

**PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* TERHADAP KEMAMPUAN  
TEKNIK DASAR PEMAIN BOLA VOLI PUTRI  
SMA NEGERI 1 PANTAI CERMIN  
KABUPATEN SOLOK**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi  
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Olahraga (S.Or)*



**Oleh :  
SEPTIO AZIZ MAULANA  
NIM 16089233/2016**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2020**


**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

Judul : Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pemain Bola Voli Putri SMA Negeri 1 Pantai Cermin Kabupaten Solok  
Nama : Septio Aziz Maulana  
NIM/BP : 16089933/2016  
Program studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

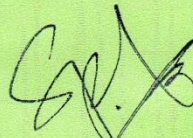
Padang, Januari 2020

Disetujui Oleh  
Pembimbing



Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd  
NIP. 197907042009121004

Mengetahui:  
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd  
NIP. 197907042009121004

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Di Depan Tim Penguji  
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : **Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pemain Bola Voli Putri SMA Negeri 1 Pantai Cerman Kabupaten Solok**

Nama : Septio Aziz Maulana

BP/NIM : 2016/16089233

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2020

Tim Penguji :

Tanda Tangan

Ketua : Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd

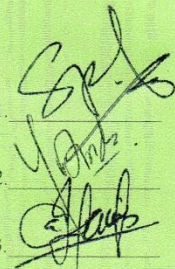
Anggota : Yogi Andria, S.Si. M.Or

Anggota : Hadi Pery Fajri, S.Si, M.Pd

1.

2.

3.



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "**Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pemain Bola Voli Putri SMA Negeri 1 Pantai Cermin Kabupaten Solok**" adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing, dan penguji.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicatumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan dalam perpustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang telah berlaku.

Padang, Januari 2020

Yang Menyatakan

  
Septio Aziz Maulana  
NIM. 16089233/2016

## ABSTRAK

### **Septio Aziz Maulana (2020) : Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pemain Bola Voli Putri SMA Negeri 1 Pantai Cermin Kabupaten Solok**

Masalah dalam penelitian ini yaitu kemampuan teknik dasar permainan bola voli yang dimiliki pemain masih rendah. Variabel dalam penelitian ini metode latihan *drill* terhadap kemampuan teknik dasar (*servis*, *passing* atas, dan *passing* bawah). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh dari metode latihan *drill* terhadap kemampuan teknik dasar pemain bola voli putri SMA Negeri 1 Pantai Cermin.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen (*eksperimen semu*) yang bertujuan untuk melihat pengaruh perlakuan terhadap variabel. Adapun perlakuan dalam penelitian ini adalah metode latihan *drill*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 27 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 10 orang pemain bola voli SMA Negeri 1 Pantai Cermin. Instrumen dalam penelitian ini adalah *Reatead volleyball test*, dan teknik analisis data yang digunakan adalah analisis uji t dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian diperoleh skor rata-rata *pre test* diperoleh 22,70 dan skor rata-rata setelah *post test* 24,60 , berdasarkan uji t diperoleh nilai  $t_{hitung} = 6,12 > t_{tabel} = 1,83$  (*passing* atas), *pre test* diperoleh 23,20 dan skor rata-rata setelah *post test* 24,80 , berdasarkan uji t diperoleh nilai  $t_{hitung} = 5,93 > t_{tabel} = 1,83$  (*passing* bawah), *pre test* diperoleh 17,50 dan skor rata-rata setelah *post test* 22,80 , berdasarkan uji t diperoleh nilai  $t_{hitung} = 14,72 > t_{tabel} = 1,83$  (*servis*) dengan taraf kepercayaan  $\alpha = 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan, terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *drill* terhadap kemampuan teknik dasar pemain bola voli putri SMA Negeri 1 Pantai Cermin Kabupaten Solok.

**Kata Kunci : Metode *Drill*, Latihan, Teknik Dasar, Bola Voli**

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillahirabbil'alamiin, segala puji bagi Allah SWT, rasa syukur yang tak terhingga penulis ucapkan atas curahan karunia dan ridho-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pemain Bola Voli Putri SMA Negeri 1 Pantai Cermin Kabupaten Solok”**. Skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1) pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Ucapan terima kasih terdalam untuk Ibunda dan Ayahanda tercinta, yang menjadi motivator utama dalam penyelesaian skripsi ini. Selanjutnya penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada Bapak Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan pemikiran, waktu dan berbagai masukan yang sangat berharga dalam penyelesaian skripsi ini. Juga untuk para dosen penguji yakni bapak Yogi Andria, S.Si, M.Or dan bapak Hadi Pery Fajri, S.Si, M.Pd, terimakasih telah memberikan masukan-masukan yang sangat berguna bagi skripsi ini.

Tidak lupa penulis ucapkan terima kasih untuk pihak pihak yang secara integratif memiliki andil dalam penyelesaian skripsi ini:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.d selaku rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan sekaligus pembimbing.

4. Dosen Penguji saya bapak Yogi Andria,S.Si,M.Or dan bapak Hadi Pery Fajri,S.Si,M.Pd yang selama ini telah banyak memberikan arahan dan masukannya kepada saya.
5. Bapak dan Ibu staf pengajar pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Staf kepastakaan dan staf administrasi jurusan Kesehatan dan Rekreasi dan staf administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Seluruh keluarga besar dan sahabat-sahabat penulis yang penulis cintai.
8. Rekan-rekan seperjuangan di Fakultas Ilmu Keolahragaan, khususnya mahasiswa Kesehatan dan Rekreasi 2016 terimakasih atas semua kebersamaan, kebaikan dan semangat yang telah diberikan.
9. Terima kasih kakak-kakak senior yang selalu memberi saya motivasi, mengarahkan, membimbing, serta tidak bosan selalu mengingatkan penulis akan Skripsi ini. Semoga semua bimbingan, bantuan, petunjuk, arahan, motivasi dan kerjasama yang telah diberikan diberkahi oleh Allah SWT, amin.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan baik dari segi materi maupun dalam teknik penulisan. Untuk itu saran dan kritikan sangat diharapkan untuk kesempurnaan di masa yang akan datang. Semoga penulisan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2020

**Septio Aziz Maulana**  
**NIM. 16089233/2016**

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Kegunaan Penelitian .....	8
<b>BAB II Kajian Teori</b>	
A. Kajian Teori .....	9
1. Hakikat Permainan Bola Voli .....	9
2. Hakikat Teknik Dasar Permainan Bola Voli .....	12
3. Hakikat Metode Latihan .....	21
B. Kerangka Konseptual .....	30
C. Hipotesis .....	31
<b>BAB III Metodologi Penelitian</b>	
A. Jenis Penelitian .....	32
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	32
C. Populasi dan Sampel .....	32
D. Desain Penelitian .....	33
E. Defenisi Operasional .....	34
F. Jenis dan Sumber Data .....	35

G. Instrumen Penelitian .....	35
H. Teknik Pengambilan Data dan Analisis Data .....	39
<b>BAB IV Hasil Penelitian</b>	
A. Deskripsi Data .....	41
B. Uji Persyaratan Analisis .....	46
C. Pengujian Hipotesis.....	47
D. Pembahasan.....	49
E. Keterbatasan Penelitian.....	52
<b>BAB V Penutup</b>	
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran.....	54
<b>Daftar Pustaka .....</b>	<b>56</b>
<b>Lampiran .....</b>	<b>58</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Populasi .....	33
2. Data Sampel .....	33
3. Norma skala lima .....	39
4. Distribusi Frekuensi Pree-test dan Post-test Passing Atas .....	41
5. Distribusi Frekuensi Pree-test dan Post-test Passing Bawah .....	43
6. Distribusi Frekuensi Pree-test dan Post-test Servis .....	45
7. Uji Normalitas Passing Atas .....	46
8. Uji Normalitas Passing Bawah .....	47
9. Uji Normalitas Servis .....	47
10. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Passing Atas .....	48
11. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Passing Bawah .....	48
12. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Servis.....	49

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Ukuran Net Bola Voli .....	11
2. Lapangan Permainan Bolavoli .....	11
3. <i>Servis</i> Bawah Vola Voli .....	14
4. <i>Servis</i> Atas Bola Voli .....	15
5. <i>Passing</i> Bawah Bola Voli .....	17
6. <i>Passing</i> Atas Bola Voli .....	18
7. <i>Smash</i> Bola Voli.....	19
8. Block Bola Voli.....	21
9. Latihan <i>Passing</i> Bawah.....	26
10. Latihan <i>Passing</i> Bawah.....	27
11. Latihan <i>Passing</i> Atas.....	28
12. Latihan <i>Passing</i> Atas.....	28
13. Latihan <i>Servis</i> .....	29
14. Latihan <i>Servis</i> .....	29
15. Latihan <i>Passing</i> Atas.....	30
16. Tes <i>Passing</i> Bawah .....	36
17. Tes <i>Passing</i> Atas .....	37
18. Tes <i>Servis</i> .....	38
19. Histogram <i>Pree-test</i> dan <i>Post-test Passing</i> Atas.....	42
20. Histogram <i>Pree-test</i> dan <i>Post-test Passing</i> Bawah .....	44

21. Histogram <i>Pree-test</i> dan <i>Post-test Servis</i> .....	46
--	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	58
2. Data Mentah <i>Pree-test</i> dan <i>Post-test</i> .....	66
3. Uji Normalitas Data <i>Pree-test</i> dan <i>Pos-test</i> .....	69
4. Analisis Uji t (t-test).....	72
5. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke Z .....	75
6. Daftar Nilai Kritis L untuk Uji Lilliefors .....	76
7. Tabel Persentil untuk Distribusi <i>t</i> .....	77
8. Dokumentasi Penelitian .....	78

# **BAB I PENDAHULUAN**

## **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan komponen yang sangat penting bagi tubuh manusia, olahraga dianggap penting bagi kebutuhan karena manusia adalah makhluk yang bergerak. Manusia dalam melakukan aktivitas tidak terlepas dari proses gerak, sebab tidak ada kehidupan tanpa adanya gerakan. Dan olahraga merupakan aktivitas kebutuhan manusia karena dengan tingkah laku atau aktivitas olahraga secara baik, teratur, terukur dan terarah maka akan menjadikan jiwa dan raga manusia lebih baik.

Kegiatan olahraga sekarang ini makin ramai dan semarak dilakukan mulai dari masyarakat pedesaan hingga masyarakat perkotaan tanpa pandangan usia, mulai dari anak-anak sampai orang tua. Hal ini disebabkan makin tingginya tingkat kesadaran dan minat masyarakat akan pentingnya melakukan olahraga demi menjaga keseimbangan hidup. Oleh karena itu dijelaskan dalam UU RI No.3 Tahun 2005 Pasal 4 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, bahwa:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral, dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.”

Dari kutipan di atas, wajarlah kiranya bidang olahraga memerlukan pembinaan yang serius, guna meningkatkan prestasi olahragawannya. Sedangkan yang dimaksud dengan olahraga prestasi dalam UU No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional adalah olahraga yang membina

dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Berdasarkan kutipan di atas jelas bahwa olahraga sangat membutuhkan pembinaan dan latihan yang terpadu, sehingga nantinya dapat menghasilkan pemain yang berprestasi dan dapat mengharumkan nama baik daerah, nasional maupun internasional. Untuk pembinaan prestasi memerlukan upaya yang terpadu guna menghasilkan pemain yang berkualitas sehingga dapat mengharumkan nama daerah, bangsa dan negara.

Teknik dasar adalah salah satu komponen penting penunjang berlansungnya suatu cabang olahraga dengan baik. Menurut Erianti (2004:143) teknik adalah suatu cara untuk melakukan atau melaksanakan sesuatu dalam mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien. Dengan kata lain teknik dasar permainan bola voli dapat diartikan, suatu cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku dalam mencapai suatu hasil yang maksimal.

Menurut Irawadi (2011:18) metode adalah suatu cara yang digunakan untuk melaksanakan suatu pekerjaan agar tercapai tujuan yang diinginkan. Sedangkan menurut Ahmadi (2007:67) latihan adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas fungsi fisik. Jadi dapat disimpulkan metode latihan ialah suatu cara yang digunakan dalam latihan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Minat merupakan kecenderungan hati yang tinggi terhadap sesuatu yang timbul karena kebutuhan, yang dirasa atau tidak dirasakan, serta keinginan tertentu, Puji (2015:71). Minat sangat mempengaruhi seseorang untuk melatih sebuah keterampilan. Apabila seseorang pelaku cabang olahraga tidak berminat terhadap cabang olahraga yang digelutinya, maka pelaku cabang olahraga tersebut tidak berminat untuk melatih kemampuannya hingga menjadi bagus. Jadi minat sangat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam melaksanakan latihan teknik dasar.

Selain minat ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi kemampuan seseorang diantaranya, yaitu sarana adalah segala sesuatu yang dapat dipakai sebagai alat dalam mencapai maksud dan tujuan. Sedangkan prasarana ialah suatu wadah untuk melakukan kegiatan olahraga (Wijaya dan Rachmad, 2017:67). Jadi sarana dan prasarana ialah peralatan yang menjadi penunjang utama dalam terselenggaranya suatu wadah dalam kegiatan olahraga.

Program adalah *guide* latihan yang direncanakan menuju penampilan yang terbaik pada sebuah kompetisi, penampilan puncak yang di harapkan adalah meningkatkan prestasi atau penampilan seorang atlet dengan maksimal. Tujuannya ialah untuk mempersiapkan atlet dalam membangun keterampilan, kemampuan biomotor, dan mengatur tingkat kelelahan (Lubis, 2016:1).

Kualitas adalah tingkat baik buruknya atau taraf atau derajat sesuatu. Sedangkan sarana dan prasarana ialah peralatan yang menjadi penunjang utama dalam terselenggaranya suatu wadah dalam kegiatan olahraga. Jadi

kualitas sarana dan prasarana adalah tingkatan baik atau buruk nya peralatan yang digunakan pada saat latihan.

SMA NEGERI 1 Pantai Cermin adalah salah satu Sekolah Menengah Atas atau SLTA yang ada di Kabupaten Solok, yang melakukan pembinaan terhadap cabang olahraga bola voli. Pemain SMA Negeri 1 Pantai Cermin melakukan latihan empat kali dalam satu minggu yaitu, pada senin, rabu, jum'at dan minggu. Tujuan dari latihan yang dilakukan ini ialah untuk meningkat prestasi pemain bola voli putri SMA Negeri 1 Pantai Cermin dan dapat mengharumkan nama SMA NEGERI 1 Pantai Cermin dimata masyarakat Kabupaten Solok khususnya, Sumatera Barat dan Indonesia pada umumnya. Hal ini terlihat dalam mengikuti kejuaraan-kejuaraan baik antar SLTA maupun antar club, akan tetapi prestasi tim bola voli putri SMA NEGERI 1 Pantai Cermin masih belum memuaskan karena sering gagal menjadi juara seperti yang diharapkan.

Berdasarkan observasi di lapangan, bahwa prestasi tim bola voli putri SMA NEGERI 1 Pantai Cermin masih rendah, ini terbukti pada kejuaraan yang di ikuti pada Sport Vaganza di SMK Negeri 1 Kota Solok padan tahun 2017, tim bola voli putri SMA Negeri 1 Pantai Cermin hanya masuk delapan besar. Kemudian pada Hut SMANDASI di SMA Negeri 2 Sijunjung tahun 2018 Tim bola voli putri SMA Negeri 1 Pantai Cermin hanya mampu masuk 8 besar dan pada tahun 2019 di SMK Negeri 1 Solok Selatan tim bola voli putri SMA Negeri 1 Pantai Cermin hanya sampai perempat final. Melihat hasil yang diraih oleh tim bola voli putri SMA Negeri 1 Pantai Cermin

selama ini tentulah tidak sesuai dengan apa yang di inginkan oleh seorang pelatih. Sampai saat sekarang tim bola voli putri SMA Negeri 1 Pantai Cermin masih aktif dalam mengikuti latihan. Kedepannya masih akan mengikuti pertandingan antar SLTA.

Ketika peneliti mengamati langsung pada saat Tim Bola voli putri SMA Negeri 1 Pantai Cermin saat melakukan pertandingan, banyak sekali point yang diperoleh lawan akibat kesalahan dari tim bola voli putri SMA Negeri 1 Pantai Cermin itu sendiri. Seperti saat melakukan *passing* dan *servis* masih banyak pemain yang melakukan kesalahan dalam melakukan teknik dasar seperti *passing* yang melenceng dan tajam, *servis* yang masih melenceng dan tidak melewati net, ini disebabkan belum mampunya pemain bola voli putri SMA Negeri 1 Pantai cermin dalam melakukan teknik dasar permainan bola voli. Kemampuan teknik dasar merupakan komponen mendasar dalam permainan bola voli dimana semua serangan dan pertahanan menggunakan teknik dasar sehingga apabila pemain tidak menguasai teknik dasar dengan baik maka pada saat pertandingan akan banyak menimbulkan kesalahan yang akan memberikan keuntungan pada tim lawan. Kurang mampunya pemain bola voli putri SMA Negeri 1 Pantai Cermin ini diduga disebabkan oleh tidak teraturnya program latihan yang diberikan, kurangnya sarana dan prasarana serta tidak adanya variasi metode latihan yang digunakan pada saat latihan sehingga pemain bola voli putri SMA Negeri 1 Pantai Cermin tidak maksimal dalam melakukan latihan.

Memang tidaklah mudah seseorang untuk memiliki kemampuan teknik dasar dalam permainan bola voli, untuk memiliki kemampuan teknik dasar yang bagus tentunya memerlukan latihan secara sistematis, progresif, berkelanjutan dan terprogram. Ini dilakukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Latihan yang dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar permainan bola voli ialah metode latihan *drill*. Metode latihan *drill* merupakan suatu cara atau strategi yang diajarkan secara berulang-ulang dengan memberikan suatu latihan untuk melatih suatu permainan yang difokuskan pada penguasaan kemampuan teknik dasar.

Metode latihan di atas, merupakan metode latihan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar permainan bola voli. Dengan meningkatnya kemampuan teknik dasar permainan bola voli tersebut, hal ini dapat meningkatkan prestasi pemain bola voli putri SMA Negeri 1 Pantai Cermin. Oleh sebab itu penulis ingin melakukan penelitian berkaitan dengan kemampuan teknik dasar permainan bola voli, dan sesuai dengan masalah yang penulis lihat di lapangan bahwa penulis menduga kegagalan dalam beberapa teknik serangan dan bertahan disebabkan oleh kemampuan teknik dasar pemain bola voli putri SMA Negeri 1 Pantai Cermin masih rendah.

Selain teknik dasar, metode latihan, sarana dan prasarana, serta kualitas pelatih sangat mempengaruhi suatu prestasi. Untuk itu perlu sekali dilakukan suatu penelitian untuk mengetahui penyebab rendahnya prestasi pemain bola voli putri SMA Negeri 1 Pantai Cermin, karena jika hal ini dibiarkan terus-menerus maka prestasi maksimal yang diharapkan akan sulit untuk di raih.

Untuk itu penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “**Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Pemain Bola voli Putri SMA Negeri 1 Pantai Cermin Kabupaten Solok**”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dikemukakan identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Apakah minat mempengaruhi keterampilan teknik dasar pemain bola voli putri SMA Negeri 1 Pantai Cermin.
2. Apakah kualitas sarana dan prasarana mempengaruhi keterampilan teknik dasar pemain bola voli putri SMA Negeri 1 Pantai Cermin.
3. Apakah program latihan mempengaruhi keterampilan teknik dasar pemain bola voli putri SMA Negeri 1 Pantai Cermin.
4. Apakah metode latihan mempengaruhi keterampilan teknik dasar pemain bola voli putri SMA Negeri 1 Pantai Cermin.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berpedoman pada identifikasi masalah di atas, dan agar lebih terarah, lebih fokusnya penelitian ini, serta keterbatasan kemampuan penulis miliki, maka penelitian dibatasi pada variabel, yakni metode latihan *drill* dan kemampuan teknik dasar.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan, yaitu: Apakah ada pengaruh metode latihan *drill* terhadap peningkatan

kemampuan teknik dasar pemain bola voli putri SMA Negeri 1 Pantai Cermin?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah : Untuk melihat bagaimanakah pengaruh metode latihan *drill* terhadap peningkatan teknik dasar pemain bola voli putri SMA Negeri 1 Pantai Cermin ?

#### **F. Kegunaan penelitian**

Adapun hasil penelitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat bagi :

1. Penulis, sebagai salah satu syarat dan kelengkapan tugas akhir untuk mencapai gelar sarjana olahraga pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang .
2. Sebagai bahan acuan bagi pemain dan pelatih bola voli SMA Negeri 1 Pantai Cermin untuk dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar demi pencapaian prestasi olahraga bola voli yang lebih baik nantinya.
3. Sebagai bahan bacaan dan literatur bagi pencinta bola voli.
4. Sebagai masukan bagi peneliti selanjutnya.
5. Jurusan, sebagai bahan perbandingan dan bahan masukan untuk penelitian berikutnya.
6. Fakultas, sebagai bahan masukan untuk menentukan arah dan kebijaksanaan dalam upaya meningkatkan mutu pendidikan.
7. Mahasiswa, sebagai bahan masukan dan menambah wawasan dalam ilmu keolahragaan dan kesehatan.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh secara signifikan pada metode latihan *drill* terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar *servis* pemain bola voli putri SMA Negeri 1 Pantai Cermin Kabupaten Solok, dengan data  $t_{hitung} = 14,72 > t_{tabel} = 1,83$ , dengan rata-rata 17,50 pada *pre-test* dan 22,80 pada *post-test*.
2. Terdapat pengaruh secara signifikan pada metode latihan *drill* terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar *passing* bawah pemain bola voli putri SMA Negeri 1 Pantai Cermin Kabupaten Solok, dengan data  $t_{hitung} = 5,93 > t_{tabel} = 1,83$ , dengan rata-rata 23,20 pada *pre-test* dan 24,80 pada *post-test*.
3. Terdapat pengaruh secara signifikan pada metode latihan *drill* terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar *passing* atas pemain bola voli putri SMA Negeri 1 Pantai Cermin Kabupaten Solok, dengan data  $t_{hitung} = 6,12 > t_{tabel} = 1,83$ , dengan rata-rata 22,70 pada *pre-test* dan 24,60 pada *post-test*.

#### **B. Saran**

Sesuai kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih disarankan untuk memberikan metode latihan *drill* sebagai cara untuk meningkatkan teknik dasar pada pemain bola voli putri SMA Negeri 1 Pantai Cermin. Karena hasil penelitian yang telah dilakukan, bentuk latihan ini lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar. Hal ini berarti latihan ini dapat dijadikan program tetap guna meningkatkan prestasi pada pemain bola voli putri SMA Negeri 1 Pantai Cermin.
2. Pemain bola voli putri SMA Negeri 1 Pantai Cermin agar dapat menggunakan metode latihan *drill* dalam rangka meningkatkan kemampuan teknik dasar.
3. Disarankan untuk lebih memperhatikan faktor yang juga dapat mempengaruhi kemampuan teknik dasar seperti, minat, kualitas sarana-prasara dan sebagainya.
4. Disarankan kepada pihak sekolah agar memberikan fasilitas yang memadai untuk pemain bola voli SMA Negeri 1 Pantai Cermin agar dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar.
5. Bagi peneliti yang berminat meneliti lebih lanjut disarankan untuk dapat memperbanyak jumlah sampel.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Ardi Yandes, Dika. 2017. *Pengaruh Metode Latihan dan Kemampuan Motorik Terhadap Keterampilan Dribbling Sepak Bola*. Tesis Pendidikan Olahraga S2. Universitas Negeri Padang.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT.RinekaCipta.
- Arsil. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang : FIK UNP.
- Astuti, Yuni. 2017. Pengaruh Metode Drill dan Metode Bermain Terhadap Keterampilan Bermain Bola Voli Mini (Studi Eksperimen Pada Siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tangah Kota Padang). *AL-IBTIDA*, Vol 4 (1):01-16.
- Aziz, Ishak. 2016. *Dasar-Dasar Penelitian Olahraga*. Jakarta: Kencana.
- Bafirman. 2010. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Malang: Wineka Media.
- Erianti. 2004. *Bola Voli*. Padang: Sukabina Press.
- <https://www.google.co.id>. (Online). Diakses Rabu 21 Juli 2019.
- Idris, Moh.2015. *Meningkatkan Keterampilan Bola Voli Mahasiswa Penjas Dengan Metode Latihan*. *JPEHS*, 2 (1) (2015).
- Irawadi. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : FIK, UNP.
- Lubis, Johansyah. 2016. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Marfendra. 2019. *Penerepan Metode Drill Pada Pembelajaran Bola Volley Untuk Meningkatkan Hail Belajar Siswa*. *Jurnal Education Of Batanghari* Vol 1 No 1 2019 (36-50).
- Puji Asturi, Siwi.2015. Pengaruh Kemampuan Awal dan Minat Belajar Terhadap Prestasi Belajar Fisika. *Jurnal Formatif*, 5 (1): 68-75 (2015).
- Sudaryono. 2018. *Metodologi Penelitian*. Depok: Rajawali Pres.
- Syafruddin. 2004. *Permainan Bola Voli (Training-Teknik-Taktik)*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang: Gunter Blume.
- . 2012. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : UNP Press.
- Syahara, Sayuti. 2009. *Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik dan Motorik*. Padang : FIK UNP.