

**PENGARUH LATIHAN *DRILL FOR GAME-LIKE SITUATION* TERHADAP
KEMAMPUAN SERVIS ATAS
KLUB BOLA VOLI PUTRA AMOR
SIJUNJUNG**

SKRIPSI

*Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Olahaga (S.Or) Pada Program
Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri
Padang*



Oleh
Fajri Juanda
NIM/BP. 18089212/2018

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

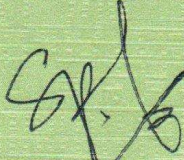
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**Pengaruh Metode Latihan *Drill For Game-Like Situation* Terhadap
Kemampuan Servis Atas Klub Bola Voli Putra Amor Sijunjung**

Nama : Fajri Juanda
NIM : 18089212
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 9 Juni 2023

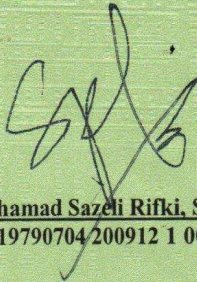
Disetujui Oleh :
Pembimbing



Prof. Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 19790704 200912 1 004

Mengetahui :

Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi



Prof. Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 19790704 200912 1 004

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

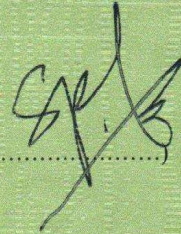
Pengaruh Metode Latihan *Drill For Game-Like Situation* Terhadap Kemampuan Servis Atas Klub Bola Voli Putra Amor Sijunjung

Nama : Fajri Juanda
NIM : 18089212
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

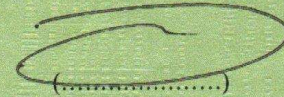
Padang, 9 Juni 2023

Tim Penguji

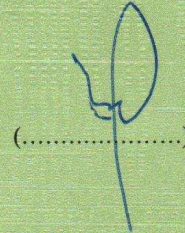
Ketua : Prof. Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd (.....)



Anggota : Donal Syafrianto, S.St.FT., M.Fis



Anggota : Andri Gemaini, S. Si, M. Pd



SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya Fajri Juanda 18089212 menyatakan :

1. Skripsi saya dengan judul **“Pengaruh Latihan Drill For Game-Like Situation Terhadap Kemampuan Servis Atas Klub Bola Voli Putra Amor Sijunjung”**, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Universitas Negeri Padang maupun Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, disamping dari arahan tim pembimbing, penguji dan masukan dari rekan-rekan beserta seminar.
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah saya dan disebut nama pengarang nya dan daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan tidak benar pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dan pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena skripsi ini, serta sanksi lain sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Juni 2023

Saya yang menyatakan



Fajri Juanda

NIM. 18089212

ABSTRAK

Fajri Juanda. 2023. Pengaruh Metode Latihan *Drill For Game-Like Situation* Terhadap Kemampuan Servis Atas Klub Bola Voli Putra Amor Sijunjung.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan servis atas Klub Bola Voli Putra Amor Sijunjung, yang menyebabkan serangan pertama lewat servis atas kurang memuaskan sehingga prestasi yang diperoleh kurang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan drill for game like situation terhadap peningkatan kemampuan servis atas Klub Bola Voli Putra Amor Sijunjung.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Klub Bola Voli Putra Amor Sijunjung yang berjumlah 20 pemain. Sampel diambil menggunakan teknik Quota Sampling yang berarti Teknik untuk menentukan sampel dari populasi dengan ciri-ciri tertentu sampai jumlah (kuota) yang di inginkan sehingga berjumlah 12 pemain. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes kemampuan servis atas. Data dianalisis menggunakan uji T.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *For Game-Like Situation* terhadap kemampuan Servis Atas Bola Voli Putra Amor Sijunjung, diterima kebenarannya dimana hasil yang diperoleh t_{hitung} 13,872 > t_{tabel} 1,796. Artinya, terdapat pengaruh latihan *For Game-Like Situation* terhadap kemampuan Servis Atas Bola Voli Putra Amor Sijunjung.

Kata Kunci: Latihan *For Game-Like Situation*, Servis A

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Metode Latihan *Drill For Game-Like Situation* Terhadap Kemampuan Servis Atas Klub Bola Voli Putra Amor Sijunjung”**. Sholawat serta salam untuk Nabi Besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah merubah peradaban manusia dari zaman jahiliah kepada zaman yang berilmu pengetahuan pada saat sekarang ini.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana olahraga (S.Or) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Padang. Selama penelitian dan penulisan skripsi ini banyak sekali hambatan maupun permasalahan yang penulis alami, namun berkat bantuan, dorongan serta bimbingan dari dosen pembimbing, akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik, untuk itu penulis menyampaikan terimakasih yang sebanyak - banyaknya kepada :

1. Bapak Prof. Drs Ganefri, Ph. D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
3. Bapak Dr. Ridho Bahtra, S. Si, M.Pd selaku Ketua Departement Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Prof. Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd selaku pembimbing skripsi yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Donal Syafrianto, S.St.FT., M.Fis dan Bapak Andri Gemaini, S. Si, M. Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Bapak/Ibu Staff Pengajar Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan layanan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan
7. Teristimewa kepada kedua orangtua peneliti Ayahanda (Musril) dan Ibunda (Deswita) serta kakak (Febriadi, Dendi Irawan, dan Yona Asyura) penulis yang senantiasa memberikan kasih sayang, motivasi serta doa dan dukungan untuk penulisan skripsi ini.
8. Terspecial kepada (Fadila Denta) yang telah memberikan segala bentuk dukungan selama penulisan skripsi ini.
9. Kepada teman-teman Jurusan Kesehatan dan Rekreasi terutama angkatan 2018 yang dari awal banyak memberikan dukungan, semangat, dan bantuan dari awal kuliah hingga penulisan skripsi ini
10. Kepada para senior Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan masukan dan arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Para Pemain Klub Bola Voli Putra Amor Sijunjung Yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah bapak/ibu/sdr/i sekalian dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Terakhir, penulis menyadari bahwa penulis sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dari Bapak/Ibu Tim penguji dan berbagai pihak lainnya akan penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan skripsi ini

Padang, 9 Oktober 2023

Fajri Juanda

NIM. 18089212/2018

DAFTAR ISI

Abstrak	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iv
Daftar Lampiran	vi
Daftar Tabel	vii
Daftar Gambar	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori	8
1. Permainan Bola Voli.....	8
2. Kemampuan Servis Atas	9
3. Latihan Drill.....	13
B. Penelitian yang Relevan	23
C. Kerangka Konseptual	24
D. Hipotesis.....	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	26
A. Metode Penelitian.....	26
B. Waktu dan Tempat Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel Penelitian	26
D. Definisi Operasional.....	27
E. Jenis dan Sumber Data	28
F. Instrumen Penelitian.....	29
G. Teknik Pengumpulan Data.....	29
H. Teknik Analisis Data.....	32

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
A. Hasil Penelitian	34
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian	34
2. Uji Normalitas.....	36
3. Hasil Uji Hipotesis	37
B. Pembahasan.....	38
BAB V PENUTUP.....	42
A. Kesimpulan	42
B. Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA.....	43
LAMPIRAN.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	45
2. Data Nilai Pre-Test.....	56
3. Data Post-Test	57
4. Data Uji Normalitas	58
5. Data Uji T.....	59
6. Surat Keterangan Validasi.....	60
7. Surat Izin Penelitian	61
8. Surat Balasan Penelitian.....	62
9. Dokumentasi	63

DAFTAR TABEL

Lampiran	Halaman
1. Norma Ketepatan Servis Atas Menggunakan Skala Lima	29
2. Distribusi Frekuensi Data <i>Pre-Test</i>	34
3. Distribusi Frekuensi <i>Post-Test</i>	35
4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	35
5. Rangkuman Pengujian Hipotesis	37

DAFTAR GAMBAR

Lampiran	Halaman
6. Rangkaian Gerakan Servis Atas.....	12
7. Kerangka Konseptual.....	25
8. Penilaian Servis (AAHPER).....	29
9. Histogram Data Pre-test.....	35
10. Histogram Data Post-test.....	36
11. Pembukaan dan Berdoa.....	63
12. Pembukaan dan Berdoa.....	63
13. Latihan Drill For Game-Like Situasion Kedua.....	64
14. Latihan Drill For Game-Like Situasion Ketiga.....	64
15. Tes Awal.....	65
16. Tes Akhir.....	65

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. Pemerintah menerbitkan UU 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan. Undang-Undang ini menyebutkan bahwa Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Prestasi olahraga merupakan akumulasi dari kualitas fisik, teknik, taktik dan kematangan psikis yang sengaja disiapkan melalui proses latihan. Untuk mendapatkan prestasi, atlet harus melakukan latihan fisik, teknik, maupun taktik secara terstruktur yang disusun oleh pelatihnya serta pelatihan mental bertanding yang matang agar mendapatkan prestasi yang optimal (Chandra et al., 2018).

Bola voli merupakan olahraga permainan yang ditemukan oleh William G. Morgan pada tanggal 9 Februari 1895 di Holyoke Massachusetts (Amerika Serikat). Pada awal penemuannya, olahraga permainan bola voli ini diberi nama Mintonette. Permainan ini dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki 6 orang pemain. Terdapat pula variasi permainan. Morgan juga menjelaskan bahwa permainan tersebut adalah

permainan yang dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan dengan sangat leluasa.

Sedangkan sasaran dari permainan ini adalah mempertahankan bola agar tetap bergerak melewati net yang tinggi, dari satu wilayah ke wilayah lain (wilayah lawan). Bola voli menjadi cabang olahraga permainan yang menyenangkan karena dapat beradaptasi dengan berbagai kondisi yang mungkin timbul di dalamnya, dapat dimainkan dengan jumlah pemain bervariasi seperti voli pantai dengan jumlah pemain 2 orang, dan permainan dengan jumlah 6 orang yang biasa digunakan. Selain itu olahraga bola voli dapat dimainkan oleh berbagai usia dari anak-anak sampai orang dewasa baik dikalangan bawah maupun atas. Olahraga bola voli dapat dimainkan disegala bentuk lapangan seperti rumput, kayu, pasir, ataupun permukaan lantai buatan, dapat dilakukan di dalam ataupun di luar gedung.

Dalam permainan bola voli terdiri atas beberapa teknik, diantaranya teknik dengan menggunakan bola yang meliputi servis, passing bawah, passing atas, umpan, smash, dan block). Penguasaan teknik dasar sangat penting agar bisa bermain bola voli. Untuk menguasai teknik-teknik dasar tersebut diperlukan latihan-latihan teknik dasar secara terus menerus dan dilakukan pengulangan dari tingkat anak-anak sampai benar-benar menguasai. Dalam mempelajari teknik dasar harus diberikan variasi-variasi gerakan dan pengulangan terus menerus agar perasaan pemain terhadap gerakan bola terbentuk sehingga akan lebih matang penguasaan teknik dasarnya.

Servis adalah pukulan yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan. Servis merupakan salah satu teknik dalam permainan bola voli. 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. Pada mulanya servis hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan sesuai dengan kemajuan permainan,

Teknik servis hanya sebagai permulaan permainan tapi jika ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk mendapat nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. Kemudian servis atas sangat efektif untuk mematikan lawan karena disamping sulit untuk menerimanya, Servis atas memiliki keistimewaan dengan bola cepat dan kuat, semua inisialisasi tidak terlepas dari jenis serabut otot. Kemudian dalam servis salah satu organ tubuh yang juga banyak berperan adalah lengan, yaitu pada saat memukul bola.

Oleh karena itu kekuatan lengan sangat penting untuk mencapai suatu prestasi dalam servis atas khususnya dalam memukul bola. Dan dipertegas oleh Bompa dalam Sodikin (2007:22) bahwa “kekuatan merupakan salah satu unsur yang harus dimiliki oleh seorang atlet, karena setiap kinerja dalam olahraga selalu memerlukan kekuatan”. Tidak jauh beda dengan itu Harsono (1988:153) berpendapat bahwa “kekuatan adalah salah satu komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan”.

Menurut Nana Sudjana (2011:86), “Metode latihan *drill* adalah metode dalam pengajaran dengan melatih peserta didik terhadap materi yang sudah diajarkan agar memiliki ketangkasan atau keterampilan dari apa yang sudah dipelajari”. Dengan metode latihan *drill for game-like situation* dilakukan secara terus menerus diharapkan akan mendapatkan suatu gerakan yang otomatis dan optimal. Metode *drill for game-like situation* merupakan metode latihan yang menekankan pada penguasaan teknik suatu cabang olahraga yang dalam pelaksanaannya dilakukan secara berulang-ulang dan terus menerus, dalam metode *drill* setiap individu melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan pelatih dan melakukannya secara berulang-ulang. Pengulangan gerakan ini bertujuan agar terjadi otomatisasi gerakan.

Setelah peneliti melakukan observasi ke klub bola voli putra Amor Sijunjung bertempat di lapangan SMKN 3 Sijunjung bersama pelatih klub bola voli putra Amor Sijunjung yaitu bapak Ferry Gunawan, dengan jumlah binaan pemain 20 orang, dalam observasi tersebut peneliti melihat begitu banyak kekurangan pada atlet klub bola voli putra Amor Sijunjung tersebut, kekurangan tersebut seperti kondisi fisik dan teknik dasar bermain bolavoli atletnya. Dilihat pada saat bertanding atlet klub bola voli putra Amor Sijunjung terbukti mempunyai kekurangan pada kondisi fisik mereka seperti daya ledak otot tungkai mereka sangat rendah dan daya tahan mereka sangat rendah pada pertandingan yang memasuki set keempat dan kelima. Dan juga pada pertandingan dapat dilihat dari beberapa turnamen yang telah diikuti

terdapat banyak kegagalan dalam mencetak poin akibat kurang baiknya teknik dasar dalam bermain bolavoli pada atlet klub bola voli putra Amor Sijunjung, kegagalan tersebut terlihat pada melakukan passing yang tidak tepat, pengumpannya yang tidak akurat, blok pemain yang sering tidak tepat dan servisnya yang sering gagal. Kemampuan servis atas yang mereka miliki masih rendah, terbukti pada beberapa turnamen yang telah diikuti selama ini dicatat oleh pelatih klub bola voli putra Amor Sijunjung bapak Ferr Gunawan bahwa banyak poin terbuang karena kegagalan dan kesalahan servis.

Dari latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul ” PENGARUH LATIHAN *DRILL GAME FOR LIKE SITUATION* TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATAS CLUB BOLA VOLI PUTRA AMOR SIJUNJUNG”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Belum adanya penerapan metode latihan *drill for game-like situation* guna untuk meningkatkan servis atas klub bola voli putra Amor Sijunjung.
2. Kurangnya variasi latihan yang dilakukan oleh klub bola voli putra amor Sijunjung terutama dalam melakukan servis atas.
3. Perlu adanya penambahan bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar servis atas bola voli.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan mengingat banyak permasalahan yang diidentifikasi serta keterbatasan masalah. Pokok permasalahan yang akan diteliti hanya mencakup salah satu aspek saja, yaitu tentang “Pengaruh Metode Latihan *Drill For Game-Like Situation* Terhadap Kemampuan Servis Atas Klub Bola Voli Putra Amor Sijunjung.”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut :

“Apakah ada Pengaruh Metode Latihan *Drill For Game-Like Situation* Terhadap Kemampuan Servis Atas Klub Bola Voli Putra Amor Sijunjung?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang sudah dirumuskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya Pengaruh Metode Latihan *Drill For Game-Like Situation* Terhadap Kemampuan Servis Atas Klub Bola Voli Putra Amor Sijunjung.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Secara teoritis
 - a. Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai bentuk latihan yang berupa metode latihan *drill for game-like situation* dalam kegiatan latihan sebuah klub bola voli.

b. Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan menjadi wawasan bagi penelitian khususnya dan pihak-pihak terkait umumnya.

2. Secara praktik

a. Bagi pemain, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan gerak pada pemain terutama dalam penguasaan teknik dasar servis atas.

b. Bagi pelatih, penelitian ini diharapkan dapat menambah kreativitas pelatih dalam mengajarkan para pemain.