

**PENGARUH METODE LATIHAN DRILL TERHADAP KETERAMPILAN
SERVIS ATAS BOLAVOLI DITINJAU DARI JENIS KELAMIN**

(Studi Eksperimen Menggunakan Sasaran dari Jarak Dekat ke Jauh dan Sasaran dari
Jarak Jauh ke Dekat Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 2 Adipala
Kabupaten Cilacap)

TESIS

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat Magister
Program Studi Ilmu Keolahragaan**



Oleh :

PRADIPTA ARDI PRASTOWO

A12158043

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

PROGRAM PASCASARJANA

UNIVERSITAS SEBELAS MARET

SURAKARTA

2017

**PENGARUH METODE LATIHAN DRILL TERHADAP KETERAMPILAN
SERVIS ATAS BOLAVOLI DITINJAU DARI JENIS KELAMIN**

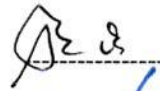

(Studi Eksperimen Menggunakan Sasaran dari Jarak Dekat ke Jauh dan Sasaran dari
Jarak Jauh ke Dekat Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 2 Adipala
Kabupaten Cilacap)

TESIS

Oleh

Pradipta Ardi Prastowo

A121508043

| Komisi | Nama | Tanda Tangan | Tanggal |
|---------------|--|--|-----------------|
| Pembimbing | | | |
| Pembimbing I | Prof. Dr. Muchsin Doves, dr.,SU, AIFO,MARS NIP. 19480531 197603 1 001 |  | 24 Agustus 2017 |
| Pembimbing II | Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd NIP. 19680323 199303 1 012 |  | 23 Agustus 2017 |

Telah dinyatakan memenuhi syarat

pada tanggal 28 Agustus 2017

Ketua Program Studi Ilmu Olahraga

Program Pascasarjana UNS



Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd

NIP. 19651128 199003 1 001

**PENGARUH METODE LATIHAN DRILL TERHADAP KETERAMPILAN
SERVIS ATAS BOLAVOLI DITINJAU DARI JENIS KELAMIN**

(Studi Eksperimen Menggunakan Sasaran dari Jarak Dekat ke Jauh dan Sasaran dari
Jarak Jauh ke Dekat Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 2 Adipala
Kabupaten Cilacap)

TESIS



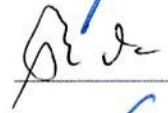

Oleh

Pradipta Ardi Prastowo

A121508043

**Telah dipertahankan didepan penguji dan dinyatakan telah memenuhi syarat
pada tanggal 28 Agustus.....2017**

Tim penguji

| Jabatan | Nama | Tanda Tangan | Tanggal |
|-----------------|--|---|------------------------|
| Ketua | <u>Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd.</u> NIP. 19651128 199003 1 001 |  | <u>28 Agustus 2017</u> |
| Sekretaris | <u>Prof. Dr. Kiyatno., dr., PFK., M.Or, AIFO.</u> NIP. 19480118 197603 1 002 |  | <u>28 Agustus 2017</u> |
| Anggota Penguji | <u>Prof. Dr. Muchsin Doves, dr.,SU, AIFO,MARS.</u> NIP. 19480531 197603 1 001 |  | <u>24 Agustus 2017</u> |
| | <u>Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd.</u> NIP. 19680323 199303 1 012 |  | <u>23 Agustus 2017</u> |

Mengetahui

Direktur
Program Pascasarjana



Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd.
NIP. 19600727 198702 1 001

Kepala Program Studi
Ilmu Keolahragaan



Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd.
NIP. 19651128 199003 1 001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Pradipta Ardi Prastowo

NIM : A121508043

Program/Jurusan : Ilmu Keolahragaan

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa tesis berjudul ” PENGARUH METODE LATIHAN DRILL TERHADAP KETERAMPILAN SERVIS ATAS BOLAVOLI DITINJAU DARI JENIS KELAMIN (Studi Eksperimen Menggunakan Sasaran dari Jarak Dekat ke Jauh dan Sasaran dari Jarak Jauh ke Dekat Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 2 Adipala Kabupaten Cilacap)” adalah benar karya saya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya dalam tesis tersebut diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka. Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan tesis dan gelar yang saya peroleh dari tesis tersebut.

Surakarta,

Yang membuat pernyataan,



Pradipta Ardi Prastowo

MOTTO

Berlatihlah dengan semangat agar prestasimu meningkat.

(Penulis)

Tak ada hasil yang mengkhianati proses.

(Penulis)

Kemampuan manusia ada batasnya tetapi semangat tidak boleh terbatas

(Nurhidayat)

Punggung pisau pun bila diasah akan menjadi tajam.

(Penulis)

PERSEMBAHAN

❖ Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta

ABSTRAK

Pradipta Ardi Prastowo. **PENGARUH METODE LATIHAN DRILL TERHADAP KETERAMPILAN SERVIS ATAS BOLAVOLI DITINJAU DARI JENIS KELAMIN (Studi Eksperimen Menggunakan Sasaran dari Jarak Dekat ke Jauh dan Sasaran dari Jarak Jauh ke Dekat Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 2 Adipala Kabupaten Cilacap)**. Tesis, Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: 1. Perbedaan pengaruh metode latihan drill menggunakan sasaran dari jarak jauh ke dekat dan sasaran dari jarak dekat ke jauh terhadap keterampilan servis atas bolavoli. 2. Perbedaan keterampilan servis atas bolavoli antara siswa laki laki dan perempuan. 3. Interaksi antara metode latihan drill dan jenis kelamin terhadap keterampilan servis atas bolavoli.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *eksperimen ANAVA 2 X 2* dan uji *Newman Keuls*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 2 Adipala yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli yang berjumlah 45 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive random sampling*. Dari jumlah populasi 45 siswa diambil 40 siswa berdasarkan jenis kelamin yaitu laki-laki dan perempuan. Sampel yang digunakan adalah 20 siswa laki-laki dan 20 siswa perempuan. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Data yang dikumpulkan yaitu tes servis atas bola voli.

Hasil dari penelitian ini adalah Ada perbedaan pengaruh metode latihan drill dengan penggunaan sasaran dari jarak jauh ke dekat dan sasaran dari jarak dekat ke jauh terhadap keterampilan servis atas bolavoli pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler SMP N 2 Adipala tahun 2016. $F_{hit} = 19.47$ lebih besar dari $F_{tabel} = 4.11$ ($F_0 > F_t$) pada taraf signifikansi 5%. Ada perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan servis atas bola voli antara siswa laki-laki dan siswa perempuan. $F_{hit} = 30.235$ lebih besar dari $F_{tabel} = 4.11$ ($F_0 > F_t$) pada taraf signifikansi 5%. Ada interaksi antara metode latihan drill dan jenis kelamin terhadap keterampilan servis atas bolavoli. $F_{hit} = 4.4286$ ternyata lebih besar dari $F_{tabel} = 4.11$ ($F_0 > F_t$) pada taraf signifikansi 5%.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah Metode latihan drill dengan menggunakan sasaran dari jarak dekat ke jauh lebih baik daripada metode latihan drill dengan menggunakan sasaran dari jarak jauh ke dekat. Keterampilan servis atas bolavoli siswa laki laki lebih baik daripada perempuan. Ada interaksi antara metode latihan drill dan jenis kelamin terhadap keterampilan servis atas bolavoli siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli SMP N 2 Adipala tahun 2016.

Kata kunci: keterampilan servis atas, jenis kelamin, drill, sasaran

ABSTRACT

Pradipta Ardi Prastowo. **THE INFLUENCE OF THE DRILL TRAINING METHODS TO THE GENDER CONSIDERATION (An Experiment Research using the Near Target to Far Target and the Far Target to Nearer Target for Volley Ball Extracurricular Students of SMP N 2 Adipala)**. Thesis, Sport Science Department Postgraduate of Sebelas Maret University.

This research is aimed at finding out: 1. The influence of drill method using the near target to further target and the far target to nearer target to the volley ball overhand serve skill of SMP N 2 Adipala volley ball extracurricular students. 2. The gender influence to the volley ball overhand serve skill. 3. The interactions between drill method training and the gender to the volley ball overhand serve skill.

This research used experimental method. The population of this research were 45 volley ball extracurricular students of SMP N 2 Adipala. The purposive random sampling was used in this research. It took 40 students according to the gender that classified into two groups, males and females. The samples of this research were 20 males students and 20 females students. The data collection technique used in this research were tests and measurements. The data that was collected was volley ball overhand serve test. The data analysis technique was ANAVA 2x2 and Newman Keuls test.

The result of this research are: There was a different influence of drill method between using the near target to the further target and the far target to the nearer target to the volley ball overhand serve skill of SMP N 2 Adipala volley ball extracurricular students. $F_{\text{count}} = 19.47$ higher than $F_{\text{table}} = 4.11$ ($F_0 > F_t$) on 5% of significance level. There was a significant difference to the overhand serve skill improvement of male students and female students. $F_{\text{count}} = 30.235$ higher than $F_{\text{table}} = 4.11$ ($F_0 > F_t$) on 5% of significance level. There was an interaction between drill method training and gender to the volley ball overhand serve skill. $F_{\text{count}} = 4.4286$ higher than $F_{\text{table}} = 4.11$ ($F_0 > F_t$) on 5% of significance level.

The conclusions of this research were drill method training using the near target to the further target was better than the far target to the nearer target. The overhand serve skill of male students was better than female students'. There was an interaction between drill method training and gender to the volley ball overhand serve skill of extracurricular students at SMP N 2 Adipala in the academic year of 2016.

Keywords: overhand serve skill, gender, drill, target

DAFTAR ISI

| | |
|--|-----|
| JUDUL..... | i |
| PENGESAHAN..... | ii |
| PERNYATAAN | iv |
| MOTTO | v |
| PERSEMBAHAN | vi |
| ABSTRAK | vii |
| DAFTAR ISI | ix |
| DAFTAR TABEL | xi |
| DAFTAR GAMBAR..... | xii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 6 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 6 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 6 |
| BAB II LANDASAN TEORI..... | 7 |
| A. Tinjauan Pustaka..... | 7 |
| 1. Permainan Bola Voli | 7 |
| 2. Penguasaan Kemampuan Dasar Servis Bola Voli..... | 16 |
| 3. Analisis Gerakan Servis Atas Bola Voli | 23 |
| 4. Kesalahan yang Sering Dilakukan Saat Melakukan Servis Atas Bola Voli | 26 |
| 5. Hakikat Keterampilan Servis Atas | 27 |
| 6. Latihan | 28 |
| 7. Metode Drill | 38 |

| | |
|---|-----------|
| 8. Metode Latihan Servis Atas dengan Sasaran | 41 |
| 9. Jenis Kelamin | 43 |
| 10. Karakteristik Siswa SMP | 47 |
| 11. Hakikat Ekstrakurikuler | 48 |
| B. Penelitian yang Relevan | 50 |
| C. Kerangka Berpikir | 51 |
| D. Hipotesis | 54 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 55 |
| A. Tempat dan Waktu Penelitian..... | 55 |
| B. Metode Penelitian | 56 |
| C. Identifikasi Variabel Penelitian | 56 |
| D. Definisi Operasional | 57 |
| E. Populasi dan Sampel..... | 58 |
| F. Teknik Pengumpulan Data | 58 |
| G. Teknik Analisis Data | 60 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 66 |
| A. Hasil Penelitian | 66 |
| 1. Deskripsi Data | 66 |
| 2. Mencari Reliabilitas | 69 |
| 3. Pengujian Persyaratan Analisis | 70 |
| 4. Pengujian Hipotesis | 71 |
| B. Pembahasan | 74 |
| BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN | 79 |
| A. Simpulan | 79 |
| B. Implikasi | 79 |
| C. Saran | 80 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 81 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 1. Pelaksanaan Penelitian | 55 |
| Tabel 2. Rancangan Faktorial 2x2 | 56 |
| Tabel 3. Ringkasan ANAVA untuk Eksperimen Factorial 2x2 | 62 |
| Tabel 4. Ringkasan Angka-angka Statistik Deskriptif Data Hasil Keterampilan Servis Atas Bola Voli Tiap Kelompok Berdasarkan Perlakuan | 66 |
| Tabel 5. Daftar Derajat Reliabilitas | 70 |
| Tabel 6. Hasil Tes Reliabilitas Keterampilan Servis Atas Bola Voli | 70 |
| Tabel 7. Hasil Uji Normalitas dengan <i>Liliefors</i> | 70 |
| Tabel 8. Hasil Uji Homogenitas dengan Uji <i>Bartlet</i> | 71 |
| Tabel 9. Ringkasan Nilai Rerata Keterampilan Servis Atas Bola Voli Berdasarkan Metode Latihan dan Jenis Kelamin sebelum dan sesudah perlakuan | 72 |
| Tabel 10. Ringkasan Keseluruhan Hasil Analisis Varians Dua Faktor | 72 |
| Tabel 11. Ringkasan Hasil Uji Rentang <i>Newman Keuls</i> | 73 |
| Tabel 12. Pengaruh Sederhana, Pengaruh Utama dan interaksi Faktor Utama terhadap Peningkatan Hasil Keterampilan Servis Atas Bola Voli | 76 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 1. Rangkaian Gerak Servis Atas | 21 |
| Gambar 2. Skema Kerangka Berpikir..... | 51 |
| Gambar 3. Lapangan Tes Servis Atas Bola Voli..... | 59 |
| Gambar 4. Histogram Perbandingan Nilai Rata-Rata Keterampilan Servis Atas Bola Voli pada Tes Awal, Tes Akhir tiap Kelompok Berdasarkan Perlakuan dan Jenis Kelamin | 68 |
| Gambar 5. Histogram Perbandingan Nilai Rata-Rata Peningkatan Hasil Keterampilan Servis Atas Bola Voli tiap Kelompok Perlakuan | 69 |
| Gambar 6. Bentuk Interaksi Peningkatan Keterampilan Servis Atas Bola Voli | 77 |