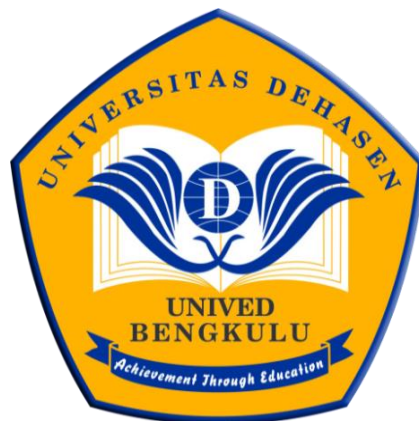


**PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* TERHADAP
KETEPATAN SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN
BOLA VOLI PADA EKSTRAKURIKULER DI
SMK NEGERI 05 BENGKULU UTARA**

SKRIPSI



OLEH :

NOFEBRIANSYAH
NPM: 19190121

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU**

2022

LEMBAR PENGESAHAN

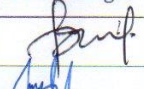



**PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* TERHADAP
KETEPATAN SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN
BOLA VOLI PADA EKSTRAKURIKULER DI
SMK NEGERI 05 BENGKULU UTARA**

PROPOSAL SKRIPSI

OLEH :
NOFEBRIANSYAH
NPM: 19190121

*Telah Disahkan Oleh Dosen Penguji
Pada Tanggal 15 April 2023
Dan Dinyatakan Lulus*

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

No	kedudukan	Nama	NIDN	Tanda Tangan	Tanggal
1	Ketua	Dra. Asnawati, S.Kom., M.Kom	0221066601		10/6/2023
2	Sekretaris	Feby Elra Perdima, M.Pd., AIFO	0227079001		10/6/2023
3	Penguji I	Dolly Apriansyah, S.Pd., M.Pd	0210049203		10/6/2023
4	Penguji II	Roni Syaputra, S.Pd., M.Pd	0217099401		10-6-2023

Bengkulu, 15 April 2023

Mengetahui
Dekan fakultas keguruan dan ilmu pendidikan (FKIP)
Universitas dehasen Bengkulu



Dra. Asnawati, S.Kom., M.Kom
NIK.1703007

ABSTRAK

PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* TERHADAP KETEPATAN SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA EKSTRAKURIKULER DI SMK NEGERI 05 BENGKULU UTARA

Oleh :

Nofebriansyah¹

Asnawati²

Feby Elra Perdima²

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh metode latihan *drill* terhadap ketepatan servis atas dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler di SMK Negeri 05 Bengkulu Utara. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan desain *one group pre-test- post-test*. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 5 Bengkulu Utara yang berjumlah 25 atlet. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata peningkatan keterampilan dalam 16 kali servis atas tiap pelaksanaan melalui data tes awal (pre test) dan data akhir (post test). Tes awal (pre test) dengan nilai tertinggi 23, nilai terendah 12 dan dengan rata-rata 22,12. Tes akhir (post test) dengan nilai tertinggi 30, nilai terendah 18 dan dengan rata-rata 30,64. Tes awal 22,12 meningkat menjadi tes akhir 30,64. Hasil penelitian Pengaruh metode latihan *drill* terhadap ketepatan servis atas dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler di SMK Negeri 05 Bengkulu Utara memiliki peningkatan dengan presentase sebesar 7,2% dan hasil uji $t_{hitung} = 7.6 > t_{tabel} = 1.75$. Berdasarkan uji statistik dengan $\alpha = (0.05)$ bahwa H_0 ditolak atau menerima H_a secara sistematis bahwa latihan metode *drill* berpengaruh terhadap ketepatan servis atas. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan metode *drill* terhadap ketepatan servis atas dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler di SMK Negeri 05 Bengkulu utara.

Kata kunci : Ketepatan *Servis Atas*, Bola Voli

- 1) Mahasiswa
- 2) Pembimbing

ABSTRACT

THE EFFECT OF DRILL TRAINING METHOD ON THE ACCURACY OF OVERHAND SERVES IN EXTRACURRICULAR VOLLEYBALL GAMES AT SMK NEGERI 05 IN NORTH BENGKULU

By :

Nofebriansyah¹
Asnawati²
Feby Elra Perdima²

This study aims to determine the effect of the drill training method on the accuracy of the overhand serves in extracurricular volleyball games at SMK Negeri 05, North Bengkulu. The type of research used in this research is experimental research using a one-group pre-test-post-test design. The population in this study were all volleyball extracurricular participants at SMK Negeri 5 North Bengkulu, totaling 25 athletes. This can be seen from the average increase in skills in 16 service times for each implementation through the initial test data (pre-test) and final data (post-test). The initial test with the highest score of 23, the lowest score of 12 and with an average of 22.12. The final test with the highest score of 30, the lowest score of 18 and with an average of 30.64. The initial test of 22.12 increased to a final test of 30.64. The results of the study showed an increase with a percentage of 7.2% and the results of the test $t_{count} = 7.6 > t_{table} = 1.75$. Based on statistical tests with $\alpha = (0.05)$ that H_0 is rejected or H_a is accepted systematically, that the drill method affects the accuracy of the overhand serve. It can be concluded that there is an influence of drill training method on the accuracy of the overhand serve in extracurriculars volleyball games at SMK Negeri 05, North Bengkulu.

Keywords: Overhand Serve Accuracy, Volleyball

- 1) Student***
- 2) Supervisors***

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

- “ Kesuksesan hanya di raih oleh orang-orang yang tidak takut gagal”.
- “.Allah tidak membebani seseorang itu melainkan sesuai dengan kesanggupannya..” - *QS. Al-Baqarah: 286*
- “Manfaatkan waktu sebaik mungkin karna satu detik waktu yang terlewatkan adalah penyesalan”.
- “Jika kegagalan membuatmu putus asa, maka kesuksesan tidak akan kamu raih”.

PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Allah SWT, proses yang aku lalui menjadikan aku lebih dewasa dalam memaknai setiap detik yang terlewati. Tak ada kebahagiaan yang lebih berarti kecuali senyum di wajah orang-orang terkasih. Kupersembahkan karya sederhana ini kepada :

- Kedua orang tuaku yang tercinta Ayah Sukir dan Ibu Marni yang telah memberikan kasih sayang yang tulus, dukungan semangat, motivasi, segala perjuangan yang mereka lakukan untuk mencapai citacita dan masa depanku serta tidak lupa diiringi dengan doa yang selalu mereka ucapkan.
- Mbak ku “ Niki dan Nisa ” yang sangat peduli dengan aku selalu menanyakan proses kuliahku, selalu memberi motivasi dan arahan kepadaku. Terimakasih mbak ku buat semuanya.
- Mas ku “Bimo dan Gaguk ” engkau adalah laki-laki yang sangat mencintai keluargamu selalu sabar menghadapi istri dan anak-anakmu.
- *Support system* terbaik Septiani dari kuliah hingga skripsi yang telah bersedia menampung keluh kesahku.
- Seluruh keluarga besar ku yang telah mendukung dan mendoakan ku

sehingga bisa berada dititik ini.

- Pembimbing skripsiku yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, saran dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
- Seluruh dosen Fakultas Pendidikan Jasmani Universitas Dehasen Bengkulu , atas segala bimbingan perhatian dan ilmu yang sangat berharga yang diberikan kepadaku.
- Sahabat-sahabat terbaikku yang telah memberi semangat dan berbagi rasa asam manisnya. Thank's for all.
- Almamater tercinta Universitas Dehasen Bengkulu.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran ALLAH SWT. Karena dengan rahmat dan hidayah-Nya, penulis mampu menyelesaikan Skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan UNIVED Bengkulu dengan judul : **Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Ketepatan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli Pada Ekstrakurikuler Di SMK Negeri 05 Bengkulu Utara**. Penulis menyadari dalam penyusunan Skripsi ini masih terdapat kekurangan di dalamnya. Karena itu, segala saran dan kritik yang sifatnya konstruktif sangat penulis harapkan.

Dalam penyusunan Skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan. Bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini penulis ucapkan rasa terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Husaini, SE., M.Si., AK, CA, CRP selaku Rektor Universitas Dehasen Bengkulu yang telah memberikan penulis kesempatan untuk menempuh pendidikan diperguruan tinggi.
2. Dra Asnawati, S.Kom., M.Kom, selaku Dekan FKIP UNIVED Bengkulu atas semua kebijakannya. Dan sekaligus sebagai pembimbing 1 yang dengan penuh kesabaran telah memberikan bimbingan, saran dan dorongan moril sejak penyusunan skripsi ini.
3. Martiani, M.TPd. selaku ketua Program Studi S1 pendidikan jasmani (PENJAS).
4. Feby Elra Perdima, M.Pd., AIFO selaku pembimbing II yang dengan penuh kesabaran telah memberikan bimbingan, saran dan dorongan moril sejak penyusunan Skripsi ini.
5. Dolly Apriansyah, M.Pd Selaku penguji I yang senantiasa memberikan memotivasi, masukan dan arahan dalam menyelesaikan Proposal ini.
6. Roni Saputra, M.Pd Selaku penguji II yang senantiasa memberikan memotivasi, masukan dan arahan dalam menyelesaikan Proposal ini.

7. Terima kasih Bapak kepala sekolah SMK NEGERI 05 Bengkulu Utara yang telah memberikan izin untuk penelitian disekolah.
8. Seluruh guru dan staf SMK NEGERI 05 Bengkulu Utara yang telah memberikan semangat, motivasi dan kelancaran saat penelitian disekolah.
9. Seluruh Dosen Program Studi S1 Penjas FKIP UNVED Bengkulu yang telah memberikan ilmu dan informasi sehingga memberikan sumbangan pengayaan teori dalam penulisan Skripsi ini.
10. Seluruh staf administrasi FKIP UNIVED Bengkulu yang telah bersusah payah memberikan pelayanan kepada mahasiswa demi untuk kelancaran dalam penyusunan Skripsi ini.
11. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi S1 Penjas FKIP UNIVED Bengkulu angkatan 2019 yang telah membantu, berupa motivasi dan doa.

Atas segalanya semoga semua amalnya bernilai ibadah di sisi ALLAH SWT. Dan semoga karya ini bermanfaat bagi para pembaca. Amin.

Bengkulu, April 2023

Nofebriansyah

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.	iii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABTRACT.....	vii
MOTT DAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
1.6.1 Manfaat Teoritis	7
1.6.2 Manfaat Praktis	7

BAB II LANDASAN TEORI

2.1 Deskripsi Teori	8
2.2 Metode Latihan.....	12
2.3 Penelitian yang Relevan	14
2.4 Kerangka Berpikir.	17
2.5 Hipotesis penelitian	17

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Lokasi dan waktu penelitian	18
3.2 Metode penelitian	18
3.3 Definisi Operasional Variabel	18
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian.....	20
3.41 Populasi	20
3.42 Sampel	20
3.5 Teknik Pengumpulan Data	21

3.6 Instrumen Tes.....	.21
3.7 Teknik analisa data23
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian26
4.2 Analisa Data Dan Uji Hipotesis30
4.3 Pembahasan Dan Hasil Penelitian.....	.32
4.4 Keterbatasan Penelitian.....	.35
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan36
5.2 Saran.....	.36
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Tabel Metode Penelitian	18
3.2 Tabel Kriteria Nilai	22
4.1 Distribusi Frekuensi Hasil Pretest.....	26
4.2 Hasil Pretest.....	27
4.3 Distribusi Frekuensi Hasil Posttest.....	28
4.4 Hasil Posttest.....	29
4.5 Tabel Uji Normalitas.....	30
4.6 Tabel Uji Homogenitas.....	30
4.7 Hasil Perhitungan Uji-T	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Lapangan Bola Voli.....	8
2.2 Bola Voli	10
2.3 Servis Atas	11
2.4 Gambar Bagan Kerangka Berpikir	15
3.1 Tempat Dan Lokasi.....	17
3.2 Instrumen Tes	20
4.1 Distribusi Frekuensi Pretest	27
4.2 Distribusi Frekuensi Posttest.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
5.1 Data Pretest Servis Atas.....	40
5.2 Data Posttest Servis Atas	41
5.3 Uji Normalitas.....	42
5.4 Uji Homogenitas.....	43
5.5 Uji Hipotesis.....	45
5.6 Dokumentasi Penelitian.....	48

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga telah menjadi satu bagian dari aktivitas manusia, karena bermanfaat bagi orang yang melaksanakannya. Manfaat dari olahraga antara lain dapat membuat tubuh menjadi sehat, kuat, dan bugar serta bersemangat untuk melakukan kegiatan. Olahraga juga dapat dijadikan sebagai ajang kesenangan dan untuk prestasi. Olahraga memiliki tujuan yang berbeda-beda yaitu untuk memperoleh kesenangan, kesehatan, status social, dan juga untuk prestasi sebagai olahragawan professional.

Cabang olahraga bola voli di indonesia cukup dikenal oleh masyarakat, dari kalangan bawah, menengah sampai atas. Permainan bola voli bukan saja sebagai olahraga rekreasi melainkan telah menjadi olahraga prestasi. Olahraga bola voli saat ini sudah dikelola secara professional, hal ini terlihat dengan munculnya kompetisi bola voli diindonesia seperti Livoli dan Proliga.

Dapat disimpulkan bahwa bola voli merupakan olahraga yang sangat digemari oleh kalangan masyarakat dan merupakan permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim yang berjumlah 6 orang setiap timnya dengan lapangan berukuran 18m x 19m dengan ukuran tinggi net 2,43m untuk putra dan 2,24m untuk putri.

Latihan merupakan suatu program yang telah direncanakan yang disusun sesuai perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang

dilakukan secara berulang-ulang dalam jangka waktu lama dengan tujuan untuk mencapai penampilan yang optimal.

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang permainan olahraga yang bermainnya dengan cara menjatuhkan bola ke daerah permainan lawan untuk mencari kemenangan dalam bermain. Permainan bola voli dilakukan oleh dua regu yang saling berhadapan dengan dipisahkan oleh sebuah jaring di tengah lapangan dan setiap regu terdiri Berdasarkan 6 orang yang dibatasi setiap set nya terdiri Berdasarkan 25 poin dengan sistem rally poin dan dipimpin oleh dua orang wasit.(Putra, Dani, and Suhatman 2022)

Pelaksanaan dalam melakukan servis atas memerlukan konsentrasi, koordinasi dan akurasi yang tinggi serta latihan secara rutin dapat meningkatkan hasil kemampuan servis atas yang baik. Jika dilihat dari segi bentuk, gerak dan pelaksanaannya, konsentrasi, koordinasi dan akurasi yang tinggi sangatlah mendukung hasil dari ketepatan servis atas, serta pemain tersebut dapat melakukan servis atas lebih terarah.

Menurut peneliti ketepatan permainan bola voli di SMK Negeri 05 Bengkulu Utara ini perlu banyak berlatih lagi, karena siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli yang ada di SMK Negeri 05 Bengkulu Utara masih banyak menyepelkan servis atas padahal servis atas sangat penting untuk memaksimalkan serangan awal pada permainan bola voli, sehingga dengan adanya penelitian ini siswa diharapkan mampu lebih giat berlatih servis atas pada permainan bola voli.

Servis atas merupakan serangan yang paling efektif untuk mendapatkan point secara cepat, karena itu siswa seharusnya mengerti betapa pentingnya servis atas dalam permainan bola voli, jika dapat memanfaatkan dan mempelajari servis atas dengan baik yang sulit untuk diambil dan dimaksimalkan oleh lawan, dapat menguntungkan team, karena lawan akan kesulitan untuk melakukan serangan.

SMK Negeri 5 Bengkulu Utara terletak di poros pasar ketahun Bengkulu utara. Sekolah yang berdiri di dekat pantai ini di keliling penduduk asli pekal. sekolah memiliki lapangan yang sangat luas sehingga dapat digunakannya berbagai macam olahraga seperti basket, futsal, voli. Dengan lapangan yang mendukung banyak kegiatan ekstrakurikuler yang di laksanakan di sekolah ini salah satunya ekstrakurikuler bola voli.

Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah SMK Negeri 5 Bengkulu Utara salah satunya cabang olahraga bola voli ini belum terdapat data mengenai adanya efek latihan ketepatan servis atas pada permainan bola voli, peserta didik tersebut belum mampu menguasai timing dengan baik dan kemampuan ketepatan servis atas di atas rata-rata. Tentunya perlu diadakan tes tentang latihan ketepatan servis atas.

Salah satu indikator sederhana untuk melihat pengaruh latihan ketepatan servis atas pada peserta ekstrakurikuler dalam permainan bola voli adalah dengan melihat kemampuan ketepatannya. Sejauh ini pengaruh latihan terhadap ketepatan servis atas pada ekstrakurikuler di SMK Negeri 05

Bengkulu Utara belum diketahui dan belum adanya data penelitian tentang ketepatan servis atas tersebut.

Berdasarkan identifikasi masalah yang dilakukan oleh peneliti terdapat beberapa permasalahan yaitu kurangnya pemahaman tentang ketepatan servis atas dalam bermain bola voli yang benar, kurangnya rasa percaya diri dalam melakukan servis atas dalam permainan bola voli saat ekstra kulikuler, sebgaiian siswa saat melakukan servis atas sering terburu-buru sehingga kurang maksimal, kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan servis atas dalam permainan bola voli, karena belum optimalnya metode yang digunakan olehnya, kurangnya kreativitas dan kedisiplinan pelatih dalam pelaksanaan ekstra kurikuler bola voli, sebagian siswa belum memiliki timing yang baik dalam melambungkan bola pada servis atas permainan bola voli.

Selain metode *drill*, disini saya juga menambahkan latihan tambahan seperti push up dan memantulkan bola ke dinding, agar atlit tidak bosan, latihan ini juga berpengaruh terhadap servis atas, contohnya latihan memantulkan bola ke dinding berfungsi untuk memperbaiki gerakan tangan saat melakukan servis, serta juga untuk membiasakan atlit mengarahkan bola, latihan push up berfungsi untuk menambah power tangan pada atlit, karna kebanyakan atlit jarang melatih kekuatan otot tangan. Memantulkan bola juga dilakukan agar atlit pada saat melakukan servis atas bisa lebih terarah

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “pengaruh metode latihan *drill* terhadap ketepatan servis atas d

alam permainan bola voli pada ekstrakurikuler di SMK Negeri 05 Bengkulu Utara”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut :

- 1.2.1 Kurangnya pemahaman tentang ketepatan servis atas dalam bermain voli yang benar.
- 1.2.2 Kurangnya rasa percaya diri dalam melakukan servis atas dalam permainan bola voli saat ekstra kulikuler .
- 1.2.3 Sebagian siswa saat melakukan servis atas sering terburu- buru sehingga kurang maksimal.
- 1.2.4 Kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan servis atas dalam permainan bola voli, karena belum optimalnya metode yang digunakan olehnya.
- 1.2.5 Kurangnya kreativitas dan kedisiplinan pelatih dalam pelaksanaan ekstra kurikuler bola voli.
- 1.2.6 Sebagian siswa belum memiliki timing yang baik dalam melambungkan bola pada servis atas permainan bola voli.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan masalah yang muncul dalam penelitian, maka perlu dibatasi pembatasan masalah yaitu “Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Ketepatan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli Di SMK Negeri 05 Bengkulu Utara”

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

- 1.4.1 Bagaimana ketepatan servis atas dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler di SMK Negeri 05 Bengkulu Utara?
- 1.4.2 Bagaimana metode latihan drill servis atas dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler di SMK Negeri 05 Bengkulu Utara?
- 1.4.3 Bagaimana pengaruh metode latihan drill terhadap ketepatan servis atas dalam permainan bola voli di SMK Negeri 05 Bengkulu Utara?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang penelitian dan permasalahan yang ada, maka tujuan penelitian ini adalah :

- 1.5.1 Untuk mengetahui ketepatan servis atas dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler di SMK Negeri 05 Bengkulu Utara.
- 1.5.2 Untuk mengetahui pengaruh metode latihan drill terhadap ketepatan servis atas dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler di SMK Negeri 05 Bengkulu Utara

- 1.5.3 Mengetahui langka-langka servis atas pada permainan bola voli yang baik dan benar di SMK Negeri 05 Bengkulu Utara

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Sebagai sumbangan pemikiran untuk peneliti kedepan dalam membahas tentang ketepatan servis atas dalam permainan bola voli di SMK Negeri 05 Bengkulu Utara.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi Pelatih

Hasil penelitian ini di harapkan berguna sebagai masukan bagi pelatih untuk memperbaiki dan merancang program yang sesuai untuk meningkatkan pemahaman Ketepatan servis atas dalam permainan bola voli di SMK Negeri 05 Bengkulu Utara.

1.6.2.2 .Bagi Pemain

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan menambah pengetahuan dalam meningkatkan prestasi atlet di bidang olahraga voli

1.6.2.3 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini di harapkan dapat menambah wawasan pengetahuan, pengalaman dan juga untuk bahan ajar nantinya

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Deskripsi Teori

2.1.1 Pengertian Bola Voli

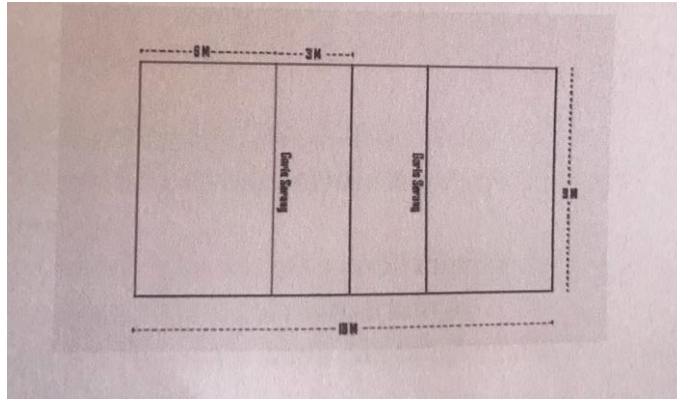
Bola voli merupakan permainan dilakukan oleh dua regu yang saling berhadapan dengan dipisahkan oleh sebuah jaring di tengah lapangan dan setiap regu terdiri Berdasarkan 6 orang yang dibatasi setiap setnya terdiri Berdasarkan 25 poin dengan sistem rally poin dan dipimpin oleh dua orang wasit.(Putra, Dani, and Suhatman 2022)

2.1.2 Peraturan Permainan

2.1.2.1 Peraturan lapangan

Dalam permainan bola voli menurut Indonesia ada dua jenis ukuran lapangan. Pertama adalah ukuran standar nasional. Ukuran ini ditetapkan oleh Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia atau PBVSI. Sementara ukuran lain adalah ukuran standar internasional, dimana ukuran lapangan ini ketentuannya sudah ditetapkan oleh FIVB sebagai induk organisasi bola voli internasional. Untuk ukuran standar lapangan bola voli yang digunakan adalah lapangan dengan panjang 18 meter, lebar 9 meter, untuk ukuran garis serang pada saat melakukan pukulan smash yaitu dengan lebar 3 meter dari garis tengah.

Gambar 2.1 Lapangan Bola Voli
(Sumber: Endang Pratiwi, 2020:5)



Sebagai pembatas, digunakan net yang dipasang pada dua buah tiang yang ada dipinggir lapangan. Ketinggian dua buah tiang putra dan putri memiliki perbedaan yaitu untuk tim putra, ketinggian net yang digunakan adalah 2,43 meter. Sementara untuk permainan bola voli putri, ketinggian net hanya 2,24 meter saja. Pada net, terdapat tiang yang sering disebut dengan antena. Ketinggian antena pada net voli adalah 0,8 meter. Untuk ketinggian tiang net voli adalah 2,55 meter.

Dalam lapangan bola voli terdapat beberapa daerah atau area lapangan bola voli antara lain sebagai berikut :

2.1.2.1.1 Daerah Depan atau Daerah Serang

Pada daerah ini terdapat batas poros garis tengah dan kebelakang sampai garis serang.

2.1.2.1.2 Daerah Servis

Daerah ini merupakan wilayah yang memiliki lebar 9 meter di belakang setiap garis akhir. Daerah servis diberi batas oleh dua garis pendek yang

memiliki panjang 15 cm dan dibuat jarak sekitar 20 cm di belakang garis akhir.

2.1.2.1.3 Daerah Pergantian

Daerah ini adalah wilayah yang dibatasi oleh perpanjangan dari kedua garis serang sampai ke meja pencatat.

2.1.2.1.4 Daerah Pemanasan

Daerah ini merupakan wilayah yang berukuran 3x3 meter, terletak di kedua pojok bangku cadangan yang berada diluar daerah bebas. Tempat ini digunakan oleh pemain cadangan untuk melakukan pemanasan sebelum masuk ke dalam lapangan.

2.1.2.1.5 Daerah Pinalti

Ukuran daerah ini 1x1 meter serta dilengkapi dua bangku. Letaknya ada di daerah kontrol. Daerah ini berada di luar perpanjangan garis akhir yang dibatasi oleh garis merah dengan lebar 5 cm.

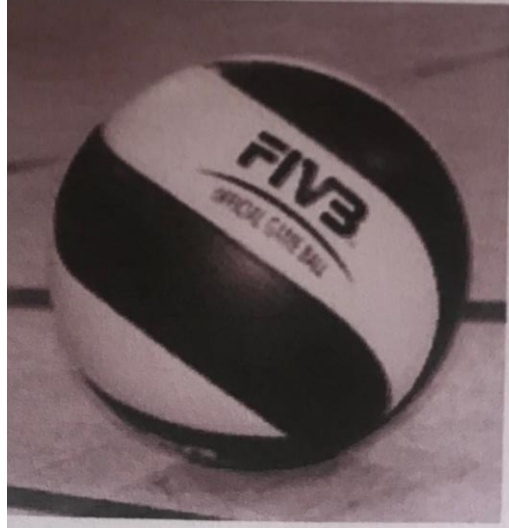
2.1.2.1.6 Baju, celana, kaos setiap tim harus sama kecuali pemain libero

2.1.2.1.7 Pemain dilarang mengenakan benda-benda yang rawan seperti perhiasan, peniti dan gelang.

2.1.3 Bola Voli

Bahan yang biasa digunakan untuk membuat bola voli biasanya berasal dari kulit atau juga kulit sintetis. Lingkaran bola voli umumnya adalah 65-67 centimeter. Berat bola voli yang distandarkan adalah 260-280 gram. Agar bisa memantul dengan baik, sebuah bola voli harus memiliki tekanan dalam 0,30-0,325 kg/cm.

Gambar 2.2 Bola Voli
(Sumber: Endang Pratiwi, 2020:6)



Untuk mengembangkan bola, cukup dengan pompa angin biasa. Jumlah jalur bola voli biasanya 12 atau 18 jalur. Ketentuan tersebut merupakan aturan yang sudah ditetapkan oleh FIVB sebagai induk organisasi bola voli dunia.

2.1.4 Teknik Dasar Bermain Bola Voli

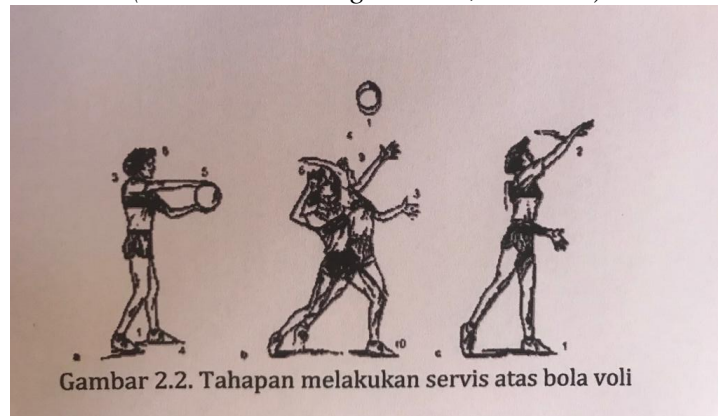
Permainan bola voli merupakan jenis olahraga yang membutuhkan keterampilan dan penguasaan teknik. Hal ini karena mengingat dalam olahraga ini, seorang pemain dituntut untuk mampu menjaga bola agar tetap berada diudara dan tidak boleh menyentuh tanah.

2.1.5 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 di atas kepala dan dipukul sebelum

melewati kepala. Berikut dapat diilustrasikan dalam bentuk tahapan-tahapan servis atas bola voli.

Gambar 2.3 Tahapan Melakukan Servis Atas
(Sumber : Endang Pratiwi, 2020:12)



2.2 Metode Latihan

Metode latihan yang saya gunakan untuk meningkatkan ketepatan servis atas pada siswa ekstrakurikuler di SMK Negeri 05 Bengkulu Utara adalah memberikan pengertian teknik servis atas yang baik dan benar kemudian memberikan latihan pengulangan atau *drill*, Lebih lanjut Sugiyanto (2000: 372) memberikan beberapa saran yang perlu dipertimbangkan apabila pendekatan drill yang digunakan, yaitu:

2.2.1 *Drill* digunakan sampai gerakan yang benar biasa dilakukan secara otomatis atau menjadi terbiasa, serta menekankan pada keadaan tertentu gerakan itu harus dilakukan.

2.2.2 Atlet diarahkan agar berkonsentrasi pada kebenaran pelaksanaan gerakan serta ketepatan penggunaannya. Apabila atlet tidak meningkat penguasaan gerakannya, situasinya perlu dianalisis untuk menemukan penyebabnya dan kemudian membuat perbaikan

pelaksanaannya. Selama pelaksanaan drill perlu selalu mengoreksi agar perhatian tetap tertuju pada kebenaran gerak.

2.2.3 Pelaksanaan drill disesuaikan dengan bagian-bagian dari situasi permainan olahraga yang sebenarnya. Hal ini bisa menimbulkan daya tarik dalam latihan.

2.2.4 Perlu dilakukan latihan peralihan dari situasi drilling ke situasi permainan yang sebenarnya.

2.2.5 Suasana kompetitif perlu diciptakan dalam pelaksanaan drilling, tetapi tetap ada kontrol kebenaran gerakannya.

Pendekatan drill pada prinsipnya merupakan bentuk latihan yang dalam pelaksanaannya dilakukan secara berulang-ulang, menurut Prayogo & Rachman (2013: 64) yaitu:

2.2.6 Memberikan gambaran pengertian yang benar melalui penjelasan lisan (informasi verbal).

2.2.7 Memberikan contoh/demonstrasi yang benar antara lain dengan: Contoh langsung dari pelatih, contoh dari atlet yang dianggap baik, contoh dari gambar seri/foto, contoh dari film/video.

2.2.8 Atlet atau pemimpin disuruh melaksanakan gerak dengan formasi-formasi yang ditentukan oleh pelatih.

2.2.9 Pelatih mengoreksi dan membetulkan kesalahan-kesalahan baik bersifat perorangan maupun kelompok.

2.2.10 Pemain disuruh mengulangi kembali sebanyak mungkin untuk mencapai gerakan secara otomatis yang benar.

2.2.11 Pelatih mengevaluasi terhadap hasil yang sudah didapat dicapai pada saat itu. Urutan metode melatih keterampilan tersebut harus diperhatikan dalam pelaksanaan metode berlatih. Latihan yang dilakukan berdasarkan metode yang benar akan diperoleh hasil latihan yang optimal. Selain hal tersebut, dalam pelaksanaannya latihan harus berpedoman pada prinsip-prinsip latihan yang benar.

Selain metode latihan *drill* disini saya juga menambahkan latihan tambahan seperti push up dan memantulkan bola ke dinding, agar atlet tidak bosan, latihan ini juga berpengaruh terhadap servis atas, contohnya latihan memantulkan bola ke dinding berfungsi untuk memperbaiki gerakan tangan saat melakukan servis, serta juga untuk membiasakan atlet mengarahkan bola, latihan push up berfungsi untuk menambah power tangan pada atlet, karna kebanyakan atlet jarang melatih kekuatan otot tangan. Serta memantulkan bola juga dilakukan agar atlet pada saat melakukan servis atas bisa lebih terarah.

2.3 Hasil Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh reivan buangsapuhi (2020) dengan judul “pengaruh latihan power lengan terhadap ketepatan servis atas Dalam permainan bola voli pada siswa sma negeri 1 tagulandang”. Penelitian ini menggunakan metode eksperimental dengan pendekatan randomized control groups pre-test and post-test design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Tagulandang yang berjumlah 217 orang dan

sampel berjumlah 20 orang yang dibagi menjadi 10 orang kelompok eksperimen dan 10 orang kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan adalah Tes kemampuan servis atas dalam permainan bola voli. Teknik analisis data yang digunakan adalah Uji T. Hasil penelitian diperoleh t observasi senilai 6,056, t tabel yang diperoleh dari derajat kebebasan $n_1 + n_2 - 2$ yaitu $10 + 10 - 2 = 18$ ($\alpha = 0,05$) adalah 2,101. artinya terdapat pengaruh latihan kekuatan power lengan terhadap kemampuan servis atas dalam permainan bola voli pada siswa SMA Negeri 1 Tagulandang.

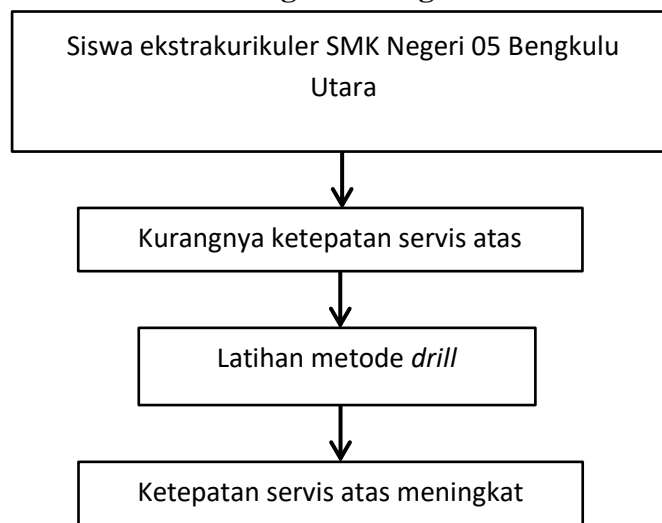
Penelitian yang dilakukan oleh ikhsan maulana putra (2022) dengan judul “pengaruh metode latihan *floating service* terhadap ketepatan servis atas pemain bola voli putri smp”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan *floating service* terhadap ketepatan servis atas pemain bola voli putri SMP Negeri 5 Rantau Pandan. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimental populasi dalam penelitian ini 64 siswa, sampel berjumlah sampel 12 orang siswi. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest* dan *Posttest*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji hipotesis (uji-t) dengan taraf signifikansi 0,05%. Hasil penelitian diperoleh pada tes awal rata-rata 15,8 poin dan tes akhir 22.8 poin. Sedangkan t_h (7,45) dan t_t (1.796). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan *floating service* terhadap ketepatan servis atas pemain bola voli putri SMP Negeri 5 Rantau Pandan terdapat peningkatan yang signifikan.

Penelitian yang dilakukan oleh Alfiah Rizqi Azizah pada tahun 2019 dengan judul Ketepatan Servis Atas Mengambang (Floating Service) Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Di Madrasah Aliyah Negeri 3 Kebumen Tahun Ajaran 2019/2020 menyimpulkan bahwa teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes servis atas mengambang (floating service). Hasil penelitian menunjukkan bahwa servis atas mengambang siswa putra putri kelas XI peserta ekstrakurikuler bola voli di MAN 3 Kebumen tahun pelajaran 2019/2020 yang tertinggi berada pada kategori “cukup” dengan persentase sebesar 32,0%. Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata diperoleh 46,56%, servis atas mengambang siswa putra putri kelas XI peserta ekstrakurikuler bola voli di MAN 3 Kebumen masuk dalam kategori “cukup”. Servis atas mengambang siswa putra kelas XI peserta ekstrakurikuler bola voli di MAN 3 Kebumen tertinggi berada pada kategori “cukup” persentase sebesar 47,0%. Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata diperoleh 40,18%, servis bawah siswa putra kelas XI MAN 3 Kebumen masuk dalam kategori cukup. Servis atas mengambang siswa putri kelas XI peserta ekstrakurikuler bola voli di MAN 3 Kebumen tertinggi berada pada kategori “cukup” persentase sebesar 50,0% (4 siswa). Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata diperoleh 60.12%, servis atas mengambang siswa putri kelas XI peserta ekstrakurikuler bola voli di MAN 3 Kebumen masuk dalam kategori cukup.

2.4 Kerangka Berfikir

Ketepatan servis atas merupakan salah satu penunjang pada atlit bola voli. tapi faktanya banyak atlit ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 05 Bengkulu Utara masih belum maksimal, maka peneliti ingin memberi latihan servis dan ketepatannya.

Gambar 2.5 Bagan kerangka berfikir



2.5 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan analisis yang telah dibahas, sebelumnya maka peneliti memperoleh hasil hipotesis sebagai berikut :

Ha : ada pengaruh latihan metode *drill* terhadap ketepatan servis atas dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler di SMK Negeri 05 Bengkulu Utara

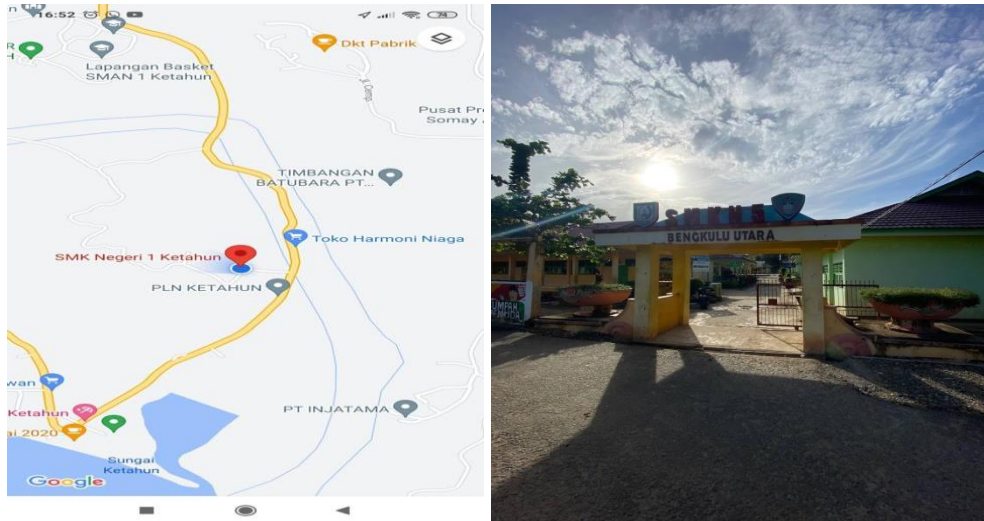
Ho : tidak ada pengaruh latihan metode *drill* terhadap ketepatan servis atas dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler di SMK Negeri 05 Bengkulu Utara

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Lokasi Dan Waktu Penelitian

3.1 Lapangan SMK Negeri 05 Bengkulu Utara (Sumber : Dokumentasi Pribadi)



Lokasi penelitian ini di Jl. Poros Pasar Ketahun, Pasar Ketahun, Kec. Ketahun, Kab. Bengkulu Utara, yang akan dilaksanakan pada bulan februari- maret.

3.2 Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. dengan metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkontrol Sugiyono (2010 :2). Penelitian ini di bagi menjadi 3 tahapan yakni *pretest*, pemberian perlakuan (*treatment*), dan *posttest*. Desain yang di gunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*.

3.1 Tabel desain penelitian :

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
O1	X	O2

Gambar
(Sukardi, 2015)

x : latihan drill ketepatan servis atas

O1 : tes awal sebelum di beri perlakuan

O2 : tes akhir sesudah di beri perlakuan

3.3 Definisi Operasional Variabel (variable penelitian)

Variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi oleh hal tersebut, kemudian di tarik kesimpulanya (Sugiyono, 2012:58). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

3.3.1 Variabel Bebas (X)

Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat) Sugiyono, (2015:61). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan ketepatan servis atas bola voli.

3.3.2 Variabel Terikat (Y)

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas Sugiyono, (2012:4). Adapun yang menjadi variabel terikat dalam

penelitian ini adalah ketepatan servis atas pada ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 05 Bengkulu Utara.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Keseluruhan subjek atau sumber data yang menjadi pusat perhatian peneliti disebut populasi. Sebenarnya, populasi bukan sekedar jumlah dari keseluruhan subjek atau obyek yang diteliti, tetapi meliputi seluruh sifat dan karakteristik yang melekat pada diri subjek atau objek tersebut.

Menurut (Sugiyono, 2015 :117) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan pemain ekstrakurikuler di SMK Negeri 05 Bengkulu Utara yang berjumlah 25 orang laki-laki

3.4.1 Sampel

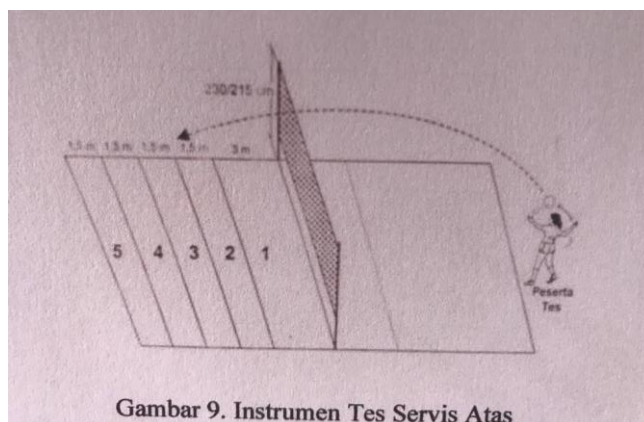
Teknik penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* atau pertimbangan dimana sampel diseleksi berdasarkan jenis kelamin dan kemampuan servis atas bola voli sehingga menghasilkan sampel sebanyak 25 orang laki-laki.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pre-test* didapat dari kemampuan atlet melakukan tes ketepatan servis atas sebelum sampel diberikan perlakuan, sedangkan data *post-test* akan di dapatkan dari ketepatan servis atas setelah sampel diberi perlakuan.

3.6 Instrumen Tes

Gambar 3.2 Lapangan Servis Atas
 (Sumber: Departemen Pendidikan Nasional, 1999:14)



Gambar 9. Instrumen Tes Servis Atas

Tes Kemampuan Servis Atas :

3.6.1 Alat yang digunakan

3.6.1.1 Lapangan bola voli ukuran normal lengkap dengan tiang dan net, dibuat

garis-garis yang membatasi sasaran nilai.

3.6.1.2 Tiang berukuran 2,30m untuk putra dan 2,15 untuk putri.

3.6.1.3 Bola Voli

3.6.2 Petugas Tes

Petugas tes terdiri dari 2 orang yang masing-masing bertugas sebagai berikut :

3.6.2.1 Petugas 1

3.6.2.1.1 berdiri bebas didekat area tes

3.6.2.1.2 mengawasi pelaksanaan tes

3.6.2.2 Petugas 2

3.6.2.2.1 Berdiri tidak jauh dari area peserta tes

3.6.2.2.2 Menghitung dan mencatat hasil tes

3.6.3 Pelaksanaan

3.6.3.1 Peserta tes berdiri di daerah servis dan melakukan servis atas sebanyak 6 kali

3.6.3.2 Peserta dianjurkan untuk mengarahkan bola pada area sasaran nilai tertinggi.

3.6.4 Pencatat Hasil

3.6.4.1 Nilai diberikan kepada pelaksanaan servis atas yang benar

3.6.4.2 Besarnya nilai sesuai dengan jatuhnya bola pada sasaran angka 1,2,3,4 dan 5.

3.6.4.3 Bila bola yang jatuh di garis batas akan di berikan nilai pada sasaran yang lebih tinggi, misalnya antara angka 2 dan 3, maka dihitung dengan nilai 3.

Tabel 3.2 kriteria nilai
(Sumber: Depdinkes, 1999:18)

<u>NO</u>	<u>SKOR</u>	<u>NILAI</u>
<u>1</u>	<u>> 27</u>	<u>Baik sekali</u>
<u>2</u>	<u>21-26</u>	<u>Baik</u>
<u>3</u>	<u>15-20</u>	<u>Cukup</u>
<u>4</u>	<u>8-14</u>	<u>Kurang</u>
<u>5</u>	<u>< 7</u>	<u>Kurang sekali</u>

3.7 Teknik Analisis Data

Sebelum menguji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat. Sebelum memasuki uji-t, peneliti harus memenuhi persyaratan sebagai berikut:

Data yang dianalisis harus berdistribusi normal, karena itu perlu dilakukan uji normalitas dan homogenitas

1. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas data adalah untuk mengetahui apakah distribusi data mengikuti atau mendekati distribusi normal atau mempunyai pola seperti distribusi normal. Uji normalitas menggunakan rumus *Liliefors* dengan rumus:

$$Z_i = \frac{X_i - \bar{X}}{S}$$

Sumber : (Supardi, 2017:15)

Keterangan:

Z_i : Angka Baku

X_i : Angka Pada Data

\bar{X} : Nilai Rata-Rata

S : Simpangan Baku

Dengan kriteria pengujian sebagai berikut:

Jika $L_{hitung} \leq L_{tabel}$ artinya data berdistribusi normal dan jika sebaliknya data tersebut tidak berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah beberapa varian populasi adalah sama atau tidak, sehingga perbandingan dapat dilakukan secara adil. Uji homogenitas menggunakan uji F dengan rumus sebagai berikut:

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

Sumber : (Supardi, 2017:10)

Keterangan:

F: Nilai f yang dicari

Dengan kriteria sebagai berikut:

Jika $F_{hitung} \leq F_{tabel}$ maka data homogen dan sebaliknya maka data tidak homogen.

3. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh dari latihan *drill*.

Untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji t dengan rumus:

$$t_0 = \frac{MD}{SE_{MD}}$$

Dengan kriteria sebagai berikut:

$t_{hitung} > t_{tabel}$ berarti signifikan

$t_{hitung} > t_{tabel}$ berarti tidak signifikan