atau mengalami sesuatu yang baru. Menurut Harsono, (2017: 75) menjelaskan “Berlatih secara intensif saja belumlah cukup apabila latihan atau drill-drill tidak berbobot, bermutu, berkualitas”. Orang bisa saja berlatih keras sampai habis napas dan tenaga, tetapi isi latihannya tidak bermutu, karena itu prestasinya tidak meningkat. Penerapan kualitas latihan dalam

penelitian ini yaitu dengan cara mengawasi sampel harus dengan teknik yang benar dan apabila gerakan salah segera di perbaiki.

(4) Prinsip Variasi Latihan

Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga atlet. Ratusan jam kerja keras yang diperlukan 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-lebih pada atlet-atlet yang melakukan cabang olahraga yang unsur daya tahannya merupakan faktor yang dominan, dan unsur variasi teknik (yang banyak terdapat pada basket, voli, sepakbola, dll.) adalah minimal, misalnya dalam cabang olahraga lari, renang, mendayung, panahan, menembak, sepatu roda. Menurut Harsono, (2015: 78) bahwa “variasi latihan untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan berlatih ini, peneliti harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”.

c) Tujuan Latihan

Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu Menurut Harsono, (2017: 39) mengatakan bahwa “Terdapat empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu: (a) Latihan fisik, (b) Latihan teknik, (c) Latihan taktik, (d) Latihan mental”.

2.1.6 Latihan Servis Atas

Semua siswa olahraga dari cabang apapun, latihan secara teratur dan intensif adalah suatu keharusan bahkan kewajiban. Karena hal tersebut merupakan syarat utama kalau mereka ingin berhasil mendapatkan prestasi. Permainan-permainan dan penampilan yang bermutu akan tercipta jika rajin berlatih, demikian juga dengan permainan bola voli.

Menurut Dieter Beutelstshl (2013:113) khususnya pada bola voli, banyak sekali kesulitan teknis yang hanya dapat diatasi dengan intensif dan teratur. Ada beberapa kriteria yang menentukan segala kebutuhan dan persyaratan latihan pada bola voli yaitu :

- a) Berusaha mendapatkan dan menyempurnakan kemampuan teknis
- b) Memperkembangkan kualitas fisik dan mental
- c) Menyempurnakan kemampuan setiap pemain secara individual
- d) Berusaha mendapatkan dan menyempurnakan kemampuan taktik
- e) Melatih pola-pola kebiasaan dan katakter
- f) Melatih kemauan keras
- g) Mengajar pengetahuan teoritis (struktur latihan, peraturan permainan, cara-cara bermain, kebiasaan hidup yang sehat dan lain-lain)

2.1.7 Modifikasi

Modifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh para guru agar pembelajaran mencerminkan praktik yang sesuai dengan perkembangan (*developmentally appropriate practice, DAP*). Untuk itu DAP yang didalamnya memperhatikan ukuran tubuh siswa harus selalu menjadi prinsip utama dalam memodifikasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Inti dari modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pembelajaran latihan dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar potensi yang dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. (Suherman, 2000:1).

Esensi modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial yang dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. Cara ini dimaksudkan untuk menentukan, mengarahkan, dan membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat yang rendah ketingkat yang lebih tinggi, yang tadinya kurang terampil menjadi terampil (Yoyo Bahagia, dkk, 2000:1).

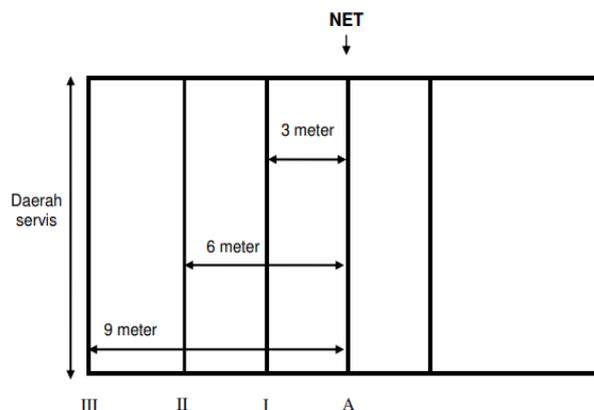
Dari uraian di atas dapat disimpulkan modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan suatu bentuk latihan dan menggerakkan pihak yang terdapat didalamnya untuk menjadikan dari yang tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat yang rendah ke yang lebih tinggi, dari yang tadinya kurang terampil menjadi terampil.

2.1.8 Jarak bertahap

Latihan servis ini merupakan latihan servis yang dilakukan secara bertahap, dari melakukan servis yang dimulai dari dekat net lalu lama-lama semakin jauh dan akhirnya melakukan servis pada tempat servis. Tahap-tahap latihan servis atas ini seperti tahapan servis atas, yamh dimulai posisi permulaan yaitu berdiri dengan kedua kaki.

Latihan ini melatih pemain pemula melakukan servis tanpa harus memikirkan tenaga yang harus dikeluarkan untuk menyeberangkan bola sesuai dengan servis yang sah (Barbara L. Viera & Bonie Jill Fergusson, 2004:38). Untuk menambah tingkat kesulitan latihan ini yaitu dengan cara menambah jauhnya jarak pemain dengan net.

Dalam latihan jarak bertahap, belum ada teori yang mendukung maka penambahan jarak pada latihan ini dilakukan berdasarkan jadwal yang direncanakan, yaitu selama 6 minggu dengan 3 kali latihan dalam 1 minggu. Penambahan jarak dilakukan setelah 6 kali pertemuan latihan. Setelah 6 kali pertemuan latihan, jarak ditambah 3 meter. Dengan jarak awal 3 meter pada pertemuan minggu pertama dan minggu kedua. Pertemuan minggu ketiga dan keempat jarak servis lebih jauh yaitu 6 meter. Pada pertemuan minggu kelima dan keenam latihan servis dilakukan dengan jarak sebenarnya yaitu 9 meter. Untuk lebih jelasnya, berikut adalah ilustrasi latihan servis atas dengan modifikasi jarak bertahap :



Gambar 2. 3 Ilustrasi Latihan Servis Atas Dengan Modifikasi Jarak Bertahap

Sumber : Rahmanto, H. (2013)

Keterangan gambar :

A = Net

I = Jarak latihan servis atas pada minggu pertama dan kedua (3 meter dari net)

II = Jarak latihan servis atas pada minggu ketiga dan keempat (6 meter dari net)

III = jarak latihan servis atas pada minggu kelima dan keenam (9 meter dari net)

2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan

Peneliti yang relevan sangat diperlukan untuk mendukung kerangka berfikir, sehingga dapat dijadikan dasar pengajuan hipotesis penelitian. Penelitian yang relevan dalam penelitian ini penelitian yang di lalakukan oleh Hery Rahmanto dengan judul “Pengaruh Latihan Servis Dengan Modifikasi Dan Persepsi Kinestetik Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli (Eksperimen Pengaruh Servis Atas Dengan Modifikasi Jarak Servis Tetap Dan Jarak Servis Bertahap Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Pad). Analisis data yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah latihan servis atas dengan jarak servis tetap dan jarak servis bertahap, sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah keterampilan servis atas dalam permainan bola voli. Hasil perhitungan dengan pendekatan statistic kompharatif/perbandingan menunjukkan bahwa ada pengaruh antara modifikasi jarak servis tetap dan jarak servis bertahap terhadap kemampuan servis atas bola voli dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Wonogiri Tahun 2010/2011.

2.3 Kerangka Konseptual

Dalam suatu penelitian diperlukan anggapan dasar sebagai titik tolak pemikiran yang kebenarannya dapat diterima oleh peneliti, hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Surakhmad, (2009: 107) sebagai berikut “anggapan dasar adalah sebuah titik tolak penelitian yang kebenarannya diterima oleh peneliti itu”. Salah satu cara yang bisa dilakukan oleh guru pendidikan jasmani dalam mensiasati dalam proses pembelajaran di sekolah menengah yaitu dengan cara melatih yang digunakan seperti halnya melatih dengan menggunakan latihan servis atas jarak bertahap yang akan digunakan dalam proses pembelajaran bola voli. Latihan servis atas jarak bertahap dalam permainan bola voli khususnya sangat diperlukan rangka mensiasati untuk mempermudah murid sekolah menengah pertama mempelajari permainan bola voli supaya siswa bisa lebih cepat menguasai teknik dasar bermain bola voli dan proses pembelajaran bola voli dapat berjalan dengan baik.

Bola standar merupakan bola yang sama-sama dapat digunakan dalam permainan bola voli khususnya dalam teknik servis. Namun dalam hal ini akan lebih fokus untuk menggunakan bola standar dalam penelitian nantinya dengan latihan servis atas dengan modifikasi jarak bertahap. Latihan servis atas dengan modifikasi jarak bertahap tersebut sangat efektif digunakan untuk siswa dalam proses pembelajaran bola voli di sekolah khususnya di sekolah menengah pertama. Meskipun demikian latihan servis atas dengan modifikasi jarak bertahap tersebut mempunyai kelebihan dan kekurangan. Latihan servis atas dengan modifikasi jarak bertahap mempunyai keunggulan untuk meningkatkan teknik dasar servis sehingga siswa mampu melakukan teknik dasar servis dengan berulang-ulang, cukup mudah siswa melakukan awalan teknik servis.

Sesuai dengan tujuan dan permasalahan dalam penelitian ini, penulis merumuskan anggapan dasar sebagai berikut:

- 1) Latihan servis dengan modifikasi jarak bertahap yaitu menggunakan bola voli standar. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk memudahkan siswa dalam melakukan teknik servis sesuai dengan prinsip latihan dan belajar yaitu dari yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat yang tadinya lebih rendah

menjadi memiliki tingkat yang lebih tinggi.

- 2) Keterampilan teknik servis latihan jarak dengan modifikasi bertahap berpengaruh baik terhadap keterampilan servis, tanpa latihan yang baik dan intensif, peningkatan keterampilan servis tidak akan berkembang dan meningkat, hal ini dikarenakan pemain dituntut untuk menguasai dalam pergerakannya.
- 3) Latihan untuk meningkatkan keterampilan servis atas latihan dengan modifikasi jarak bertahap. Guru dapat mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara latihan servis atas dengan modifikasi jarak bertahap yang digunakan untuk melakukan *skill* itu.

2.4 Hipotesis penelitian

Menurut Effendi & Tukiran, (2012) hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah tingkat kebenaran yang masih harus diuji dengan menggunakan teknik tertentu. Hipotesis dirumuskan dalam hal teori, dugaan, pengalaman pribadi/orang lain, kesan umum, kesimpulannya adalah masih sangat awal. Hipotesis adalah pernyataan keadaan populasi yang akan diverifikasi menggunakan data/informasi yang dikumpulkan melalui sampel.

Hipotesis merupakan salah satu hal utama dalam penelitian karena merupakan jawaban sementara terhadap suatu masalah dengan kebenarannya perlu di uji secara empiris sehingga menyatakan apa yang dicari.

Penulis mempunyai hipotesis dalam penelitian adalah terdapat pengaruh yang berarti latihan servis atas dengan modifikasi jarak bertahap terhadap keterampilan servis atas permainan bola pada siswa ekstrakurukuler SMP Negeri 1 Dayeuhluhur.