

**PENGARUH METODE LATIHAN DRILL TERHADAP KEMAMPUAN
SERVIS BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI
SISWA KELAS VI SD MUHAMMADIYAH 2 KOTA SORONG**

SKRIPSI



DISUSUN OLEH

**IRIANI DERLEAN
148520120060**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL, DAN OLAAHRAGA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH SORONG**

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal ini Telah Di Setujui Tim Pembimbing Satu Dan Dua Dengan Judul “Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Kemampuan Servis Bawah Pada Permainan Bola Voli Siswa Kelas VI SD Muhammadiyah Kota Sorong”

Pada : 26 April 2024

PEMBIMBING I

Dr. NURSALIM M.Pd

NIDN. 1406088801

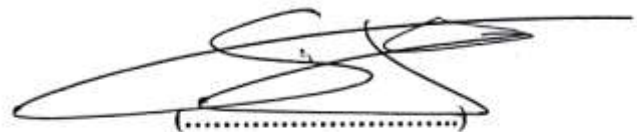


(.....)

PEMBIMBING II

SAIFUL ANWAR, M.Pd

NIDN. 1426079301



(.....)

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH METODE LATIHAN DRILL TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS
BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI SISWA KELAS VI SD
MUHAMMADIYAH KOTA SORONG**

**IRIANI DERLEAN
NIM. 148520120060**

Skripsi ini telah disahkan oleh Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa,
Sosial dan Olahraga
Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong

Pada :

Dekan FABIO




Harmaman, M.Pd.
NIDN. 1430109601

Penguji I

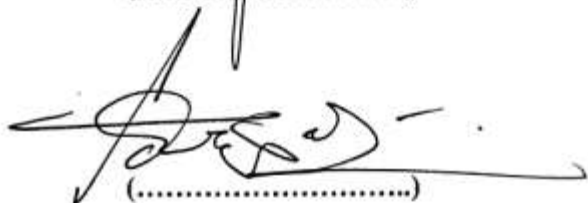
Waskito Aji S. Putro, M.Or,AIFO-FIT
NIDN. 1117019002

Penguji II

Dr. Nursalim M.Pd
NIDN. 1406088801


(.....)


(.....)


(.....)

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam skripsi ini dan di sebutkan dalam daftar pustaka.

Sorong, 10 Mei 2024
Yang membuat pernyataan,

Iriani Derlean

HALAMAN MOTTO

“Dan bersabarlah kamu. Sesungguhnya janji Allah adalah benar.”

(QS. Ar-Ruum:60)

“selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah-lelah itu. Lebarkan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan. Mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi gelombang-gelombang itu yang nanti bisa ceritakan”

(Boy Chandra)

*Jangan iri dengan kesuksesan orang lain
tapi jadikan kesuksesan orang lain sebagai motivasi*

student today leader tomorrow

HALAMAN PERSEMBAHAN

Tidak ada lembar yang paling berarti dan paling indah dalam skripsi ini kecuali lembar persembahan. Dengan mengucap syukur Alhamdulillah sungguh sebuah perjuangan yang cukup panjang yang telah saya lalui untuk dapat menyelesaikan skripsi ini demi mendapatkan gelar yang sudah saya impikan dari lama. Rasa syukur dan bahagia yang saya rasakan ini akan saya persembahkan juga kepada orang-orang yang sangat berarti dalam proses perjalanan saya, karena berkat doa dan dukungan dari mereka saya bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Cinta pertama dan panutanku, Ayahnda Abdul Maraji Derlean. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, memberikan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
2. Pintu surgaku, Ibunda Rahamia Kilian. Beliau sangat berperan penting dalam menyelesaikan program studi penulis, beliau juga memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai di bangku perkuliahan, tapi semangat motivasi serta do'a yang selalu beliau berikan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
3. Kepada abang tersayang, Moh Bosir Kilian S.Ip terimakasih banyak atas dukungannya secara moril maupun materil, terimakasih juga atas segala motivasi dan dukungannya yang diberikan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
4. Saudara kandungku Salma Wokas, Siti Rahma Derlean, Irianto, Firman, Maleo, Najamudin Kilian sudah membantu dan mendukung apapun yang saya lakukan selama ini. Semoga selalu diberkahi dan diberikan kesehatan.
5. Terimakasih banyak teman-teman seperjuangan Penjas Angkatan 2020 yang telah berperan banyak memberikan pengalaman dan pembelajaran selama dibangku kuliah,

6. Terimakasih banyak Pemilik Toko Fotocopy Jaya Ilmu Rinda F. kadar beserta teman-teman yang telah memberikan semangat dan memberikan dukungan terhadap penulis hingga penulis bisa menyelesaikan Pendidikan di bangku perkuliahan ini
7. Terimakasih Iriani Derlean, diri saya sendiri yang telah bekerja keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah,sesulit apapun proses perkuliahan dan penyusunan skripsi ini, dengan menyelesaikan sebaik semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri. Berbahagialah selalu dimanapun dan kapapun kamu berada. Ani, apapun kurang dan lebihmu mari merayakan diri sendiri.

ABSTRAK

Kegiatan pembelajaran bola voli di SD Muhammadiyah 2 Kota Sorong, dinilai berhasil. Berbagai teknik dasar bola voli, termasuk servis atas, telah diajarkan dengan baik. Namun, dari hasil latihan, tidak semua siswa mampu melaksanakan servis bawah secara efektif. Masalah yang sering terjadi di lapangan antara lain adalah servis bawah yang terlalu sering menyangkut net, melebar, atau bahkan keluar dari lapangan permainan. Selain itu, servis bawah kurang mampu diarahkan dengan tepat ke sasaran yang dituju. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur pengaruh metode latihan *drill* terhadap kemampuan servis bawah pada permainan bola voli siswa kelas VI SD Muhammadiyah 2 Kota Sorong. Berdasarkan hasil penelitian, metode latihan *drill* terbukti sangat efektif dalam meningkatkan kemampuan servis atas permainan bola voli pada siswa SD Muhammadiyah 2 Kota Sorong kelas IV. Metode latihan *drill* memberikan dampak yang signifikan pada performa siswa, yang ditunjukkan oleh peningkatan yang lebih besar dan lebih konsisten dibandingkan dengan kelompok kontrol. Penelitian ini mendemonstrasikan bahwa penerapan metode latihan *drill* dapat menghasilkan perubahan substansial dalam keterampilan bola voli siswa, serta menegaskan pentingnya penggunaan teknik latihan yang efektif dalam meningkatkan hasil belajar olahraga. Penelitian ini menunjukkan bahwa metode latihan *drill* secara signifikan meningkatkan kemampuan servis bawah permainan bola voli pada siswa SD Muhammadiyah 2 Kota Sorong kelas IV. Kelompok eksperimen yang menggunakan metode latihan *drill* mengalami peningkatan nilai rata-rata yang lebih besar dan lebih konsisten pada posttest dibandingkan kelompok kontrol, yang tidak menerima metode tersebut. Hasil uji hipotesis dengan nilai signifikansi 0,000 mengonfirmasi bahwa perbedaan ini signifikan secara statistik, menandakan bahwa peningkatan pada kelompok eksperimen tidak terjadi secara kebetulan. Dengan demikian, metode latihan *drill* terbukti sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan servis bawah, menunjukkan pentingnya penerapan teknik latihan yang tepat dalam olahraga untuk mencapai hasil yang optimal.

Kata kunci : Latihan *Drill*, Kemampuan Servis Bawah

ABSTRACT

Volleyball learning activities at SD Muhammadiyah 2 Sorong City, were considered successful. Various basic techniques of volleyball, including top serve, have been taught well. However, from the results of the practice, not all students are able to carry out the lower serve effectively. Problems that often occur on the field include the bottom serve that too often concerns the net, goes wide, or even goes out of the playing field. In addition, the bottom serve is not able to be directed accurately to the intended target. This study uses a quantitative approach to measure the influence of the drill practice method on the ability to serve the bottom on the volleyball game of grade VI students of SD Muhammadiyah 2 Sorong City. Based on the results of the research, the drill practice method proved to be very effective in improving the ability to serve volleyball in SD Muhammadiyah 2 Sorong City grade IV students. The drill practice method had a significant impact on student performance, which was shown by a greater and more consistent improvement compared to the control group. This study demonstrates that the application of the drill training method can result in substantial changes in students' volleyball skills, and emphasizes the importance of using effective training techniques in improving sports learning outcomes. This study shows that the drill training method significantly improves the ability to serve under the volleyball game in SD Muhammadiyah 2 Sorong City grade IV. The experimental group that used the drill training method experienced a greater and more consistent increase in mean scores on the posttest than the control group, which did not receive the method. The results of the hypothesis test with a significance value of 0.000 confirmed that this difference was statistically significant, indicating that the increase in the experimental group did not occur by chance. Thus, the drill training method has proven to be very effective in improving lower service skills, showing the importance of applying the right exercise techniques in sports to achieve optimal results.

Keywords : Drill Drill, Lower Service Ability

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah segala puji bagi *Allah Subhanahu Wa Ta'ala* senantiasa tercurahkan karena atas ridha dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini dengan judul **“Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Kemampuan Servis Bawah Pada Permainan Bola Voli Siswa Kelas VI SD Muhammadiyah Kota Sorong”**

Proposal ini disusun dalam rangka untuk melengkapi tugas akhir guna meraih gelar sarjana, jurusan Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong. Untuk itu menyelesaikan ini penulis mendapatkan bantuan dan bimbingan tersebut. Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. H. Rustamadji, M.Si selaku Rektor Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melanjutkan pendidikan di Universitas Muhammadiyah Sorong.
2. Bapak Roni Andri Pramita M.Pd sebagai Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.
3. Bapak Saiful Anwar M.Pd Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.
4. Bapak Dr. Nursalim M.Pd Selaku Dosen Pembimbing I dan Bapak Saiful Anwar, M.Pd Selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, pengetahuan, dan waktu sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan ini.
5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen di Lingkungan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga khususnya Program Studi Pendidikan Jasmani

6. Untuk teman dekat, teman seperjuangan, dan teman-teman kelas Pendidikan Jasmani Angkatan 2020, yang telah menjadi rumah kedua, menjadi sandaran berbagai kondisi dan partner dalam segala hal.

kepada seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan laporan proposal penelitian ini. Akhir kata, penulis ucapkan terimakasih dan semoga laporan proposal penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Sorong, 22 Maret 2024

Penyusun

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| COVER | i |
| LEMBAR PERSETUJUAN | ii |
| LEMBAR PENGESAHAN | iii |
| HALAMAN PERNYATAAN | iv |
| HALAMAN MOTTO | v |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | vi |
| ABSTRAK | viii |
| KATA PENGANTAR | ix |
| DAFTAR ISI | xi |
| DAFTAR GAMBAR | xiii |
| DAFTAR TABEL | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xv |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang..... | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah..... | 4 |
| 1.3 Tujuan Penelitian | 4 |
| 1.4 Manfaat Penelitian | 4 |
| 1.5 Defenisi Opresional | 5 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | 7 |
| 2.1 Kajian Teori..... | 7 |
| 2.1.1 Sejarah Permainan Bola Voli | 7 |

| | |
|--|-----------|
| 2.1.2 Hakikat Permainan Bola Voli | 8 |
| 2.1.3 Sarana Dan Prasarana Permainan Bola Voli | 10 |
| 2.1.4 Teknik Dasar Bola Voli | 12 |
| 2.1.5 Metode Drill..... | 21 |
| 2.1.6 Langkah-Langkah Metode Drill | 22 |
| 2.1.7 Metode Drill Dalam Permainan Bola Voli | 24 |
| 2.1.8 Metode Drill Pada Servis Bawah Permainan Bola Voli | 26 |
| 2.2 Penelitian Terdahulu | 27 |
| 2.3 Kerangka Berfikir | 28 |
| 2.4 Hipotesis Peneliti | 30 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 31 |
| 3.1 Jenis Dan Desain Penelitian | 31 |
| 3.1.1 Jenis Penelitian | 31 |
| 3.1.2 Desain Penelitian | 31 |
| 3.2 Variabel Penelitian | 32 |
| 3.2.1 Variabel Bebas | 32 |
| 3.2.2 Variabel Terikat | 33 |
| 3.3 Tempat Dan Waktu Penelitian | 33 |
| 3.3.1 Tempat Penelitian..... | 33 |
| 3.3.2 Waktu Penelitian | 33 |
| 3.4 Populasi Dan Sampel Penelitian..... | 33 |
| 3.4.1 Populasi | 33 |

| | |
|---|-----------|
| 3.4.2 Sampel..... | 34 |
| 3.5 Teknik Pengumpulan Data | 35 |
| 3.6 Instrumen Penelitian | 46 |
| 3.7 Teknik Analisi Data..... | 47 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | 50 |
| 4.1 Hasil Penelitian..... | 50 |
| 4.1.1 Hasil Observasi | 50 |
| 4.1.2 Deskripsi Data Hasil Analisis Penelitian..... | 50 |
| 4.1.3 Analisis Data..... | 51 |
| 4.2 Pembahasan..... | 53 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 55 |
| 5.1 Kesimpulan | 55 |
| 5.2 Saran | 55 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 38 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 2.1 Lapangan Voli..... | 10 |
| Gambar 2.2 Bola Voli..... | 11 |
| Gambar 2.3 Net Atau Jaring Bola Voli | 11 |
| Gambar 2.4 Pakaian Voli..... | 12 |
| Gambar 2.5 Servis Bawah..... | 13 |
| Gambar 2.6 Servis Atas..... | 15 |
| Gambar 2.7 Servis Lompat..... | 16 |
| Gambar 2.8 Passing Bawah..... | 17 |
| Gambar 2.9 Passing Atas..... | 18 |
| Gambar 2.10 Smash..... | 19 |
| Gambar 2.11 Block | 20 |
| Gambar 2.12 Latihan Drill Servis Bawah | 26 |
| Gambar 2.13 Kerangka Pemikiran..... | 29 |
| Gambar 3.1 Teknik Pembagian Kelompok <i>Ordinal pairing</i> | 35 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 3.1 Desain Penelitian <i>Pretest-Posttest Control Group Design</i> | 32 |
| Tabel 3.2 Rincian Jumlah Siswa | 34 |
| Tabel 4.1 Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> | 50 |
| Tabel 4.2 Frekuensi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> | 51 |
| Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas | 51 |
| Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas | 52 |
| Tabel 4.5 Hasil Uji Hipotesis | 51 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|------------------|----|
| Lampiran 1 | 60 |
| Lampiran 2 | 61 |
| Lampiran 3 | 62 |
| Lampiran 4 | 97 |
| Lampiran 5 | 99 |

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan sebuah proses pembelajaran yang menggunakan aktivitas fisik, guna menunjang berbagai keterampilan dan pengetahuan (Alfaraby et al., 2023). Pada hakikatnya, pendidikan jasmani berhubungan erat dengan kegiatan olahraga. Berolahraga adalah melakukan aktivitas fisik dengan tujuan menjaga kesehatan tubuh, dilaksanakan secara rutin untuk mempertahankan kondisi fisik yang optimal. Tujuan olahraga bervariasi, dari meraih prestasi bagi atlet hingga sebagai kegiatan fisik biasa bagi masyarakat umum guna memperkuat sistem kekebalan tubuh dan mendapatkan kesenangan. Hal tersebut melibatkan aspek fisik dan mental seseorang dalam upaya meningkatkan dan mempertahankan kesehatan secara keseluruhan setelah berolahraga (Khairuddin, 2017).

Di antara berbagai cabang olahraga, bola voli merupakan salah satu yang sangat populer di kalangan masyarakat Indonesia (Adi dan Indarto, 2021). Bola voli merupakan olahraga permainan yang berkembang di Indonesia sejak zaman penjajahan Belanda (Tawakal, 2020). Sampai saat ini permainan bola voli terus berkembang pesat, bahkan menjadi salah satu cabang olahraga yang diajarkan di sekolah-sekolah. Tujuan diajarkannya permainan bola voli di sekolah agar para siswa memiliki keterampilan bermain bola voli, memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, dan memiliki mental dan budi pekerti yang baik.

Saat ini, sekolah-sekolah telah mengadopsi pendidikan jasmani yang mencakup pelajaran bola voli sebagai bagian dari upaya meningkatkan keterampilan bermain (Rukmana et al., 2021). Pembelajaran bola voli menjadi salah satu sarana untuk menggali potensi serta bakat siswa dalam permainan tersebut. Sebagai langkah awal dalam proses pembelajaran bola voli, siswa perlu untuk fokus pada berbagai teknik dasarnya. Penguasaan teknik dasar bola voli menjadi landasan utama untuk mengembangkan kualitas permainan bola voli secara

keseluruhan. Setelah siswa menguasai teknik dasar bola voli, langkah selanjutnya dalam pembelajaran adalah melanjutkan dengan pengembangan keterampilan dan strategi permainan yang lebih kompleks.

Untuk dapat bermain bola voli, hal pertama yang harus dikuasai oleh siswa adalah teknik dasar dari olahraga tersebut. Teknik dasar adalah serangkaian kegiatan fundamental yang menjadi dasar dalam bermain bola voli (Irfandi dan Rahmat, 2022). Penguasaan akan teknik dasar bola voli akan meningkatkan kemampuan siswa dalam tampil baik secara individu maupun sebagai bagian dari tim. Dengan menguasai teknik dasar tersebut, siswa dapat membangun pondasi yang kuat untuk kemampuan bermain bola voli yang lebih kompleks. Berbagai teknik dasar bola voli yang harus dikuasai mencakup servis, *passing*, *smash*, dan *block*.

Servis, sebagai salah satu teknik dasar, memiliki peran yang sangat penting dalam dinamika sebuah pertandingan bola voli (Pahrian dan Esser, 2017). Servis dapat dikatakan sebagai kunci yang memengaruhi jalannya permainan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pentingnya servis dalam olahraga ini menuntut agar keterampilan dalam melakukan servis harus ditingkatkan melalui latihan yang intensif dan tepat. Dengan mempelajari teknik dasar servis secara cermat, diharapkan siswa akan menguasai cara melakukan servis dengan baik serta memahami peran pentingnya dalam permainan bola voli.

Servis dalam permainan bola voli dapat dibagi menjadi dua jenis berdasarkan tekniknya, yaitu servis bawah dan servis atas (Aris dan Saputro, 2021). Servis atas adalah teknik yang digunakan untuk mengirim bola ke daerah permainan lawan dengan cara memukul bola dari atas kepala dengan salah satu telapak tangan. Sementara itu, servis bawah merupakan metode untuk memasukkan bola ke daerah permainan lawan dengan menggunakan lengan dari posisi di atas pinggang. Seiring dengan perkembangan permainan bola voli, servis bawah memainkan peran penting dengan menjadi serangan pertama bagi regu yang melakukan servis. Untuk meningkatkan keterampilan servis bawah bola voli bagi pemain pemula (siswa SD) harus dilakukan latihan secara sistematis dan kontinyu.

Melatih servis atas dalam bola voli bagi pemain pemula, seperti siswa SD, bukanlah hal yang mudah karena umumnya para siswa kurang memahami cara yang efektif untuk melakukannya. Seringkali, siswa SD cenderung hanya memukul bola dengan keras demi membuatnya menyeberang ke daerah permainan lawan tanpa memperhatikan efektivitas servis atau seberapa sulit atau mudahnya bola diterima oleh lawan. Untuk meningkatkan keterampilan servis bawah dalam bola voli bagi siswa SD, diperlukan metode latihan yang baik dan sesuai dengan kebutuhan. Salah satu hal penting yang perlu diperhatikan dalam latihan servis bawah bola voli bagi siswa SD adalah untuk mengasah keterampilan dalam melakukannya.

Latihan secara sistematis dan berkelanjutan dengan menggunakan metode latihan yang tepat sangat penting dalam meningkatkan keterampilan servis bawah dalam bola voli. Salah satu metode latihan yang efektif untuk mencapai hal ini adalah metode latihan *drill*. Metode ini melibatkan repetisi gerakan yang berkaitan dengan servis atas secara berulang-ulang, dengan fokus pada peningkatan teknik dan akurasi. Melalui latihan *drill*, para siswa dapat memperbaiki dan memperkuat keterampilan dasar yang dimiliki, serta meningkatkan kepercayaan diri dalam melakukan servis atas dengan lebih efektif dan konsisten. Metode latihan *drill* menekankan pada pengulangan yang dilakukan secara terus menerus pada sasaran yang telah ditentukan, sehingga akan menghasilkan otomatisasi gerak dan akan meningkatkan keterampilan servis bawah bola voli.

Kegiatan pembelajaran bola voli di SD Muhammadiyah 2 Kota Sorong, dinilai berhasil. Berbagai teknik dasar bolavoli, termasuk servis atas, telah diajarkan dengan baik. Namun, dari hasil latihan, tidak semua siswa mampu melaksanakan servis bawah secara efektif. Masalah yang sering terjadi di lapangan antara lain adalah servis bawah yang terlalu sering menyangkut net, melebar, atau bahkan keluar dari lapangan permainan. Selain itu, servis bawah kurang mampu diarahkan dengan tepat ke sasaran yang dituju.

Dari hasil latihan servis atas yang telah dilakukan, terlihat bahwa keterampilan servis bawah siswa masih kurang baik. Siswa cenderung tidak

memperhatikan pentingnya servis bawah yang efektif dan mampu menyulitkan lawan. Bagi para siswa, servis bawah yang baik hanya diukur dari kemampuan untuk melewati net dan masuk ke daerah permainan lawan. Siswa melakukan servis bawah secara berulang-ulang tanpa memperhatikan strategi atau daerah-daerah permainan lawan yang efektif untuk mendapatkan poin dari servis atas yang dilakukan. Selama latihan servis bawah, tidak ada upaya untuk memberikan sasaran pada daerah-daerah permainan lawan, sehingga kemampuan siswa dalam mengarahkan bola servis bawah masih perlu ditingkatkan.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti mencoba untuk melakukan peningkatan kemampuan servis bawah pada siswa kelas VI SD Muhammadiyah 2 Kota Sorong. Dalam meningkatkan kemampuan servis bawah, digunakan metode latihan *drill* sebagai pendekatan utama. Sehingga, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Kemampuan Servis Bawah Pada Permainan Bola Voli Siswa Kelas VI SD Muhammadiyah 2 Kota Sorong”.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan penelitian ini sebagai berikut : Apakah ada pengaruh metode latihan *drill* terhadap kemampuan servis bawah pada permainan bola voli siswa kelas VI SD muhammadiyah 2 kota sorong?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang dikemukakan sebelumnya, maka tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh metode latihan *drill* terhadap kemampuan servis bawah pada permainan bola voli siswa kelas VI SD muhammadiyah 2 kota sorong.

Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang positif bagi perkembangan ilmu pengetahuan secara umum, serta bagi para peneliti khususnya dalam bidang pendidikan jasmani. Selain itu, teori-teori yang

dikemukakan dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi dan manfaat sebagai wacana penting dalam kajian keolahragaan.

2. Manfaat Praktis

- a) Diharapkan para siswa mampu melaksanakan servis bawah dalam permainan bola voli dengan benar dan tepat.
- b) Diharapkan guru penjas dapat meningkatkan kemampuan servis bawah para siswa, terutama di SD Muhammadiyah 2 Kota Sorong untuk memperkenalkan metode latihan *drill* yang dapat membantu para siswa mengasah keterampilan servis bawah secara efektif.
- c) Diharapkan dapat meningkatkan pembelajaran dalam program studi pendidikan jasmani, disarankan untuk memperhatikan dan mengintegrasikan permainan bola voli dengan baik dalam kurikulum.
- d) Diharapkan metode latihan *drill* dapat membantu masyarakat umum yang memiliki minat dalam permainan bola voli untuk memahami konsep dasar permainan dan meningkatkan keterampilan melalui metode yang menarik dan efektif.
- e) Diharapkan peneliti dapat menerapkan teori-teori yang dipelajari dalam penelitian yang merupakan peluang untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam menerapkan konsep-konsep akademis ke dalam praktik.

1.5 Definisi Operasional

Berkaitan dengan beberapa istilah yang digunakan definisi operasional dalam penelitian yang akan dilaksanakan, adapun yang menjadi definisi operasional sebagai berikut:

1. Metode Latihan *Drill*

Metode *drill* adalah sebuah pendekatan atau teknik pembelajaran yang melibatkan latihan yang berulang-ulang dalam rangka menguatkan atau meningkatkan keterampilan tertentu. Metode ini biasanya digunakan dalam bidang olahraga dan pendidikan. Metode *drill* sering kali melibatkan instruksi yang jelas, repetisi yang intensif, serta umpan balik atau evaluasi yang terus-

menerus untuk membantu pemain memperbaiki dan memperkuat keterampilan yang dimiliki.

2. Kemampuan Servis Bawah

Servis bawah dalam bola voli adalah teknik servis yang umum digunakan oleh pemain. Teknik ini melibatkan pemain yang berdiri dengan kaki terbuka, salah satu kaki sedikit lebih maju dari yang lain untuk menjaga keseimbangan. Saat melakukan servis bawah, pemain menempatkan bola di tangan yang berlawanan dengan kaki yang maju, dengan tangan lainnya menggenggamnya dari bawah. Kemudian, pemain membungkuk dan menendang bola dengan telapak tangan yang bebas, sambil menjaga sikap tubuh yang rendah untuk mempertahankan stabilitas.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Sejarah Permainan Bola Voli

Sejarah permainan bola voli dimulai pada tanggal 9 Februari 1895 di Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat, oleh seorang instruktur pendidikan jasmani (*Director of Physical Education*) bernama William G. Morgan di YMCA (Fabian, 2020). Pada awalnya, permainan ini dikenal dengan nama *Mintonette*. *Mintonette* sebenarnya merupakan kombinasi dari beberapa jenis permainan, termasuk bola basket, baseball, tenis, dan bola tangan (*handball*). William G. Morgan menciptakan permainan ini dengan tujuan untuk memberikan alternatif olahraga yang lebih ringan dan cocok untuk semua orang, tanpa memerlukan kontak fisik yang terlalu keras seperti dalam beberapa olahraga lainnya (Boeth et al., 2019).

Olahraga ini awalnya ditujukan untuk anggota YMCA (Young Men's Christian Association) yang sudah tidak muda lagi. Perubahan nama dari *Mintonette* menjadi volleyball (bola voli) terjadi pada tahun 1896, ketika pertandingan pertamanya diperkenalkan dalam demonstrasi di International YMCA Training School. Pada awal tahun 1896, Dr. Luther Halsey Gulick, yang menjabat sebagai Direktur Sekolah Pelatihan Pendidikan Jasmani Profesional serta Direktur Eksekutif Departemen Pendidikan Jasmani Komite Internasional YMCA, mengundang William G. Morgan untuk memperagakan permainan baru yang telah ia ciptakan di stadion kampus yang baru. Morgan juga menjelaskan bahwa permainan ini bisa dimainkan baik di dalam maupun di luar ruangan dengan mudah.

Pendirian Federation Internationale de Volleyball (FIVB) pada tahun 1947 merupakan tonggak penting dalam perkembangan bola voli secara global. FIVB bertanggung jawab untuk mengatur dan mengembangkan olahraga ini di seluruh dunia, termasuk menyelenggarakan turnamen

internasional yang prestisius seperti Kejuaraan Dunia Volleyball dan Olimpiade. Keanggotaan FIVB yang luas dari lebih dari 200 negara menunjukkan popularitas dan penetrasi yang luas dari olahraga ini di berbagai belahan dunia (Boeth et al., 2017). Hal ini juga menandakan bahwa bola voli telah menjadi salah satu olahraga yang paling diminati dan dihormati secara global, dengan memperoleh pengikut setia dan basis penggemar yang kuat di seluruh negara.

2.1.2 Hakikat Permainan Bola Voli

Permainan bolavoli adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim dengan enam pemain masing-masing. Setiap tim memiliki kemampuan tertentu, seperti memukul, mengumpan, dan menghadang bola bola. Dalam permainan bolavoli, kemenangan ditentukan ketika salah satu tim mencapai skor 25 terlebih dahulu. Skor tersebut dihitung dalam rentang 0 hingga 25. Oleh karena itu, tim yang berhasil mencapai skor 25 terlebih dahulu akan menjadi pemenang untuk satu kali permainan. Permainan bolavoli tidak hanya membutuhkan fisik yang kuat saja untuk meraih kemenangan. Penguasaan teknik dasar permainan bolavoli seperti *passing*, *block*, *smash*, dan *serve* diperlukan guna memenangkan pertandingan. Ketepatan dalam melakukan teknik-teknik tersebut akan sangat menentukan hasil akhir dari permainan (Mutohir, 2013).

Permainan bola voli adalah salah satu permainan yang memakai bola untuk dipantulkan di udara untuk melewati atas net (jaring), dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam lapangan lawan dan memperoleh poin (Yusmar, 2017). Tiap-tiap tim diberikan tiga kesempatan menyentuh bola (*passing*, umpan dan *smash*), poin diberikan kepada lawan apabila tidak dapat mengembalikan bola, bola jatuh didaerah lapangan sendiri dan bola keluar (*out*). Pada permainan bola voli tim memperoleh poin satu angka ketika tim tersebut memenangkan sebuah reli (*rally point system*).

Bola voli merupakan permainan yang cocok untuk dimainkan bagi laki laki maupun perempuan, untuk berbagai usia dan kemampuan, bahkan

dapat disesuaikan yang memungkinkan pemain dengan cacat fisik atau mental untuk bermain di level yang kompetitif. Sedangkan dalam hal taksonomi olahraga bola voli pada dasarnya merupakan permainan lapangan, sangat mirip strukturnya dengan permainan tenis. Permainan bola voli dimainkan oleh 2 tim dengan 6 pemain pada masing masing tim dengan ukuran lapangan 9×18 meter yang dibagi menjadi 2 area bermain yaitu 9×9 dengan dipisahkan oleh jaring atau net setinggi 2.43 meter (2.24 meter untuk wanita) (Showab & Djawa, 2019).

Bola voli berbeda dari olahraga bola yang lain karena dalam peraturanya pemain tidak boleh memegang atau melempar bola (Risma et al., 2020). Hal ini melibatkan teknik teknik yang unik dengan melibatkan gerakan seperti passing atas yang menggunakan jari, passing bawah dimana kedua pergelangan tangan disatukan (Ahdan, 2020). Bola voli juga memiliki keberagaman gerakan yang besar, permainan ini menuntut dalam hal teknik, keterampilan, daya tahan, meningkatkan konsentrasi dan cepat dalam pengambilan keputusan. Tim juga dipisahkan oleh jaring maka permainan ini tidak ada kontak fisik langsung dengan pemain lawan dengan demikian risiko cedera lebih kecil.

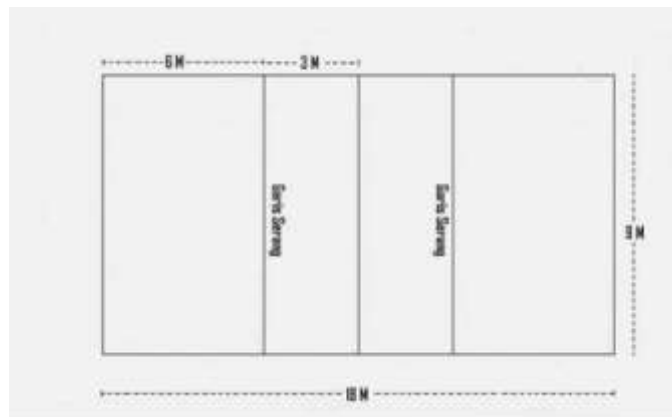
Bola voli merupakan permainan yang menyenangkan dengan memadukan kebugaran jasmani dengan power, pada semua tingkatan kompetisi permainan bola voli membutuhkan keterampilan dasar dan kerjasama tim (Taufik et. al., 2020). Permainan bola voli berbeda dengan permainan sepak bola, dimana permainan sepak bola dibatasi oleh waktu. Permainan bola voli dapat berlangsung selama beberapa jam dengan game dimainkan sebanyak 5 set dengan kemenangan 3 set dan pengenalan tiebreak (Lardika & Salam, 2019). Tim yang memenangkan reli memperoleh poin dan hak untuk melakukan service dan para pemain memutar satu sisi searah jarum jam (Astuti & Mardius, 2019).

2.1.3 Sarana dan Prasarana Permainan Bola Voli

Mulyadi dan Pratiwi (2020) menjelaskan terkait sarana dan prasarana permainan bola voli yang ditetapkan secara resmi oleh PBVSI dan FIVB. Sarana dan prasarana tersebut antara lain:

1. Ukuran Lapangan Voli

Lapangan bola voli juga ada aturan ukurannya. Menurut FIVB ukuran lapangan yang baik adalah 9 m x 18 m dengan garis batas serang pemain belakang memiliki jarak 3 m dari garis tengah. Sementara garis tepi lapangannya harus yang berukuran 5 cm.



Gambar 2.1 Lapangan Voli

2. Bola Voli

Bola standar yang digunakan juga harus memenuhi kriteria-kriteria seperti berikut ini:

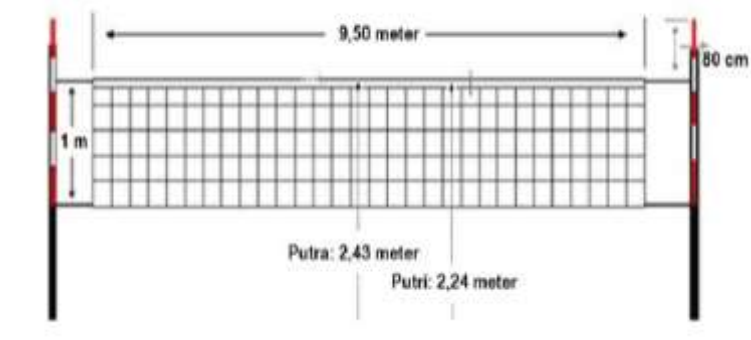
- a. Bolanya harus berbentuk bulat.
- b. Harus terbuat dari kulit yang lunak atau bahan sintetis.
- c. Diameter bolanya antara 65–67 cm dan dengan massa sebesar 260–280 gram.
- d. Bolanya juga harus berkombinasi warna.



Gambar 2.2 Bola Voli

3. Net atau Jaring

Ukuran tinggi net pada bola voli untuk putra dan putri adalah berbeda. Tinggi net bola voli untuk putra adalah 2,43 meter. Sedangkan tinggi net bola voli putri adalah 2,24 meter.



Gambar 2.3 Net atau Jaring Bola Voli

4. Seragam atau Pakaian

Setiap pemain dalam permainan bola voli harus memiliki atribut yang lengkap seperti:

- a. Baju, kaos, atau jersey dengan nomor dada atau nomor punggung.
- b. Celana pendek dan pada bagian paha kanan terdapat nomornya,
- c. Sepatu karet dan kaos kaki.



Gambar 2.4 Pakaian Voli

2.1.4 Teknik Dasar Bola Voli

Meskipun terlihat mudah, permainan bola voli memerlukan keterampilan dasar yang cukup untuk dapat dimainkan dengan baik. Beberapa keterampilan dasar dalam bola voli antara lain *passing* seperti *passing* bawah dan *passing* atas, *smash* yang memiliki berbagai macam variasi, teknik menghadang bola secara perorangan atau berpasangan, serta servis yang meliputi servis bawah, servis atas, dan servis lompat. Berhasil dalam menguasai keterampilan-keterampilan tersebut akan sangat membantu pemain dalam meraih kemenangan dalam permainan bola voli.

1. Servis

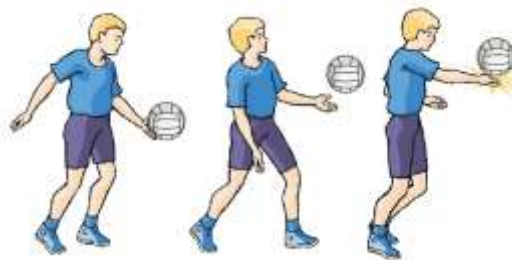
Dalam permainan bola voli, unsur yang paling penting adalah penggunaan servis karena merupakan teknik yang digunakan untuk memulai permainan. Servis merupakan usaha untuk memasukkan bola ke daerah lawan yang dilakukan oleh pemain baris belakang pada daerah servis dengan menggunakan satu tangan atau lengan (Sunardi & Kardiyanto, 2013). Servis adalah pukulan bola yang dilakukan pemain dari garis belakang permainan sebagai awal permainan dimulai. Seiring berkembangnya zaman servis bukan lagi pukulan pertama pada setiap poin namun sudah menjadi sebuah kemampuan

untuk menyerang. Terdapat banyak teknik servis, termasuk servis bawah, servis atas, dan servis lompat.

a) Servis Bawah

Servis bawah merupakan pukulan bola melewati net dari garis belakang area permainan, yang menandakan dimulainya suatu permainan. Servis bawah sering digunakan dalam permainan dengan tempo yang lambat, jarang ditemukan servis bawah dalam permainan yang ketat. Servis bawah sangat sering dilakukan oleh pemula karena servis bawah merupakan teknik servis yang paling mudah dilakukan. Berikut cara melakukannya:

- 1) Pemain berdiri di belakang garis servis menghadap net, kaki kiri di depan kaki kanan, lengan kiri memegang bola dan dijulurkan ke depan.
- 2) Bola dilempar ke atas, berat badan bertumpu pada kaki belakang, lengan yang tidak memegang bola diayunkan dari belakang ke depan dan memukul bola.
- 3) Sembari melakukan pukulan berat badan di pindahkan ke depan.
- 4) Setelah melakukan pukulan melakukan gerakan lanjutan dengan memindahkan kaki yang di belakang ke depan.



Gambar 2.5 Servis Bawah

Kesalahan yang sering terjadi dalam pelaksanaan servis bawah antara lain:

- 1) Bola dipukul tanpa dilambungkan.

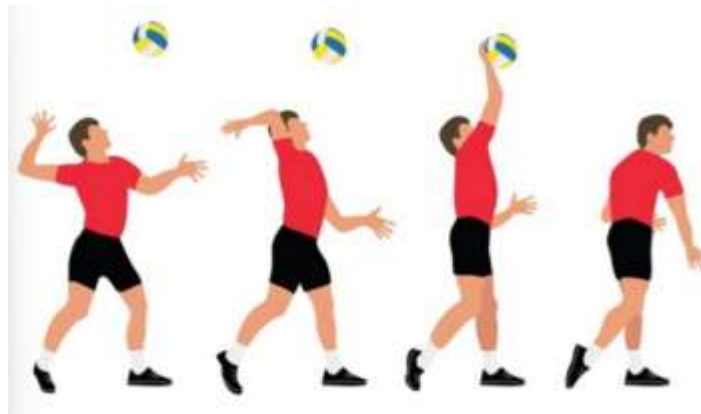
- 2) Ketika memegang bola, bola memegang anggota tubuh lain.
- 3) Kedua kaki tidak depan belakang.
- 4) Kaki menginjak garis sebelum bola dipukul.

b) Servis Atas

Servis atas adalah jenis servis yang kerap digunakan dalam pertandingan bola voli. Servis ini memiliki keunggulan karena tajam, keras, dan penempatan bolanya akurat sehingga sulit bagi lawan untuk mengembalikannya. Namun, servis atas cukup sulit dilakukan oleh pemula dibandingkan dengan servis bawah. Servis atas lebih berfokus pada tenaga dan melihat celah lawan agar sulit mengembalikan servis. Berikut cara melakukannya:

- 1) Pemain berdiri dengan kaki kiri sedikit ke depan dan kedua lutut sedikit ditekuk.
- 2) Tangan kanan dan tangan kiri bersamaan memegang bola dengan tangan kanan berada di atas bola dan tangan kiri menyangga bola.
- 3) Bola dilambungkan ke atas depan kepala setinggi kurang lebih 1 meter di atas kepala.
- 4) Setelah bola dilambungkan tangan kanan segera ditarik ke belakang atas kepala dengan memindahkan berat badan kebelakang.
- 5) Posisi telapak tangan menghadap ke depan dan rileks tidak terlalu rapat dan tidak terlalu terbuka.
- 6) Setelah tangan siap dan bola berada pada jangkauan pemukul segera pukul bola dengan memperhatikan tangan harus tetap lurus.
- 7) Seluruh tubuh ikut bergerak ke depan mengikuti ayunan tangan.

- 8) Untuk melakukan gerakan tersebut, berat badan harus dipindahkan ke kaki bagian depan terlebih dahulu. Selanjutnya, gerakan tangan dilanjutkan hingga melewati paha.



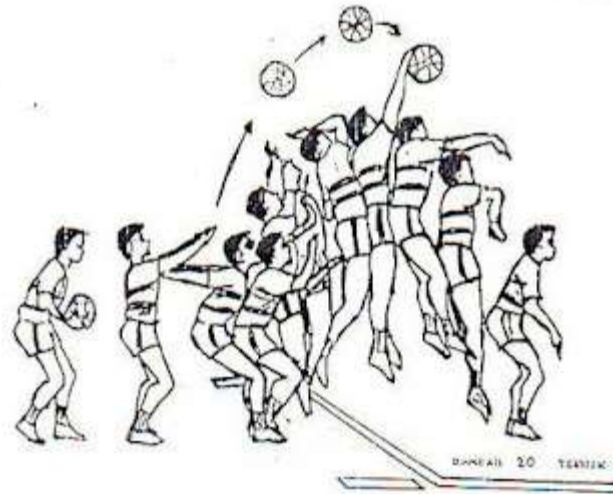
Gambar 2.6 Servis Atas

Kesalahan yang sering dilakukan ketika melakukan servis atas antara lain:

- 1) Ketika melambungkan bola terlalu tinggi ataupun terlalu rendah.
 - 2) Kaki sejajar dengan bahu.
 - 3) Tidak melakukan perpindahan titik berat badan.
 - 4) Kaki menyentuh garis sebelum bola dipukul.
- c) Servis Lompat

Servis lompat merupakan awal memulai permainan dan penyerangan awal sehingga harus dilakukan sebaik baiknya, bukan kegagalan yang terjadi namun penambahan poin bagi tim, itu yang harus dilakukan (Mutohir, 2013). Servis lompat merupakan servis yang sudah berkembang menjadi serangan awal bukan lagi menjadi sebuah pukulan memulai suatu permainan. Diperlukan teknik yang matang dan mental yang kuat dalam melakukan servis lompat. Servis lompat dapat dikuasai dengan baik jika memperhatikan jenis keterampilan

geraknya. Khusus servis lompat merupakan keterampilan gerak terbuka (open skills), biasanya lebih sulit dalam menguasai dan mempraktekkan dibanding servis atas dan servis atas yang cenderung pada keterampilan gerak tertutup (close skills).



Gambar 2.7 Servis Lompat

2. *Passing*

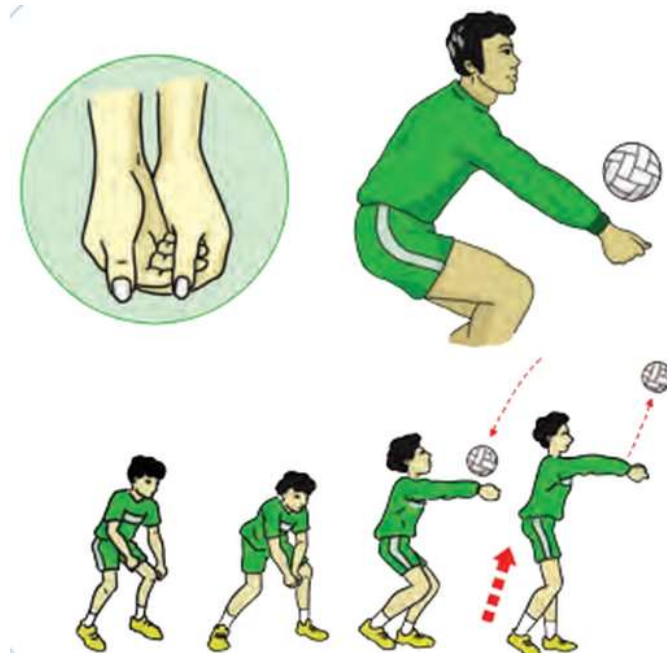
Mutohir (2013) menjelaskan *passing* adalah Metode memantulkan bola dengan tangan digunakan untuk memberikan bola kepada pemain berikutnya. Caranya dengan melakukan pantulan pada bola menggunakan tangan. *Passing* salah satu teknik dasar yang sangat dibutuhkan dalam permainan bola voli. Dengan melakukan *passing* yang baik dalam suatu permainan dapat memberikan maka strategi yang sudah direncanakan baik strategi menyerang ataupun strategi bertahan dapat dilakukan dengan sebaik-baiknya. Teknik dasar *passing* pada bola voli terdiri dari dua jenis, yaitu teknik dasar *passing* bawah dan teknik dasar *passing* atas. Setiap jenis *passing* memiliki manfaat dan kegunaannya masing-masing.

a) *Passing* Bawah

Passing bawah digunakan untuk menerima bola servis dari lawan atau smes yang dilakukan oleh lawan. *Passing* bawah

merupakan teknik dasar yang memiliki peran yang sangat penting dalam permainan bola voli yang digunakan untuk bertahan dari serangan lawan, sekaligus sebagai langkah awal untuk membangun sebuah serangan. Berikut cara melakukannya:

- 1) Posisi kaki berdiri dibuka selebar bahu depan belakang dengan lutut sedikit ditebuk dan badan agak condong ke depan.
- 2) Kedua lengan lurus dan rapat ke depan bawah.
- 3) Ayunkan kedua lengan dari bawah ke atas depan ikuti dengan gerakan meluruskan lutut.
- 4) Perkenaan pada lengan bawah.
- 5) Sikap akhir lanjutkan ayunan tangan dan lepas genggaman diikuti gerakan tubuh yang lain.



Gambar 2.8 *Passing Bawah*

b) *Passing Atas*

Passing atas adalah teknik dasar dalam bola voli yang digunakan untuk menerima bola yang dikirimkan oleh teman

satu tim melalui *passing* bawah, baik hasil dari servis maupun smas oleh pihak lawan. *Passing* atas sering digunakan dalam pertandingan bola voli untuk melakukan *passing* pada bola kedua setelah servis atau smas dari pihak lawan yang telah diterima dengan menggunakan teknik dasar *passing* bawah sebagai bola pertama. Tujuan dari penggunaan *passing* atas adalah untuk mengumpan bola ke pemain pemukul agar bisa melakukan smash atau men-setting bola kepada rekan satu tim. Berikut tahapan melakukan *passing* atas:

- 1) Berdiri dengan seimbang menggunakan tumpuan kedua kaki, dengan salah satu kaki di depan.
- 2) Fokus pandangan pada bola dan sedikit membungkuk ke depan.
- 3) Mengangkat kedua tangan terbuka di atas kepala dengan siku bengkok ke samping, serta boleh menekuk kedua lutut untuk merendahkan posisi badan.
- 4) Luruskan siku dan lutut untuk memastikan tubuh anda lurus bersamaan dengan mengangkat bola dengan ujung jari.
- 5) Gerakan akhir merupakan lanjutan gerakan dari kedua lengan yang diikuti oleh anggota tubuh lainnya.



Gambar 2.9 *Passing* Atas

3. *Smash*

Smash adalah suatu teknik dalam bola voli yang dilakukan dengan memukul bola dengan keras menggunakan teknik tertentu sehingga bola dapat masuk ke lapangan lawan. *Smash* juga sering disebut dengan istilah *spike* (Mulyadi & Pratiwi, 2020). *Smash* adalah gaya memukul bola voli yang sangat efektif yang jika dibandingkan dengan teknik pukulan lainnya, dapat memberikan lebih banyak poin. Sesuai dengan yang diungkapkan oleh Mulyadi & Pratiwi (2020) bahwa *smash* itu adalah kemampuan yang sangat penting dan cara tercepat untuk mencetak poin. *Smash* merupakan suatu teknik yang mempunyai gerakan yang kompleks yang terdiri dari:

- a) Langkah awalan
- b) Tolakan untuk meloncat
- c) Memukul bola saat melayang diudara
- d) Saat mendarat kembali setelah memukul bola



Gambar 2.10 *Smash*

Dalam melakukan teknik *smash* ini, pemain harus mematuhi peraturan permainan yang telah ditetapkan. *Smash* yang umum dipakai dalam permainan bola voli diantaranya:

- a) *Open Spike*

Pukulan *open spike* merujuk pada pukulan di mana pemain mengambil posisi dari sisi lapangan yang lebih jauh dan bola di

tosser dilemparkan dengan ketinggian tinggi ke arah kanan atau kiri, sehingga memungkinkan pemain untuk melakukan serangan keras ke bola tersebut.

b) *Quick Spike*

Jenis pukulan *quick spike* merupakan salah satu pukulan tercepat yang ada dalam bola voli, di mana pemain mengkoordinasikan akselerasinya dengan bola hanya 20 – 30 cm di atas net.

c) *Semi Spike*

Pukulan *semi spike* adalah salah satu jenis pukulan yang dihasilkan dengan bola umpan sedang. Saat melakukan pukulan tersebut, pemain akan memulai awalan ketika bola yang dilemparkan oleh lawan sudah menyentuh tangan pengumpan dan memperhatikan arah bola dengan seksama.

4. *Block*

Block merupakan upaya untuk menghentikan bola memasuki wilayah lawan di dekat net. Sikap memblok yang benar adalah:

- a) Menyiapkan diri dengan berada dalam posisi jongkok, siap untuk melompat.
- b) Melakukan lompatan dengan kedua tangan rapat dan lurus ke atas.
- c) Setelah mendarat, segera menghindar dan memberikan kesempatan pada rekan satu tim untuk bergantian melakukan blok.



Gambar 2.11 *Block*

2.1.5 Metode *Drill*

Metode *Drill* dari segi kebahasaan adalah metode latihan atau metode *training* yang merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Menurut Sagala (2009), metode *drill* adalah metode latihan atau metode *training* yang merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Metode *drill* juga digunakan sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan (Shaleh, 2006). Ciri khas dari metode ini adalah kegiatan yang berupa pengulangan yang berkali-kali agar asosiasi stimulus dan respons menjadi sangat kuat dan tidak mudah untuk dilupakan. Dengan demikian terbentuklah sebuah keterampilan (pengetahuan) yang setiap saat siap untuk dipergunakan oleh yang bersangkutan.

Metode *Drill* merupakan kesatuan yang teratur dalam latihan. Metode *drill* (metode latihan siap) merupakan metode yang lazim dipergunakan untuk menguasai gerakan-gerakan secara otomatis untuk mencapai kecakapan, keterampilan sesuatu cabang olahraga (Artha, 2021). Latihan yang terus menerus, hubungan antara rangsang dan jawaban menjadi otomatis (Fransiska et al., 2019). Metode *Drill* adalah suatu cara mengajar dimana siswa melaksanakan kegiatan-kegiatan latihan agar memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang dipelajari (Suardiana, 2021). Metode *Drill* adalah suatu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi bersifat permanen (Hidayati, 2020).

Adapun kelebihan Metode *Drill* dalam pembelajaran adalah dalam waktu yang relatif singkat, dapat diperoleh penguasaan (Artha, 2021). Keterampilan yang diharapkan akan tertanam pada setiap pribadi anak. Di samping itu, dapat menumbuhkan kebiasaan belajar secara rutin dan disiplin, pengertian siswa lebih luas melalui latihan berulang-ulang, siswa

siap menggunakan keterampilannya karena sudah dibiasakan (Hidayati, 2020). Tujuan penggunaan Metode Drill adalah agar siswa memiliki kemampuan motoris/gerak, seperti menghafalkan kata-kata, menulis, mempergunakan alat. Selain itu, siswa mampu mengembangkan kecakapan intelektual, seperti mengalikan, membagi, menjumlahkan, memiliki kemampuan menghubungkan antara sesuatu keadaan dengan yang lain (Sutarni, 2020).

2.1.6 Langkah-langkah Metode *Drill*

Menurut Roestiyah (2008) untuk kesuksesan pelaksanaan metode *drill*, seorang guru perlu memperhatikan langkah-langkah atau prosedur yang disusun, antara lain:

1. Gunakanlah latihan ini hanya untuk pelajaran atau tindakan yang dilakukan secara otomatis, ialah yang dilakukan siswa tanpa menggunakan pemikiran dan pertimbangan yang mendalam. Tetapi dapat dilakukan dengan cepat seperti gerak refleksi saja, seperti menghafal, menghitung, lari dan sebagainya.
2. Guru harus memilih latihan yang mempunyai arti luas ialah yang dapat menanamkan pengertian pemahaman akan makna dan tujuan latihan sebelum mereka melakukan. Latihan ini juga mampu menyadarkan siswa akan kegunaan bagi kehidupannya saat sekarang ataupun di masa yang akan datang. Juga dengan latihan itu siswa merasa perlunya untuk melengkapi pelajaran yang diterimanya.
3. Di dalam latihan pendahuluan instruktur harus lebih menekankan pada diagnosa, karena latihan permulaan itu kita belum bisa mengharapkan siswa dapat menghasilkan keterampilan yang sempurna. Pada latihan berikutnya guru perlu meneliti kesukaran atau hambatan yang timbul dan dialami siswa, sehingga dapat memilih atau menentukan latihan mana yang perlu diperbaiki.
4. Perlu mengutamakan ketepatan, agar siswa melakukan latihan secara tepat, kemudian diperhatikan kecepatan agar siswa dapat melakukan

kecepatan atau keterampilan menurut waktu yang telah ditentukan, juga perlu diperhatikan pula apakah tanggapan siswa telah dilakukan dengan tepat dan cepat.

5. Guru memperhitungkan waktu atau masa latihan yang singkat saja agar tidak melelahkan dan membosankan, tetapi sering dilakukan pada kesempatan yang lain. Masa latihan itu harus menyenangkan dan menarik, bila perlu dengan mengubah situasi dan kondisi sehingga menimbulkan optimisme pada siswa dan kemungkinan rasa gembira itu bisa menghasilkan keterampilan yang baik.
6. Guru dan siswa perlu memikirkan dan mengutamakan proses-proses yang esensial atau yang pokok ataupun inti, sehingga tidak tenggelam pada hal-hal yang rendah atau tidak perlu kurang diperlukan.
7. Instruktur perlu memperhatikan perbedaan individual siswa sehingga kemampuan dan kebutuhan siswa masing-masing tersalurkan atau dikembangkan. Maka dalam pelaksanaan latihan guru perlu menguasai dan memperhatikan latihan perseorangan.

Adapun Imansyah (1995) menjelaskan bahwa metode *drill* akan dapat lebih maksimal jika dilaksanakan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Kegiatan Guru
 - a. Mempersiapkan pertanyaan-pertanyaan atau perintah-perintah beserta jawabannya.
 - b. Mengajukan pertanyaan secara lisan, tertulis, atau memberikan perintah untuk melakukan sesuatu.
 - c. Mendengarkan jawaban lisan atau memeriksa jawaban tertulis atau melihat gerakan yang dilakukan.
 - d. Mengajukan kembali berulang-ulang pertanyaan atau perintah yang telah diajukan dan didengar jawabannya
2. Kegiatan Siswa
 - a. Mendengarkan baik-baik pertanyaan atau perintah yang diajukan guru kepadanya.

- b. Menjawab secara lisan atau tertulis atau melakukan gerakan seperti yang diperintahkan.
- c. Mengulang kembali jawaban atau gerakan sebanyak permintaan guru.
- d. Mendengarkan pertanyaan atau perintah berikutnya.

2.1.7 Metode *Drill* dalam Bola Voli

Sujarwo (2020) menjelaskan bahwa salah satu cara untuk membenahi teknik gerak dalam permainan bola voli adalah dengan metode *drill*. *Drill* adalah upaya memberikan pengulangan dan penekanan gerakan agar terjadi efisiensi dan efektivitas gerak teknik dengan tujuan sesuai dengan gerak yang diinginkan. Dalam memberikan *drill* ada beberapa hal yang harus diperhatikan oleh pelatih, di antaranya:

1. Level Kemampuan Pemain

Kemampuan pemain sangat bervariasi bergantung dengan cepat belajar, berbakat, dan pengalaman gerak yang dimiliki oleh masing-masing pemain. Semakin level kemampuan pemain rendah maka *drill* dilakukan semakin mudah untuk dimengerti dan dilakukan. Sebaliknya apabila level kemampuan pemain semakin tinggi maka tingkat kesulitan *drill* juga dilakukan dengan tinggi tingkatannya (prinsip didaktik).

2. Jumlah Pemain

Banyak dan sedikitnya jumlah atlet yang berlatih juga mempengaruhi efektif tidaknya latihan. Ideal untuk latihan tim adalah 14 s.d 18 orang dengan dua atau tiga pelatih yang menangani di lapangan.

3. Jumlah Bola

Perbandingan jumlah bola dengan pemain juga sangat mempengaruhi keefektifan *drill*, idealnya 14 orang 20 bola untuk latihan. Jika terlalu sedikit bola maka akan mempengaruhi perputaran bola sehingga harus menunggu lama atlet yang akan

melakukan *drill*. Bola yang digunakan juga hendaknya juga disesuaikan dengan level anak, misal anak SD dan SMP awal hendaknya memakai bola voli mini, dan untuk anak SMP akhir SMA dan dewasa memakai bola ukuran standar, sehingga akan bermanfaat *drill* yang dilakukan.

4. Lingkungan Lapangan

Lapangan sangat mempengaruhi kaitannya pantulan bola jika lapangan terlalu luas, maka atlet terlalu lama yang bergantian jaga dalam mengambil bola, sehingga tidak efektif. Ideal lapangan untuk latihan satu lapangan penuh dan spase atau jarak samping lapangan kurang lebih 2 s.d 4 meter. Lapangan hendaknya juga dikelilingi pagar sehingga tidak akan jauh lompatannya.

5. Waktu Latihan

Waktu yang efektif untuk latihan hendaknya dilakukan dua sampai dengan tiga jam latihan tiap hari bisa juga pagi dan sore dengan porsi waktu latihan disesuaikan. Seminggu hendaknya dilakukan lima sampai dengan sepuluh kali latihan, meskipun pelatnas bisa sampai dua belas kali latihan dalam satu minggu. Waktu latihan untuk *drill* servis dan *receive* baik dilakukan pagi hari saat kondisi tubuh masih fresh. Sedangkan untuk smash bisa dilakukan sore atau malam hari sehingga kondisi lutut sudah siap. Untuk kemampuan blok juga dilakukan di waktu sore atau malam hari karena berkaitan dengan lompatan, sehingga perlu kesiapan lutut dan kaki.

6. Sasaran Latihan

Pentingnya sasaran latihan pada suatu latihan mempengaruhi pada ulangan *drill* yang dilakukan. Semakin sasaran latihan mudah dicapai maka *drill* lebih cepat dilakukan. Namun bila sasaran latihan belum tercapai maka *drill* masih terus dilakukan. Sasaran latihan

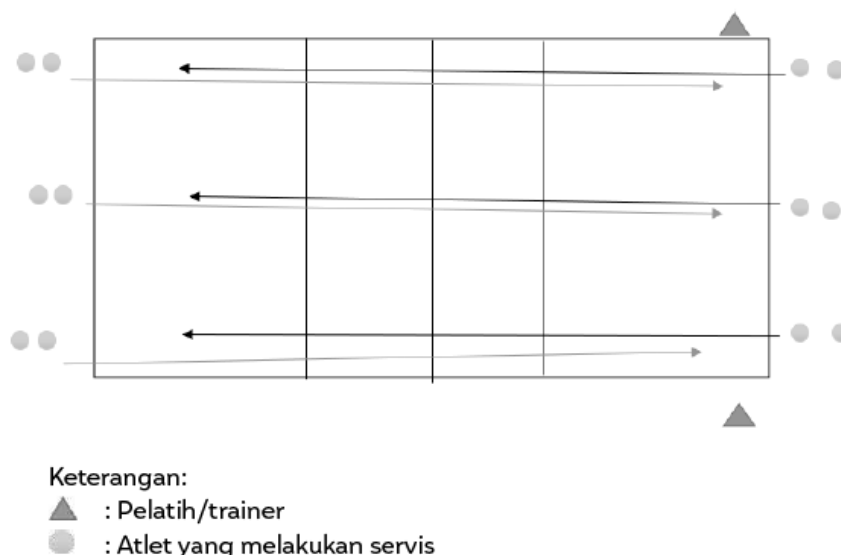
hendaknya terukur dan dapat tercapai, sehingga jangan terlalu jauh dengan harapan dan realita.

7. Kondisi Fisik dan Psikis Pemain

Keadaan fisik dan psikis harus diamati sebelum latihan *drill* diberikan melihat kondisi dan situasi fisik dan psikis pemain. Apabila tidak kondusif atau kurang prima hendaknya *drill* tidak diberikan. Namun bila masih dapat dilakukan maka dilakukan dengan intensitas yang rendah. Apabila kondisi pemain bagus dan fit maka diberikan sesuai porsi dan sasaran latihan yang sudah direncanakan.

2.1.8 Metode *Drill* pada Servis Bawah Permainan Bola Voli

Sujarwo (2020) menjelaskan bahwa latihan *drill* servis bawah dilakukan masing-masing pemain, diberikan sasaran target bisa berupa *cone* atau dikombinasi dengan latihan menerima servis oleh libero atau pemain yang perlu ditingkatkan kemampuan *receive* servisnya.



Gambar 2.12 Latihan *Drill* Servis Bawah

Hal-hal yang perlu dilakukan oleh pelatih:

1. Berikan koreksi langsung ke pemain dan kalau bisa berikan contoh yang benar.
2. Jarak servis divariasikan dekat dan jauh dari garis servis.

2.2 Penelitian Terdahulu

Penelitian yang dilakukan oleh Ruslan dan Duhe (2021) menganalisis pengaruh metode latihan *drill* terhadap keterampilan permainan bola voli pada siswa SMP Negeri 3 Satap Dungaliyo. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan bentuk *one group, pre test, dan post test*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa nilai rata-rata tes awal adalah 62,49, sedangkan tes akhir menunjukkan peningkatan menjadi 80,55. Hal ini mengindikasikan bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian mengalami peningkatan hasil rata-rata dari awal hingga akhir tes, dengan selisih peningkatan sebesar 18,06. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa metode latihan drill efektif dalam meningkatkan Keterampilan Servis Bawah Permainan Bola Voli pada siswa Kelas VIII di SMP 3 Satap Dungaliyo.

Penelitian yang dilakukan oleh Adi dan Indarto (2021) menganalisis pengaruh latihan *drill* bola pantul terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah bola voli di Wivok Junior. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, secara eksperimen menggunakan *One Group Pretest dan Posttest Design*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest* dalam *passing* bawah bola voli Wivok Junior menggunakan *drill* pantul. Terjadi peningkatan yang signifikan dari nilai rata-rata pretest sebesar 48,85 menjadi 52,45 pada posttest, dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Hal ini menandakan bahwa terdapat perbedaan peningkatan antara peserta Wivok Junior sebelum dan setelah dilakukan *treatment*.

Penelitian yang dilakukan oleh Susanto et. al. (2021) menganalisis pengaruh latihan *drill* untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli pada kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Karangayung. Penelitian ini

menggunakan rancangan *one grup pretest and posttest design* ini, dilakukan terhadap satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol atau pembanding. Hasil uji *t-test* menunjukkan bahwa rata-rata hasil tes kemampuan passing bawah pada kelompok *pretest* adalah 19,64, sedangkan pada kelompok *posttest* adalah 24,76, dengan selisih sebesar 5,120. Berdasarkan *output* SPSS dari hasil uji *t-test*, ditemukan bahwa nilai Sig. (2-tailed) adalah $0,000 < 0,05$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima. Artinya, metode *drill* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan passing bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Karangayung.

2.3 Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir adalah struktur atau sistem yang digunakan untuk mengorganisasi ide, informasi, atau konsep-konsep dalam pemikiran atau analisis. Kerangka berfikir menjadi sangat penting karena membantu peneliti dalam merumuskan pertanyaan penelitian, merencanakan metodologi, menganalisis data, dan menyusun temuan. Dalam penelitian ini, kerangka berfikir disusun berdasarkan kerangka penelitian yakni pengaruh metode latihan *drill* terhadap kemampuan servis bawah pada permainan bola voli.

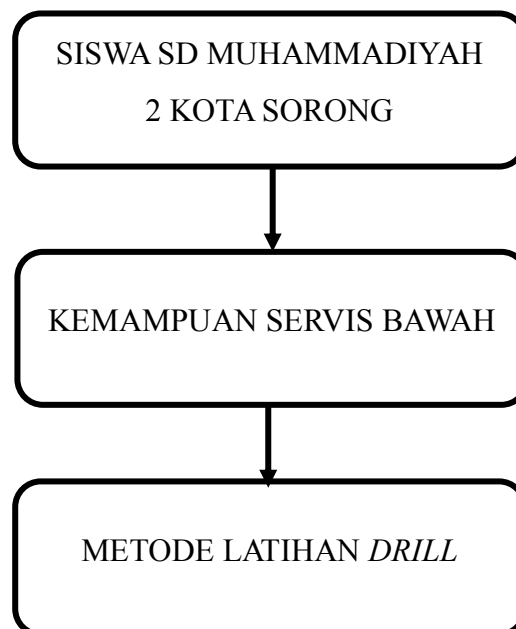
Metode *drill* adalah sebuah pendekatan atau teknik pembelajaran yang melibatkan latihan yang berulang-ulang dalam rangka menguatkan atau meningkatkan keterampilan tertentu. Metode ini biasanya digunakan dalam bidang olahraga dan pendidikan. Metode *drill* sering kali melibatkan instruksi yang jelas, repetisi yang intensif, serta umpan balik atau evaluasi yang terus-menerus untuk membantu pemain memperbaiki dan memperkuat keterampilan yang dimiliki.

Permainan bola voli adalah olahraga yang dimainkan antara dua tim yang terdiri dari enam pemain masing-masing. Tujuan utama dari permainan ini adalah untuk memukul bola melewati net agar jatuh di area lawan, sementara tim lawan berusaha mencegahnya dan membalasnya dengan cara yang sama. Bola voli lebih dari sekadar olahraga atau permainan semata. Bola voli merupakan perwujudan dari

keterampilan, kekuatan, dan strategi yang memadukan elemen-atletik, kecerdasan taktis, dan semangat tim.

Servis bawah dalam bola voli adalah teknik servis yang umum digunakan oleh pemain. Teknik ini melibatkan pemain yang berdiri dengan kaki terbuka, salah satu kaki sedikit lebih maju dari yang lain untuk menjaga keseimbangan. Saat melakukan servis bawah, pemain menempatkan bola di tangan yang berlawanan dengan kaki yang maju, dengan tangan lainnya menggenggamnya dari bawah. Kemudian, pemain membungkuk dan menendang bola dengan telapak tangan yang bebas, sambil menjaga sikap tubuh yang rendah untuk mempertahankan stabilitas.

Penerapan metode drill diharapkan dapat meningkatkan keterampilan teknis, koordinasi, dan pemahaman taktis para siswa terhadap permainan bola voli. Melalui latihan drill yang terstruktur dan berulang-ulang, para siswa dapat memperbaiki teknik servis bawah, meningkatkan keakuratan dan kekuatan pukulan, serta memperkuat koordinasi antara gerakan kaki dan tangan. Dengan adanya pengulangan yang terencana dan terarah dari pelatih, para siswa dapat memperbaiki teknik yang dimiliki secara bertahap.



Gambar 2.13 Kerangka Pemikiran

2.4 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

H_1 = Adanya pengaruh metode latihan *drill* terhadap kemampuan servis bawah pada permainan bola voli siswa SD Muhammadiyah 2 Kota Sorong kelas IV.

H_0 = Tidak ada pengaruh metode latihan *drill* terhadap kemampuan servis bawah pada permainan bola voli siswa SD Muhammadiyah 2 Kota Sorong kelas IV.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

3.1.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2015). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur pengaruh metode latihan *drill* terhadap kemampuan servis bawah pada permainan bola voli siswa kelas VI SD Muhammadiyah 2 Kota Sorong.

3.1.2 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian eksperimental. Penelitian eksperimental merupakan desain penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* (perlakuan) tertentu (Sugiyono, 2015). Adapun desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk mengungkapkan dampak yang ditimbulkan dari suatu perlakuan (*treatment*), yaitu penerapan metode latihan *drill* yang diterapkan pada kelompok eksperimen dalam mengetahui pengaruh pada kemampuan servis atas permainan bola voli. Kemudian dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diterapkan metode latihan *drill*.

Desain penelitian eksperimental dalam penelitian ini menggunakan jenis desain penelitian dengan metode *pretest-posttest control design*. Dalam desain ini, terdapat dua kelompok yang dipilih secara acak, kemudian sebelumnya diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Sugiyono, 2015). Selanjutnya telah diketahui hasil dari *pretest* dua kelompok tersebut, maka pada kelas

eksperimen diberikan perlakuan (X), sedangkan pada kelas kontrol tidak diberikan perlakuan (Y).

Setelah diberikan perlakuan atau *treatment* pada salah satu kelompok sampel (kelompok eksperimen) dilanjutkan dengan pemberian *posttest* pada kedua kelas atau kedua kelompok sampel yang digunakan. Selanjutnya untuk melihat pengaruh perlakuan berdasarkan signifikasinya adalah dengan menggunakan uji statistik parametrik ataupun uji statistik nonparametrik. Jika terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, maka perlakuan yang diberikan berpengaruh secara signifikan. Untuk lebih jelasnya tentang desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3.1 Desain Penelitian *Pretest-Posttest Control Group Design*

| Kelompok | Tes awal (<i>Pre-test</i>) | Perlakuan (<i>Treatment</i>) | Tes akhir (<i>Post-test</i>) |
|------------|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| Eksperimen | O ₁ | X | O ₂ |
| Kontrol | O ₁ | Y | O ₂ |

Keterangan:

O₁ = Observasi pada saat tes awal (*pre-test*)

O₂ = Observasi setelah tes akhir (*post-test*)

X = Perlakuan

Y = Tanpa perlakuan

3.2 Variabel Penelitian

Variabel merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek, atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang ditetapkan dalam penelitian untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015). Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

3.2.1 Variabel Bebas

Variabel bebas atau variabel independen (X) dapat didefinisikan sebagai kondisi-kondisi atau karakteristik-karakteristik yang oleh peneliti dimanipulasi dalam rangka untuk menerangkan hubungannya dengan

fenomena yang diobservasi. Fungsi variabel ini sering disebut variabel pengaruh, karena berfungsi mempengaruhi variabel lain, jadi secara bebas berpengaruh pada variabel lain (Narbuko dan Achmadi, 2015:119). Dalam penelitian ini, variabel bebas yang digunakan adalah metode latihan *drill*.

3.2.2 Variabel Terikat

Variabel terikat atau variabel dependen (Y) dapat didefinisikan sebagai kondisi atau karakteristik yang berubah atau muncul ketika penelitian mengintroduksi, mengubah, atau mengganti variabel bebas. Menurut fungsinya, variabel ini dipengaruhi oleh variabel lain, karenanya juga sering disebut sebagai variabel yang dipengaruhi atau variabel terpengaruhi (Narbuko dan Achmadi, 2015:119). Dalam penelitian ini, variabel terikat yang digunakan adalah kemampuan servis bawah dalam permainan bola voli siswa kelas VI SD Muhammadiyah 2 Kota Sorong.

3.3 Tempat dan Waktu Penelitian

3.3.1 Tempat Penelitian

Tempat penelitian dilaksanakan di SD Muhammadiyah 2 Kota Sorong yang beralamatkan di Jalan Basuki Rahmat Km. 10, Kelurahan Sawagumu, Distrik Sorong Utara, Kota Sorong, Papua Barat Daya 98417.

3.3.2 Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini dilaksanakan mulai dari tanggal 06 Mei sampai dengan 10 Juni 2024.

3.4 Populasi dan Sampel Penelitian

3.4.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2015), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI SD Muhammadiyah 2 Kota Sorong yang berjumlah 86 siswa dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 3.2 Rincian Jumlah Siswa

| No | Kelas | Putra | Putri | Jumlah |
|-------|------------|-------|-------|--------|
| 1 | Kelas VI A | 13 | 16 | 29 |
| 2 | Kelas VI B | 14 | 14 | 28 |
| 3 | Kelas VI C | 12 | 17 | 29 |
| Total | | 39 | 47 | 86 |

3.4.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2015). Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan metode *Simple Random Sampling*. Untuk menentukan sampel pada penelitian ini menggunakan rumus Slovin yaitu :

$$\frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

N = Jumlah populasi yang diambil

n = Jumlah sampel

e = Tingkat kepercayaan atau batas kritis yang akan digunakan, pada penelitian ini menggunakan 5% atau 0,5%

Jadi, jumlah sampel untuk penelitian ini adalah :

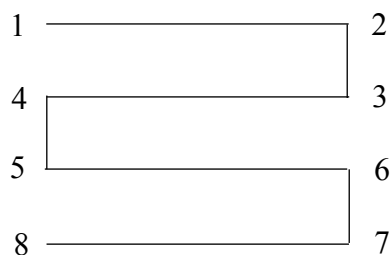
$$n = \frac{N}{1 + N e^2}$$

$$n = \frac{86}{1 + 86 (0,5^2)}$$

$$n = \frac{86}{1 + 86 (0,05)}$$

$$n = \frac{86}{5,3} = 16,22 = 16$$

Setelah dilakukan perhitungan sampel, didapatkan jumlah sampel yang akan digunakan pada penelitian ini adalah 16 orang yang terdiri dari 8 siswa kelompok eksperimen dan 8 siswa kelompok kontrol. Jumlah sampel yang digunakan dibagi ke dalam kelompok dengan cara *ordinal pairing*. Teknik pembagian kelompok secara *ordinal pairing* sebagai berikut:



Gambar 3.1 Teknik Pembagian Kelompok secara *Ordinal Pairing*

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Dalam pengumpulan data, setidaknya dilakukan berbagai cara agar data yang diperoleh sempurna sesuai dengan yang diinginkan agar penelitian berlangsung mudah.

1. Studi Lapangan

Teknik ini dilakukan dengan cara mengadakan peninjauan langsung pada instansi yang menjadi objek untuk mendapatkan data primer dan sekunder (Sugiyono, 2015). Dalam hal ini, peneliti melakukan penelitian secara langsung di SD Muhammadiyah 2 Kota Sorong.

2. Teknik Tes

Menurut Sudjana (2015), tes sebagai alat penilaian adalah pertanyaan-pertanyaan yang diberikan kepada siswa untuk mendapat jawaban dari siswa dalam bentuk lisan (tes lisan), dalam bentuk tulisan (tes tulisan), atau dalam bentuk perbuatan (tes tindakan). Dalam penelitian ini, teknik ini digunakan untuk memperoleh data mengenai kemampuan servis bawah permainan bola voli pada siswa kelas VI SD Muhammadiyah 2 Kota Sorong sebelum dan sesudah mengikuti metode latihan *drill*. Adapun teknik tes servis bawah bola voli sebagai berikut:

a. Petugas Tes

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

Petugas tes I:

- 1) Berdiri bebas di dekat area peserta tes
- 2) Mengawasi pelaksanaan tes

Petugas tes II:

- 1) Berdiri tidak jauh dari area sasaran
- 2) Menghitung dan mencatat hasil tes

b. Pelaksanaan Tes

- 1) Peserta berdiri di daerah servis dan melakukan servis bawah sebanyak 6 kali
- 2) Peserta dianjurkan untuk mengarahkan bola pada area sasaran nilai tertinggi

c. Pencatatan Hasil

- 1) Nilai diberikan kepada pelaksanaan servis bawah yang benar
- 2) Besarnya nilai sesuai dengan jatuhnya bola pada sasaran angka 1, 2, 3, 4, dan 5
- 3) Bila bola yang jatuh di garis batas akan diberikan nilai pada sasaran yang lebih tinggi, misalnya antara angka 2 dan 3, maka dihitung dengan nilai 3

3. Program Latihan

| No | Pertemuan (Hari/Tgl) | Pelaksanaan yang diberikan | Alokasi Waktu |
|----|-------------------------|-------------------------------|--|
| 1. | Senin, 06 Mei 2024 | Pelaksanaan Presttest | 90 Menit 09.30 – 11.00 Pendahuluan (20 Menit) Pemanasan (10 Menit) Pelaksanaan Presttest (55 Menit) Pendinginan (5 Menit) |

| | | | |
|---|------------------------|--|---|
| | | | |
| 2 | Selasa, 07 Mei 2024 | <ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Penegesimalan dan demonstrasi teknik servis bawah • Latihan posisi kaki dan tangan • Pemain berlatih posisi kaki dan tangan tanpa bola • Latihan ayunan tangan • Pemain berlatih ayunan tangan dan tanpa bola • Latihan kontak bola • Fokus pada memukul bola di bagian bawah dengan telapak tangan. • Pendinginan | <p>90 menit 07.30 – 09.00</p> <p>Pendahuluan (20 Menit)</p> <p>Pemanasan (10 Menit)</p> <p>Teknik dasar permainan Bola voli (25 Menit)</p> <p>Latihan Variasi (25 menit)</p> <p>Pendinginan (5 Menit)</p> |
| 3 | Jum'at,10 Mei 2024 | <ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Latihan servis bawah berpasangan • Saling melempar | <p>90 menit 07.30 – 09.00</p> <p>Pendahuluan (20 Menit)</p> <p>Pemanasan (10 Menit)</p> <p>Teknik dasar Servis (30 Menit)</p> <p>Latihan Variasi (25 menit)</p> |

| | | | |
|---|--------------------|---|--|
| | | <p>bola dengan servis bawah, fokus pada konsisten kontak bola</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan target • Menempatkan target di lapangan dan berusaha memukul bola ke target • Pendinginan | Pendinginan (5 Menit) |
| 4 | Sabtu, 11 Mei 2024 | <ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Latihan individu dengan pelatih • Pelatih memberikan umpan balik langsung tentang teknik pemain • Latihan berpasangan • Fokus pada memperbaiki kesalahan yang diidentifikasi oleh pelatih. • Pendinginan | <p>90 menit 07.30 – 09.00</p> <p>Pendahuluan (20 Menit)</p> <p>Pemanasan (10 Menit)</p> <p>Teknik dasar Servis (30 Menit)</p> <p>Latihan Drill (25 menit)</p> <p>Pendinginan (5 Menit)</p> |
| 5 | Selasa 14 | <ul style="list-style-type: none"> • Pemansan | 90 menit 07.30 – 09.00 |

| | | | |
|---|-------------------|---|---|
| | Mei 2024 | <ul style="list-style-type: none"> • Latihan servis berulang • Melakukan servis berulang kali dengan fokus pada teknik yang benar • Latihan variasi kecepatan dan kekuatan untuk melihat efeknya • Pendinginan | Pendahuluan (20 Menit) Pemanasan (10 Menit) Teknik dasar Passing (30 Menit) Latihan Drill (25 menit) Pendinginan (5 Menit) |
| 6 | Kamis 16 Mei 2024 | <ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Latihan servis dan penerimaan • Berlatih servis dan rekan yang menerima bola • Latihan permainan kecil • Memainkan game mini yang fokus pada servis dan penerimaan • Pendinginan | 90 menit 07.30 – 09.00 Pendahuluan (20 Menit) Pemanasan (10 Menit) Teknik dasar Servis (30 Menit) Latihan Drill (25 menit) Pendinginan (5 Menit) |
| 7 | Sabtu 18 Mei 2024 | <ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Latihan target • Menempatkan target di berbagai | 90 menit 07.30 – 09.00 Pendahuluan (20 Menit) Pemanasan (10 Menit) Teknik dasar Servis (30 Menit) |

| | | | |
|---|--------------------|---|---|
| | | <p>posisi di lapangan dan mencoba mengenai target</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan variasi sudut • Berlatih servis dari berbagai sudut dan posisi • Pendinginan | <p>Latihan Drill (25 menit) Pendinginan (5 Menit)</p> |
| 8 | Selasa 21 Mei 2024 | <ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Latihan kekuatan tangan dan lengan • Latihan kekuatan otot dan beban ringan • Latihan servis dengan fokus pada kekuatan • Melakukan servis dengan kekuatan maksimal, fokus pada teknik • Pendinginan | <p>90 menit 07.30 – 09.00 Pendahuluan (20 Menit) Pemanasan (10 Menit) Teknik dasar Servis (30 Menit) Latihan Drill (25 menit) Pendinginan (5 Menit)</p> |
| 9 | Kamis 23 Mei 2024 | <ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Latihan servis berulang dengan fokus pada akurasi • Mencoba | <p>90 menit 07.30 – 09.00 Pendahuluan (20 Menit) Pemanasan (10 Menit) Teknik dasar Servis (30 Menit) Latihan Drill (25 menit) Pendinginan (5 Menit)</p> |

| | | | |
|----|-------------------|---|--|
| | | <p>mengenai target secara konsisten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan penerimaan servis • Berlatih dengan rekan yang menerima bola untuk memahami efek servis yang baik. • Pendinginan | |
| 10 | Sabtu 25 Mei 2024 | <ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Latihan individu dengan pelatih • Pelatih memberikan umpan balik langsung tentang perkembangan teknik • Latihan berpasangan dengan koreksi • Fokus pada memperbaiki kesalahan yang diidentifikasi oleh pelatih • pendinginan | <p>90 menit 07.30 – 09.00</p> <p>Pendahuluan (20 Menit)</p> <p>Pemanasan (10 Menit)</p> <p>Teknik dasar Servis (30 Menit)</p> <p>Latihan Drill (25 menit)</p> <p>Pendinginan (5 Menit)</p> |

| | | | |
|----|-----------------------|--|--|
| 11 | Selasa 28 Mei 2024 | <ul style="list-style-type: none"> • pemanasan • latihan kombinasi teknik dan kekuatan • drill yang menggabungkan latihan target dan kekuatan servis • latihan permainan kecil • fokus pada situasi permainan yang melibatkan servis bawah • pendinginan | <p>90 menit 07.30 – 09.00</p> <p>Pendahuluan (20 Menit)</p> <p>Pemanasan (10 Menit)</p> <p>Teknik dasar Servis (30 Menit)</p> <p>Latihan Drill (25 menit)</p> <p>Pendinginan (5 Menit)</p> |
| 12 | Kamis 30 Mei 2024 | <ul style="list-style-type: none"> • pemanasan • latihan variasi servis bawah • mencoba berbagai teknik dan variasi dalam servis bawah • latihan situasi permainan • mencoba servis dalam berbagai situasi permainan • pendinginan | <p>90 menit 07.30 – 09.00</p> <p>Pendahuluan (20 Menit)</p> <p>Pemanasan (10 Menit)</p> <p>Teknik dasar Servis (30 Menit)</p> <p>Latihan Drill (25 menit)</p> <p>Pendinginan (5 Menit)</p> |
| 13 | Senin 03 | <ul style="list-style-type: none"> • pemanasan | <p>90 menit 07.30 – 09.00</p> |

| | | | |
|----|------------------------|--|--|
| | Juni 2024 | <ul style="list-style-type: none"> • latihan kekuatan tangan dan lengan • latihan kekuatan otot dengan beban ringan dan repetisi tinggi • latihan servis dengan fokus pada ketahanan • melakukan servis dalam jumlah banyak untuk melatih ketahanan • pendinginan | <p>Pendahuluan (20 Menit)</p> <p>Pemanasan (10 Menit)</p> <p>Teknik dasar Servis (30 Menit)</p> <p>Latihan Drill (25 menit)</p> <p>Pendinginan (5 Menit)</p> |
| 14 | Selasa 04 Juni 2024 | <ul style="list-style-type: none"> • pemanasan • latihan akurasi dengan target kecil • menempatkan target kecil dilapangan dan mencoba mengenai target tersebut • latihan penerimaan servis dengan tekanan • berlatih dengan | <p>90 menit 07.30 – 09.00</p> <p>Pendahuluan (20 Menit)</p> <p>Pemanasan (10 Menit)</p> <p>Teknik dasar Servis (30 Menit)</p> <p>Latihan Drill (25 menit)</p> <p>Pendinginan (5 Menit)</p> |

| | | | |
|----|-----------------------|--|--|
| | | <p>rekan yang memberi tekanan saat menerima servis</p> <ul style="list-style-type: none"> • pendinginan | |
| 15 | Kamis 06 Juni 2024 | <ul style="list-style-type: none"> • pemanasan • latihan individu dengan pelatih • pelatih memberikan umpan balik langsung tentang perkembangan teknik • latihan berpasangna dengan fokus pada koreksi • fokus pada memperbaiki kesalahan yang diidentifikasi oleh pelatih • pendinginan | <p>90 menit 07.30 – 09.00</p> <p>Pendahuluan (20 Menit)</p> <p>Pemanasan (10 Menit)</p> <p>Teknik dasar Servis (30 Menit)</p> <p>Latihan Drill (25 menit)</p> <p>Pendinginan (5 Menit)</p> |
| 16 | Sabtu 08 Juni 2024 | <ul style="list-style-type: none"> • pemanasan • latihan kombinasi teknik,kekuatan,dan akurasi • drill yang | <p>90 menit 07.30 – 09.00</p> <p>Pendahuluan (20 Menit)</p> <p>Pemanasan (10 Menit)</p> <p>Teknik dasar Servis (30 Menit)</p> <p>Latihan Drill (25 menit)</p> <p>Pendinginan (5 Menit)</p> |

| | | | |
|----|---------------------|---|--|
| | | <p>menggabungkan semua elemen latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> • scrimmage kecil dengan fokus pada servis • memainkan game mini yang fokus pada penggunaan servis bawah • pendinginan | |
| 17 | Selasa 11 Juni 2024 | <ul style="list-style-type: none"> • pemanasan • latihan intensif kombinasi teknik dan strategi • drill spesifik berdasarkan evaluasi performa sebelumnya • scrimmage intensif • pendinginan | <p>90 menit 07.30 – 09.00</p> <p>Pendahuluan (20 Menit)</p> <p>Pemanasan (10 Menit)</p> <p>Teknik dasar Servis (30 Menit)</p> <p>Latihan Drill (25 menit)</p> <p>Pendinginan (5 Menit)</p> |
| 18 | Kamis 13 Juni 2024 | <ul style="list-style-type: none"> • pemanasan • pertandingan internal atau melawan tim lain • evaluasi dan diskusi performa tim | <p>90 menit 07.30 – 09.00</p> <p>Pendahuluan (20 Menit)</p> <p>Pemanasan (10 Menit)</p> <p>Teknik dasar Servis (30 Menit)</p> <p>Latihan Drill (25 menit)</p> <p>Pendinginan (5 Menit)</p> |

| | | | |
|--|--|-----------------------|---|
| | | • pendinginan | |
| | | Pelaksanaan Prosttest | 90 menit 07.30 – 09.00 Pendahuluan (20 Menit) Pemanasan (10 Menit) Pelaksanaan Prosttest (55 menit) Pendinginan (5 Menit) |

3.6 Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2015), instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen dalam penelitian tes servis bawah dan pelaksanaan yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Alat yang digunakan.

- a. Lapangan bola voli ukuran normal lengkap dengan tiang dan net, dibuat garis-garis yang membatasi sasaran nilai
- b. Tinggi net 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri
- c. Bola voli
- d. Peluit

2. Petugas Tes

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

- a. Petugas tes I : Berdiri bebas di dekat are peserta tes
- b. Petugas tes II : Mengawasi pelaksanaan tes

3. Pelaksanaan Tes

- a. Peserta berdiri dibelakang garis (jarak 3 meter dari tembok sasaran).
- b. Tes dimulai dengan peserta menggantungkan bola sendiri setelah mendengar bunyi peluit
- c. Peserta melakukan servis bawah sebanyak 10 kali
- d. Penilaian sesuai dengan jatuhnya bola di daerah sasaran.

4. Penilaian

- a. Penilaian ketepatan servis bawah peserta berdasarkan jatuhnya bola di daerah sasaran

3.7 Teknik Analisis Data

Analisis bivariat dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan dua variabel yaitu mengidentifikasi perbedaan kemampuan servis bawah permainan bola voli sebelum dan sesudah dilakukan metode latihan *drill*.

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Pada data kuantitatif, agar dapat dilakukan uji statistik parametrik dipersyaratkan berdistribusi normal. Pembuktian data berdistribusi normal tersebut perlu dilakukan uji normalitas terhadap data. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *Liliefors*. Menurut Sudjana (2015), pengujian normalitas data yang diperoleh dalam penelitian menggunakan dengan langkah-langkah pengujian dengan menggunakan uji *Liliefors*, yaitu:

- 1) Pengamatan x_1, x_2, \dots, x_n dijadikan bilangan baku z_1, z_2, \dots, z_n dengan menggunakan rumus $z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$ (dan s masing-masing merupakan rata-rata dan simpangan baku sampel).
- 2) Untuk tiap bilangan ini dan menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian hitung peluang $F(z_1) = p(z \leq z_1)$.
- 3) Selanjutnya dihitung proporsi z_1, z_2, \dots, z_n yang lebih kecil atau sama dengan z_1 jika proporsi ini dinyatakan oleh $S(z_1)$, maka
$$S(z_1) = \frac{\text{banyaknya } z_1, z_2, \dots, z_n \text{ yang } \leq z_1}{n}$$
- 4) Hitung selisih $F(z_i) - S(z_i)$ kemudian ditentukan harga mutlak nya.
- 5) Ambil harga yang paling besar di antara harga-harga mutlak selisih tersebut (L_0) dengan nilai kritis L yang diambil dari daftar untuk taraf nyata $\alpha = 0,05$ dengan kriteria: tolak hipotesis nol bahwa

populasi berdistribusi normal jika $L_o > L_{tabel}$ dan terima hipotesis nol bahwa populasi berdistribusi normal jika $L_o < L_{tabel}$.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variasi yang sama (Sugiyono, 2015). Uji homogenitas dikenakan pada data hasil *post-test* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Untuk mengukur homogenitas varians dari dua kelompok data, digunakan rumus uji F sebagai berikut:

$$F = \frac{\text{varian terbesar}}{\text{varian terkecil}}$$

Taraf signifikansi yang digunakan adalah $\alpha = 0,05$. Uji homogenitas menggunakan SPSS dengan kriteria yang digunakan untuk mengambil kesimpulan apabila F hitung lebih besar dari F tabel maka memiliki varian yang homogeny. Akan tetapi apabila F hitung lebih besar dari F tabel, maka varian tidak homogen.

2. Uji Hipotesis

a. Uji T

Data berdistribusi normal dan kedua kelompok mempunyai variasi yang homogeny, maka uji t-test yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian menggunakan rumus sebagai berikut (Sudjana, 2015):

$$t_{hitung} = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{S_{gab} \times \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

$$S_{gab} = \frac{(n_1 - 1) \times S_1^2 + (n_2 - 1) \times S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

Keterangan:

\bar{x}_1 = Retara kelompok eksperimen

\bar{x}_2 = Retara kelompok kontrol

S_1 = Simpangan baku kelompok eksperimen

S_2 = Simpangan baku kelompok kontrol

n_1 = Jumlah sampel kelompok eksperimen

n_2 = Jumlah sampel kelompok kontrol

b. Uji Pengaruh

Untuk menguji beberapa besar pengaruh yang diberikan kepada subjek penelitian setelah diberikan perlakuan diadakan uji beda. Uji perbedaan dilakukan dengan teknik uji t dengan rumus sebagai berikut:

$$t_{hitung} = \frac{\bar{B}}{S_b \sqrt{n}}$$

Keterangan:

\bar{B} = Selisih rata-rata *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen atau kelompok kontrol

S_b = Standar Deviasi dari kelompok selisih antara *posttest* dan *pretesr*

\sqrt{n} = Akar dari jumlah sampel kelompok

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Hasil Observasi

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di SD Muhammadiyah 2 Kota Sorong, perlakuan pada kelas eksperimen melalui penerapan metode *drill* pada kemampuan servis bawah dalam permainan voli memberikan hasil positif. Hal ini tercermin dari antusiasme siswa selama proses pembelajaran yang ditunjukkan melalui sikap saling menghargai terhadap guru dan sesama siswa, serta keterlibatan aktif dalam pembelajaran. Dengan demikian, pembelajaran menggunakan metode *drill* pada kemampuan servis bawah sejalan dengan tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti.

4.1.2 Deskripsi Data Hasil Analisis Penelitian

Deskripsi data penelitian berperan dalam mempermudah pemahaman atas penelitian yang telah dilakukan. Data deskriptif mencakup hasil *pretest* dan *posttest* dari eksperimen yang telah dilaksanakan. Pada bagian ini, disajikan data *pretest* dan *posttest* dari eksperimen yang diberikan metode *drill* untuk meningkatkan kemampuan servis bawah maupun yang diberikan metode konvensional.

Tabel 4.1 Data Pretest dan Posttest

| Subjek | Kelas Eksperimen | |
|--------|------------------|----|
| | Pretest | |
| X1 | 87 | X1 |
| X2 | 87 | X2 |
| X3 | 87 | X3 |
| X4 | 87 | X4 |
| X5 | 85 | X5 |
| X6 | 85 | X6 |
| X7 | 80 | X7 |
| X8 | 80 | X8 |

Pretest variabel eksperimen memiliki nilai minimum 80, nilai maksimum 87, mean 84,75, dan standar deviasi 3,05894. *Posttest* variabel eksperimen memiliki nilai minimum 90, nilai maksimum 95, mean 93,25, dan standar deviasi 2,18763.

Tabel 4.2 Frekuensi Data Pretest dan Posttest

| Subjek | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
|---------------------|---|---------|---------|---------|----------------|
| Pretest Eksperimen | 8 | 80.00 | 87.00 | 84.7500 | 3.05894 |
| Posttest Eksperimen | 8 | 90.00 | 95.00 | 93.2500 | 2.18763 |

4.1.3 Analisis Data

1. Uji Prasyarat Analisis Data

Pengujian prasyarat dilakukan sebelum analisis data. Prasyarat yang diterapkan dalam penelitian ini mencakup uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil dari pengujian prasyarat tersebut disajikan sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk memeriksa apakah setiap variabel berdistribusi normal atau tidak. Uji ini menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov yang dihitung dengan program SPSS 26. Suatu data dianggap berdistribusi normal jika nilai signifikansi (sig) $> 0,05$, sedangkan jika sig $< 0,05$, data tersebut dianggap tidak normal. Hasil perhitungan yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas

| No | Kelompok | Sig | Keterangan |
|----|---------------------------|-------|---------------------------|
| 1 | Pretest Kelas Eksperimen | 0,071 | Data Berdistribusi Normal |
| 2 | Posttest Kelas Eksperimen | 0,059 | Data Berdistribusi Normal |

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa data *pretest* dan *posttest* hasil belajar untuk kelas eksperimen memiliki nilai signifikansi (sig) $> 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk menentukan kesamaan variansi atau memastikan bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Keputusan diambil jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (signifikansi $> 0,05$). Hasil uji homogenitas adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas

| Kelas | Sig | Keterangan |
|--------------|------------|-------------------|
| Pretest | 0,798 | Homogen |
| Posttest | 0,090 | Homogen |

Hasil uji homogenitas pada variabel penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk kelas *pretest* sebesar 0,798, sedangkan untuk kelas *posttest* nilai signifikansinya sebesar 0,090. Karena nilai signifikansi *pretest* dan *posttest* lebih besar dari 0,05 (sig $> 0,05$), dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini memiliki variansi yang homogen.

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk menentukan pengaruh metode *drill* terhadap kemampuan servis bawah permainan voli. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji-t, dan hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.5 Hasil Uji Hipotesis

| Variabel | Sig | Keterangan |
|-----------------|------------|-------------------|
| Eksperimen | 0,000 | Signifikan |
| Kontrol | 0,000 | Signifikan |

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi antara kelas eksperimen dan kontrol yaitu 0,000 lebih kecil daripada 0,05. Hal tersebut menunjukkan bahwa H1 diterima dan H0 ditolak. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode latihan *drill* terhadap kemampuan servis bawah pada permainan bola voli siswa SD Muhammadiyah 2 Kota Sorong kelas IV.

4.2 Pembahasan

Hasil penelitian ini mengungkapkan adanya perbedaan yang signifikan dalam kemampuan servis bawah permainan bola voli antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah penerapan metode latihan *drill*. Data yang diperoleh dari *pretest* dan *posttest* menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol. Untuk kelompok eksperimen, nilai rata-rata *pretest* adalah 84,75 dengan nilai minimum 80 dan maksimum 87, sedangkan nilai rata-rata *posttest* meningkat menjadi 93,25 dengan nilai minimum 90 dan maksimum 95. Standar deviasi pada *posttest* kelompok eksperimen adalah 2,18763, yang lebih kecil dibandingkan dengan standar deviasi *pretest* yang mencapai 3,05894. Peningkatan nilai rata-rata ini menunjukkan bahwa metode latihan *drill* efektif dalam meningkatkan performa siswa dalam kemampuan servis bawah, dengan hasil yang lebih konsisten setelah intervensi.

Di sisi lain, kelompok kontrol, yang tidak menerima metode latihan *drill*, menunjukkan nilai rata-rata *pretest* sebesar 66,5 dengan nilai minimum 63 dan maksimum 70, dan nilai rata-rata *posttest* meningkat menjadi 75,75 dengan nilai minimum 72 dan maksimum 80. Standar deviasi *posttest* kelompok kontrol adalah 3,57571, yang lebih tinggi dibandingkan dengan standar deviasi *pretest* yang mencapai 2,87849. Meskipun kelompok kontrol juga menunjukkan peningkatan, perubahannya tidak sebesar yang terlihat pada kelompok eksperimen, dan tingkat konsistensinya lebih rendah.

Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi (Sig) 0,000 untuk kedua kelompok, yaitu eksperimen dan kontrol, yang jauh lebih kecil dari nilai 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan kata lain, metode latihan *drill* secara signifikan mempengaruhi kemampuan servis bawah siswa, dan peningkatan yang diamati pada kelompok eksperimen tidak mungkin terjadi secara kebetulan.

Berdasarkan hasil penelitian, metode latihan *drill* terbukti sangat efektif dalam meningkatkan kemampuan servis atas permainan bola voli pada siswa SD Muhammadiyah 2 Kota Sorong kelas IV. Metode latihan *drill* memberikan dampak yang signifikan pada performa siswa, yang ditunjukkan oleh peningkatan yang lebih besar dan lebih konsisten dibandingkan dengan kelompok kontrol. Penelitian ini mendemonstrasikan bahwa penerapan metode latihan *drill* dapat menghasilkan perubahan substansial dalam keterampilan bola voli siswa, serta menegaskan pentingnya penggunaan teknik latihan yang efektif dalam meningkatkan hasil belajar olahraga.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa metode latihan *drill* secara signifikan meningkatkan kemampuan servis bawah permainan bola voli pada siswa SD Muhammadiyah 2 Kota Sorong kelas IV. Kelompok eksperimen yang menggunakan metode latihan *drill* mengalami peningkatan nilai rata-rata yang lebih besar dan lebih konsisten pada *posttest* dibandingkan kelompok kontrol, yang tidak menerima metode tersebut. Hasil uji hipotesis dengan nilai signifikansi 0,000 mengonfirmasi bahwa perbedaan ini signifikan secara statistik, menandakan bahwa peningkatan pada kelompok eksperimen tidak terjadi secara kebetulan. Dengan demikian, metode latihan *drill* terbukti sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan servis bawah, menunjukkan pentingnya penerapan teknik latihan yang tepat dalam olahraga untuk mencapai hasil yang optimal.

5.2 Saran

1. Bagi Guru

Para guru yang mengajar pendidikan jasmani disarankan untuk memilih metode pembelajaran yang sesuai dengan materi pelajaran agar siswa lebih tertarik dan termotivasi, serta dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Salah satu metode yang efektif adalah penerapan metode latihan *drill* untuk mengembangkan kemampuan servis bawah dalam permainan voli.

2. Bagi Peneliti

Peneliti lain dapat menerapkan variasi metode latihan *drill* lainnya atau kombinasi dengan teknik latihan lain untuk menentukan metode mana yang paling efektif dalam meningkatkan keterampilan servis bawah.

3. Bagi Peserta Didik

Peserta didik dapat melakukan latihan *drill* secara rutin dan konsisten untuk memperoleh hasil yang maksimal. Konsistensi dalam latihan akan membantu memperkuat keterampilan dan teknik servis bawah.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, F. A. P., & Indarto, P. (2021). Pengaruh Latihan Drill Bola Pantul Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 4(2), 95-102.
- Ahdan, S. (2020). Perancangan learning media for basic techniques of volleyball using android-based augmented reality technology. *Inovasi Pembangunan: Jurnal Kelitbangan*, 8(03), 221-221.
- Alfaraby, A., Kristina, P. C., & Junaidi, I. A. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani (Physical Fitness) Siswa SD Di Kecamatan Simpang Oku Selatan. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 4(1), 249-255.
- Aris, T. M., & Saputro, Y. D. (2021). Akurasi Servis pada Permainan Bola Voli antara Pengguna Teknik Servis Atas dan Servis Bawah pada Anggota IPPMASTI Malang. *Paradigma: Jurnal Filsafat, Sains, Teknologi, dan Sosial Budaya*, 27(1), 21-28.
- Artha, I. K. A. (2021). Pengaruh Metode Drill terhadap Hasil Smash Bulutangkis Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMP Negeri 4 Busungbiu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 46-55.
- Astuti, Y., & Mardius, A. (2019). The Effect of Circuit Training Methods, Circuit Series and Learning Motivation on Students' Volleyball Basic Skill. *Journal of Education Research and Evaluation*, 2(3), 120.
- Boeth, H., MacMahon, A., Poole, A. R., Buttgerit, F., Önerfjord, P., Lorenzo, P. & Duda, G. N. (2017). Differences in Biomarkers of Cartilage Matrix Turnover and Their Changes Over 2 Years in Adolescent and Adult Volleyball Athletes. *Journal of experimental orthopaedics*, 4, 1-11.
- Boeth, H., Raffalt, P. C., MacMahon, A., Poole, A. R., Eckstein, F., Wirth, W. & Duda, G. N. (2019). Association Between Changes in Molecular Biomarkers of Cartilage Matrix Turnover and Changes in Knee Articular Cartilage: A Longitudinal Pilot Study. *Journal of experimental orthopaedics*, 6, 1-10.
- Fabian, T. (2020). Volleygate: A History of Scandal in The Largest International Sport Federation. *Sport History Review*, 51(1), 84-101.
- Fransiska, C., Masykur, R., & Putra, F. G. (2019). Analisis Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis: Dampak Metode Drill ditinjau dari Gaya Belajar. *Desimal*, 2(2), 131 – 140.

- Hidayati, N. A. (2020). Penerapan Metode Mind Map Berbasis Drill untuk Meningkatkan Kemampuan Berbicara Mahasiswa di Prodi PBSI IKIP PGRI Bojonegoro. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 6(2), 462– 468.
- Irfandi, I., & Rahmat, Z. (2022). Motivasi Atlet Dalam Peningkatan Teknik Dasar Bola Voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(2), 100-108.
- Khairuddin, K. (2017). Olahraga dalam Pandangan Islam. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 1(2), 1-14.
- Lardika, R. A., & Salam, S. (2019). Tinjauan kemampuan keterampilan teknik dasar bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMAN 1 Bunut. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 2(1), 24-33.
- Mulyadi, D. Y. & Pratiwi, E. (2020). *Pembelajaran Bola Voli*. Palembang: Bening Media Publish.
- Mutohir, C. T. (2013). *Permainan Bola Voli*. Surabaya: Graha Pustaka Media Utama.
- Narbuko, C. dan Achmadi, A. (2015). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Pahrian, A., & Esser, B. R. N. (2017). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 4(2), 66-69.
- Risma, S. A., Dlis, F., & Samsudin, S. (2020). Variation of volleyball basic technique through games approach. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(2), 131-136.
- Rukmana, A. W., Abduloh, A., & Hidayat, A. S. (2021). Minat Belajar Siswa untuk Meningkatkan Kemampuan Pembelajaran Bola Voli di SMPN 2 Majalaya. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 10-18.
- Saputra, C., Hidayad, F., & Manullang, J. G. (2022). Pengembangan Metode Pembelajaran Servis Bawah Permainan Bola Volly Siswa Kelas V SDN 15 Sembawa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 12209-12217.
- Sagala, S. (2009). *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: CV. Sahri.
- Shaleh, A. R. (2006). *Pendidikan Agama dan Pengembangan Watak Bangsa*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Showab, A., & Djawa, B. (2019). Pengaruh modifikasi permainan bola voli terhadap kegembiraan belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(3), 307-312.

- Suardiana, I. M. (2021). Metode Drill untuk Meningkatkan Hasil Belajar Matematika pada Siswa Kelas IV SD. *Journal of Education Action Research*, 5(4), 542–547.
- Sudjana. (2016). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarwo. (2020). *Efektif Drill's dalam Bola Voli*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sunardi dan Kardiyanto, D. W. (2013). *Bola Voli*. Surakarta: UPT Penerbitan dan Percetakan UNS.
- Sutarni, S. (2020). Meningkatkan Hasil Belajar Matematika dengan Menerapkan Metode Drill. *Jurnal Pena Edukasi (JPE)*, 7(1), 1–8.
- Taufik, M. S., Putri, R., Kastrena, E., & Rahadian, A. (2020). Survei Minat Komunitas Lari OerangTjianzoeRun dalam Melakukan Aktivitas Fisik di Rumah Pada Pandemi COVID-19. *Jurnal Menssana*, 5(2), 115-122.
- Tawakal, I. (2020). *Buku Jago Bola Voli*. Ilmu Cemerlang Group.
- Yusmar, A. (2017). Upaya Peningkatan Teknik Permainan Bola Voli Melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Kampar. *Jurnal Pajar (Pendidikan dan Pengajaran)*, 1(1), 143-152.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



Nomor : 104/I.3.AU/SPm/FABIO/B/2024

Sorong, 06 Mei 2024

Lamp. : -

Perihal : *Permohonan Izin Penelitian*

Kepada Yth.

Kepala Sekolah SD Muhammadiyah 2 Kota Sorong

Di_

Tempat

Assalamu'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.

Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong dengan ini mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu, kiranya dapat menerima dan mengizinkan mahasiswa kami:

Nama : Iriani Derlean
 NIM : 148520120060
 Semester : VIII (Delapan)
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Judul Penelitian : " Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Kemampuan Servis Bawah Pada Permainan Bola Voli Siswa Kelas VI SD Muhammadiyah 2 Kota Sorong".

Untuk melaksanakan Penelitian Skripsi di instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Pelaksanaan penelitian direncanakan mulai tanggal 06 Mei – 10 Juni 2024.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.

Dekan,

 Roni Andri Pramita, M.Pd.
 NIDN. 1411129001

Tersusun disampaikan Kepada:
 1. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani;
 2. Dosen Pembimbing Skripsi;
 3. Yang bersangkutan.

www.fabio.unimudasorong.ac.id

PROGRAM STUDI:

Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, PGSD, Pendidikan Jasmani, dan PG PAUD



Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian



MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH MUHAMMADIYAH
KOTA SORONG
SEKOLAH DASAR MUHAMMADIYAH 2
"TERAKREDITASI A"

Jl. Basuki Rahmat KM. 10 Kel. Sawagumu, Distrik Sorong Utara, Papua Barat
NSS : 102225610206 NPSN : 60400396

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 169/III.4.AU/A/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Winarno, S.Sos, S. Pd.**
NBM : 3304 7200 755 383
Jabatan : Kepala Sekolah SD Muhammadiyah 2 Kota Sorong

Dengan ini menerangkan :

Nama : **IRIANI DERLEAN**
NIM : 148520120060
Instansi : Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong (UNIMUDA)
Fakultas : FABIO
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Semester : VIII (Delapan)

Nama yang tersebut adalah benar-benar telah melaksanakan penelitian pada tanggal, 06 Mei s.d 15 Juni 2024, dengan judul :

PENGARUH METODE LATIHAN DRILL TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS BAWAH PADA PERMAINAN BOLA VOLI SISWA KELAS VI (ENAM) SD MUHAMMADIYAH 2 KOTA SORONG.

Demikian surat keterangan ini di buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sorong, 18 Juni 2024

Kepala Sekolah



WINARNO, S. Sos, S. Pd
NBM. 3304 7200 755.383

Lampiran 3. Hasil Data Pretest dan Posttest

HASIL PENILAIAN KEMAMPUAN SERVIS BAWAH

KELAS EKPERIMEN

| No | Nama Siswa | Pretest | Posttest |
|----|------------|---------|----------|
| 1. | KHAIDIR | 87 | 95 |
| 2. | DAFA | 85 | 93 |
| 3. | HUMAIRAH | 87 | 95 |
| 4. | NAURA | 80 | 90 |
| 5. | AIRA | 80 | 90 |
| 6. | ARMAN | 87 | 95 |
| 7. | KAFAH | 85 | 93 |
| 8. | RAISA | 87 | 95 |

HASIL PENILAIAN KEMAMPUAN SERVIS BAWAH

KELAS KONTROL

| No | Nama Siswa | Pretest | Posttest |
|----|------------|---------|----------|
| 1. | BAYHAQI | 65 | 73 |
| 2. | NADIRA | 70 | 80 |
| 3. | HIKMAH | 63 | 72 |
| 4. | ANDI | 68 | 78 |
| 5. | RISKI | 65 | 73 |
| 6. | INDIRA | 63 | 72 |
| 7. | NAILA | 68 | 78 |
| 8. | IWAN | 70 | 80 |

**RUBRIK PENILAIAN KEMAMPUAN SERVIS BAWAH
KELAS EKSPERIMEN *PRETEST***

Nama Siswa : Khendir

| Aspek yang dinilai | Skala Skor | | | Skor |
|--|------------|-----------------|----|-----------|
| 1. Sikap Awalan | | | | |
| a. Posisi berdiri dengan kaki kiri di depan, sedangkan kaki kanan di belakang | | | 4 | |
| b. Pandangan ke depan atau ke arah sasaran | | | 4 | |
| c. Pegang bola dengan tangan kiri | | | 4 | |
| d. Lambungkan bola setinggi bahu | | 3 | | |
| 2. Sikap Pelaksanaan | | | | |
| a. Posisi telapak tangan mengepal | | | 4 | |
| b. Lengan tangan kanan diayunkan ke belakang | | 3 | | |
| c. Perkenaan bola pada tangan dan telapak tangan menghadap ke arah pergerakan bola | | 3 | | |
| 3. Sikap Akhir | | | | |
| a. Setelah bola terpukul, langkahkan kaki kanan ke depan | | | 4 | |
| b. Arah laju bola melambung ke depan | | 3 | | |
| c. Kecepatan laju bola (cepat, lemah) | | 3 | | |
| Jumlah | | 15 | 20 | 35 |
| Skor Maksimal | | | | 40 |
| Nilai | | $\frac{35}{40}$ | | 87 |

Ketentuan Penilaian:

1. Jika siswa dapat melakukan 3 tahap dengan baik dan benar, maka diberi skor 4
2. Jika siswa dapat melakukan 2 tahap dengan baik dan benar, maka diberi skor 3
3. Jika siswa dapat melakukan 1 tahap dengan baik dan benar, maka diberi skor 2
4. Jika siswa melakukan gerakan tetapi salah, maka diberi skor 1

**RUBRIK PENILAIAN KEMAMPUAN SERVIS BAWAH
KELAS EKSPERIMEN *POSTTEST***

Nama Siswa : Khandir

| Aspek yang dinilai | Skala Skor | | | Skor |
|--|------------|-----------------|----|-----------|
| 1. Sikap Awalan | | | | |
| a. Posisi berdiri dengan kaki kiri di depan, sedangkan kaki kanan di belakang | | | 4 | |
| b. Pandangan ke depan atau ke arah sasaran | | 3 | | |
| c. Pegang bola dengan tangan kiri | | | 4 | |
| d. Lambungkan bola setinggi bahu | | | 4 | |
| 2. Sikap Pelaksanaan | | | | |
| a. Posisi telapak tangan mengepal | | | 4 | |
| b. Lengan tangan kanan diayunkan ke belakang | | | 4 | |
| c. Perkenaan bola pada tangan dan telapak tangan menghadap ke arah pergerakan bola | | 3 | | |
| 3. Sikap Akhir | | | | |
| a. Setelah bola terpukul, langkahkan kaki kanan ke depan | | | 4 | |
| b. Arah laju bola melambung ke depan | | | 4 | |
| c. Kecepatan laju bola (cepat, lemah) | | | 4 | |
| Jumlah | | 6 | 32 | 38 |
| Skor Maksimal | | | | 40 |
| Nilai | | $\frac{38}{40}$ | | 95 |

Ketentuan Penilaian:

1. Jika siswa dapat melakukan 3 tahap dengan baik dan benar, maka diberi skor 4
2. Jika siswa dapat melakukan 2 tahap dengan baik dan benar, maka diberi skor 3
3. Jika siswa dapat melakukan 1 tahap dengan baik dan benar, maka diberi skor 2
4. Jika siswa melakukan gerakan tetapi salah, maka diberi skor 1

**RUBRIK PENILAIAN KEMAMPUAN SERVIS BAWAH
KELAS KONTROL *PRETEST***

Nama Siswa : Nodira

| Aspek yang dinilai | Skala Skor | | Skor |
|--|-----------------|----|------|
| | | | |
| 1. Sikap Awalan | | | |
| a. Posisi berdiri dengan kaki kiri di depan, sedangkan kaki kanan di belakang | | 3 | |
| b. Pandangan ke depan atau ke arah sasaran | | 3 | |
| c. Pegang bola dengan tangan kiri | | 3 | |
| d. Lambungkan bola setinggi bahu | | 3 | |
| 2. Sikap Pelaksanaan | | | |
| a. Posisi telapak tangan mengepal | | 3 | |
| b. Lengan tangan kanan diayunkan ke belakang | 2 | | |
| c. Perkenaan bola pada tangan dan telapak tangan menghadap ke arah pergerakan bola | | 3 | |
| 3. Sikap Akhir | | | |
| a. Setelah bola terpukul, langkahkan kaki kanan ke depan | | 3 | |
| b. Arah laju bola melambung ke depan | | 3 | |
| c. Kecepatan laju bola (cepat, lemah) | 2 | | |
| Jumlah | 4 | 21 | 28 |
| Skor Maksimal | | | 40 |
| Nilai | $\frac{28}{40}$ | | 70 |

Ketentuan Penilaian:

1. Jika siswa dapat melakukan 3 tahap dengan baik dan benar, maka diberi skor 4
2. Jika siswa dapat melakukan 2 tahap dengan baik dan benar, maka diberi skor 3
3. Jika siswa dapat melakukan 1 tahap dengan baik dan benar, maka diberi skor 2
4. Jika siswa melakukan gerakan tetapi salah, maka diberi skor 1

**RUBRIK PENILAIAN KEMAMPUAN SERVIS BAWAH
KELAS KONTROL *POSTTEST***

Nama Siswa : Nada

| Aspek yang dinilai | Skala Skor | | | Skor |
|--|------------|---|-----------------|------|
| 1. Sikap Awalan | | | | |
| a. Posisi berdiri dengan kaki kiri di depan, sedangkan kaki kanan di belakang | | 3 | | |
| b. Pandangan ke depan atau ke arah sasaran | | | 4 | |
| c. Pegang bola dengan tangan kiri | 2 | | | |
| d. Lambungkan bola setinggi bahu | | | 4 | |
| 2. Sikap Pelaksanaan | | | | |
| a. Posisi telapak tangan mengepal | | 3 | | |
| b. Lengan tangan kanan diayunkan ke belakang | 2 | | | |
| c. Perkenaan bola pada tangan dan telapak tangan menghadap ke arah pergerakan bola | | | 4 | |
| 3. Sikap Akhir | | | | |
| a. Setelah bola terpukul, langkahkan kaki kanan ke depan | 2 | | 4 | |
| b. Arah laju bola melambung ke depan | | | 4 | |
| c. Kecepatan laju bola (cepat, lemah) | | | 4 | |
| Jumlah | 6 | 6 | 20 | 32 |
| Skor Maksimal | | | | 40 |
| Nilai | | | $\frac{32}{40}$ | 00 |

Ketentuan Penilaian:

1. Jika siswa dapat melakukan 3 tahap dengan baik dan benar, maka diberi skor 4
2. Jika siswa dapat melakukan 2 tahap dengan baik dan benar, maka diberi skor 3
3. Jika siswa dapat melakukan 1 tahap dengan baik dan benar, maka diberi skor 2
4. Jika siswa melakukan gerakan tetapi salah, maka diberi skor 1

DAFTAR HADIR PESERTA
MINGGU PERTAMA

| No | Nama | Per.1 Prestes | Per.2 Perlakuan | Per.3 Perlakuan |
|-----|----------|------------------|--------------------|--------------------|
| 1. | ARMAN | Amg | Amg | Amg |
| 2. | AIRA | Amg | Amg | Amg |
| 3. | ANDI | Amg | Amg | Amg |
| 4. | BAYHAQI | Amg | Amg | Amg |
| 5. | DAFA | Amg | Amg | Amg |
| 6. | HUMAIRAH | Amg | Amg | Amg |
| 7. | HIKMAH | Amg | Amg | Amg |
| 8. | INDIRA | Amg | Amg | Amg |
| 9. | IWAN | Amg | Amg | Amg |
| 10. | KAFAH | Amg | Amg | Amg |
| 11. | KHAIDIR | Amg | Amg | Amg |
| 12. | NADIRA | Amg | Amg | Amg |
| 13. | NAILA | Amg | Amg | Amg |
| 14. | NAURA | Amg | Amg | Amg |
| 15. | RAISA | Amg | Amg | Amg |
| 16. | RISKI | Amg | Amg | Amg |

DAFTAR HADIR PESERTA
MINGGU KEDUA

| No | Nama | Per.1 Prestes | Per.2 Perlakuan | Per.3 Perlakuan |
|-----|----------|------------------|--------------------|--------------------|
| 1. | ARMAN | Amg | Amg | Amg |
| 2. | AIRA | Amg | Amg | Amg |
| 3. | ANDI | Amg | Amg | Amg |
| 4. | BAYHAQI | Amg | Amg | Amg |
| 5. | DAFA | Amg | Amg | Amg |
| 6. | HUMAIRAH | Amg | Amg | Amg |
| 7. | HIKMAH | Amg | Amg | Amg |
| 8. | INDIRA | Amg | Amg | Amg |
| 9. | IWAN | Amg | Amg | Amg |
| 10. | KAFAH | Amg | Amg | Amg |
| 11. | KHAIDIR | Amg | Amg | Amg |
| 12. | NADIRA | Amg | Amg | Amg |
| 13. | NAILA | Amg | Amg | Amg |
| 14. | NAURA | Amg | Amg | Amg |
| 15. | RAISA | Amg | Amg | Amg |
| 16. | RISKI | Amg | Amg | Amg |

DAFTAR HADIR PESERTA

MINGGU KETIGA

| No | Nama | Per.1 <i>Prestes</i> | Per.2 <i>Perlakuan</i> | Per.3 <i>Perlakuan</i> |
|-----|----------|-------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 1. | ARMAN | <i>Arny</i> | <i>Arny</i> | <i>Arny</i> |
| 2. | AIRA | <i>Amy</i> | <i>Amy</i> | <i>Amy</i> |
| 3. | ANDI | <i>Andi</i> | <i>Andi</i> | <i>Andi</i> |
| 4. | BAYHAQI | <i>Bayhaqi</i> | <i>Bayhaqi</i> | <i>Bayhaqi</i> |
| 5. | DAFA | <i>Dafa</i> | <i>Dafa</i> | <i>Dafa</i> |
| 6. | HUMAIRAH | <i>Humairah</i> | <i>Humairah</i> | <i>Humairah</i> |
| 7. | HIKMAH | <i>Hikmah</i> | <i>Hikmah</i> | <i>Hikmah</i> |
| 8. | INDIRA | <i>Indira</i> | <i>Indira</i> | <i>Indira</i> |
| 9. | IWAN | <i>Iwan</i> | <i>Iwan</i> | <i>Iwan</i> |
| 10. | KAFAH | <i>Kafah</i> | <i>Kafah</i> | <i>Kafah</i> |
| 11. | KHAIDIR | <i>Khaidir</i> | <i>Khaidir</i> | <i>Khaidir</i> |
| 12. | NADIRA | <i>Nadira</i> | <i>Nadira</i> | <i>Nadira</i> |
| 13. | NAILA | <i>Naila</i> | <i>Naila</i> | <i>Naila</i> |
| 14. | NAURA | <i>Naura</i> | <i>Naura</i> | <i>Naura</i> |
| 15. | RAISA | <i>Raisa</i> | <i>Raisa</i> | <i>Raisa</i> |
| 16. | RISKI | <i>Riski</i> | <i>Riski</i> | <i>Riski</i> |

DAFTAR HADIR PESERTA

MINGGU KEEMPAT

| No | Nama | Per.1 <i>Prestes</i> | Per.2 <i>Perlakuan</i> | Per.3 <i>Perlakuan</i> |
|-----|----------|-------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 1. | ARMAN | <i>Arny</i> | <i>Arny</i> | <i>Arny</i> |
| 2. | AIRA | <i>Amy</i> | <i>Amy</i> | <i>Amy</i> |
| 3. | ANDI | <i>Andi</i> | <i>Andi</i> | <i>Andi</i> |
| 4. | BAYHAQI | <i>Bayhaqi</i> | <i>Bayhaqi</i> | <i>Bayhaqi</i> |
| 5. | DAFA | <i>Dafa</i> | <i>Dafa</i> | <i>Dafa</i> |
| 6. | HUMAIRAH | <i>Humairah</i> | <i>Humairah</i> | <i>Humairah</i> |
| 7. | HIKMAH | <i>Hikmah</i> | <i>Hikmah</i> | <i>Hikmah</i> |
| 8. | INDIRA | <i>Indira</i> | <i>Indira</i> | <i>Indira</i> |
| 9. | IWAN | <i>Iwan</i> | <i>Iwan</i> | <i>Iwan</i> |
| 10. | KAFAH | <i>Kafah</i> | <i>Kafah</i> | <i>Kafah</i> |
| 11. | KHAIDIR | <i>Khaidir</i> | <i>Khaidir</i> | <i>Khaidir</i> |
| 12. | NADIRA | <i>Nadira</i> | <i>Nadira</i> | <i>Nadira</i> |
| 13. | NAILA | <i>Naila</i> | <i>Naila</i> | <i>Naila</i> |
| 14. | NAURA | <i>Naura</i> | <i>Naura</i> | <i>Naura</i> |
| 15. | RAISA | <i>Raisa</i> | <i>Raisa</i> | <i>Raisa</i> |
| 16. | RISKI | <i>Riski</i> | <i>Riski</i> | <i>Riski</i> |

DAFTAR HADIR PESERTA

MINGGU KELIMA

| No | Nama | Per.1 <i>Prestes</i> | Per.2 Perlakuan | Per.3 Perlakuan |
|-----|----------|-------------------------|--------------------|--------------------|
| 1. | ARMAN | <i>Arny</i> | <i>Arny</i> | <i>Arny</i> |
| 2. | AIRA | <i>Airy</i> | <i>Airy</i> | <i>Airy</i> |
| 3. | ANDI | <i>Andi</i> | <i>Andi</i> | <i>Andi</i> |
| 4. | BAYHAQI | <i>Bayhaqi</i> | <i>Bayhaqi</i> | <i>Bayhaqi</i> |
| 5. | DAFA | <i>Dafa</i> | <i>Dafa</i> | <i>Dafa</i> |
| 6. | HUMAIRAH | <i>Humairah</i> | <i>Humairah</i> | <i>Humairah</i> |
| 7. | HIKMAH | <i>Hikmah</i> | <i>Hikmah</i> | <i>Hikmah</i> |
| 8. | INDIRA | <i>Indira</i> | <i>Indira</i> | <i>Indira</i> |
| 9. | IWAN | <i>Iwan</i> | <i>Iwan</i> | <i>Iwan</i> |
| 10. | KAFAH | <i>Kafah</i> | <i>Kafah</i> | <i>Kafah</i> |
| 11. | KHAIDIR | <i>Khaidir</i> | <i>Khaidir</i> | <i>Khaidir</i> |
| 12. | NADIRA | <i>Nadira</i> | <i>Nadira</i> | <i>Nadira</i> |
| 13. | NAILA | <i>Naila</i> | <i>Naila</i> | <i>Naila</i> |
| 14. | NAURA | <i>Naura</i> | <i>Naura</i> | <i>Naura</i> |
| 15. | RAISA | <i>Raisa</i> | <i>Raisa</i> | <i>Raisa</i> |
| 16. | RISKI | <i>Riski</i> | <i>Riski</i> | <i>Riski</i> |

DAFTAR HADIR PESERTA

MINGGU KEENAM

| No | Nama | Per.1 <i>Prestes</i> | Per.2 Perlakuan | Per.3 Perlakuan |
|-----|----------|-------------------------|--------------------|--------------------|
| 1. | ARMAN | <i>Arny</i> | <i>Arny</i> | <i>Arny</i> |
| 2. | AIRA | <i>Airy</i> | <i>Airy</i> | <i>Airy</i> |
| 3. | ANDI | <i>Andi</i> | <i>Andi</i> | <i>Andi</i> |
| 4. | BAYHAQI | <i>Bayhaqi</i> | <i>Bayhaqi</i> | <i>Bayhaqi</i> |
| 5. | DAFA | <i>Dafa</i> | <i>Dafa</i> | <i>Dafa</i> |
| 6. | HUMAIRAH | <i>Humairah</i> | <i>Humairah</i> | <i>Humairah</i> |
| 7. | HIKMAH | <i>Hikmah</i> | <i>Hikmah</i> | <i>Hikmah</i> |
| 8. | INDIRA | <i>Indira</i> | <i>Indira</i> | <i>Indira</i> |
| 9. | IWAN | <i>Iwan</i> | <i>Iwan</i> | <i>Iwan</i> |
| 10. | KAFAH | <i>Kafah</i> | <i>Kafah</i> | <i>Kafah</i> |
| 11. | KHAIDIR | <i>Khaidir</i> | <i>Khaidir</i> | <i>Khaidir</i> |
| 12. | NADIRA | <i>Nadira</i> | <i>Nadira</i> | <i>Nadira</i> |
| 13. | NAILA | <i>Naila</i> | <i>Naila</i> | <i>Naila</i> |
| 14. | NAURA | <i>Naura</i> | <i>Naura</i> | <i>Naura</i> |
| 15. | RAISA | <i>Raisa</i> | <i>Raisa</i> | <i>Raisa</i> |
| 16. | RISKI | <i>Riski</i> | <i>Riski</i> | <i>Riski</i> |

Lampiran 4. Hasil Olah Data

Descriptive Statistics

| | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
|---------------------|---|---------|---------|---------|----------------|
| Pretest Eksperimen | 8 | 80.00 | 87.00 | 84.7500 | 3.05894 |
| Posttest Eksperimen | 8 | 90.00 | 95.00 | 93.2500 | 2.18763 |
| Pretest Kontrol | 8 | 63.00 | 70.00 | 66.5000 | 2.87849 |
| Posttest Kontrol | 8 | 72.00 | 80.00 | 75.7500 | 3.57571 |
| Valid N (listwise) | 8 | | | | |

Test of Homogeneity of Variances

| | | Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|---------|---|---------------------|-----|-------|------|
| Pretest | Based on Mean | .031 | 1 | 14 | .863 |
| | Based on Median | .077 | 1 | 14 | .786 |
| | Based on Median and with adjusted df | .077 | 1 | 9.857 | .787 |
| | Based on trimmed mean | .068 | 1 | 14 | .798 |

Test of Homogeneity of Variances

| | | Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|----------|---|---------------------|-----|--------|------|
| Posttest | Based on Mean | 9.000 | 1 | 14 | .100 |
| | Based on Median | 6.632 | 1 | 14 | .082 |
| | Based on Median and with adjusted df | 6.632 | 1 | 11.892 | .084 |
| | Based on trimmed mean | 8.960 | 1 | 14 | .090 |

Paired Samples Statistics

| | | Mean | N | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--------|---------------------|---------|---|----------------|--------------------|
| Pair 1 | Pretest Eksperimen | 84.7500 | 8 | 3.05894 | 1.08150 |
| | Posttest Eksperimen | 93.2500 | 8 | 2.18763 | .77344 |
| Pair 2 | Pretest Kontrol | 66.5000 | 8 | 2.87849 | 1.01770 |
| | Posttest Kontrol | 75.7500 | 8 | 3.57571 | 1.26421 |

Paired Samples Correlations

| | | N | Correlation | Sig. |
|--------|--|---|-------------|------|
| Pair 1 | Pretest Eksperimen & Posttest Eksperimen | 8 | .993 | .000 |
| Pair 2 | Pretest Kontrol & Posttest Kontrol | 8 | .985 | .000 |

Paired Samples Test

| | | Paired Differences | | | | | t | df | Sig. (2-tailed) |
|--------|--|--------------------|----------------|-----------------|---|----------|---------|----|-----------------|
| | | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | | | | |
| | | | | | Lower | Upper | | | |
| Pair 1 | Pretest Eksperimen - Posttest Eksperimen | -8.50000 | .92582 | .32733 | -9.27400 | -7.72600 | -25.968 | 7 | .000 |
| Pair 2 | Pretest Kontrol - Posttest Kontrol | -9.25000 | .88641 | .31339 | -9.99105 | -8.50895 | -29.516 | 7 | .000 |

Lampiran 5. Dokumentasi

1. Arahan Dari Peneliti Sebelum Melakukan Penelitian



2. Pemanasan Tubuh Sebelum Melakukan Aktivitas Penelitian



3. Pretest Kemampuan Servis Bawah



4. Program Latihan Dalam Bentuk Lari Dan Push Up



5. Posttest Kemampuan Servis Bawah







RIWAYAT HIDUP



IRIANI DERLEAN, lahir di Sorong pada tanggal 12 Mei 2000, Anak Kedua dari lima bersaudara, dari pasangan Ayahanda Abdul Maraji Derlean dan Ibunda Rahamia Kilian. Penulis Menempu Pendidikan Sekolah Dasar Pada Tahun 2008 di SD GUPPI Kota Sorong dan Tamat pada tahun 2013, Melanjutkan Pendidikan di Sekolah Menengah pertama SMP Negeri 4 Seram Bagian Timur dan Tamat pada Tahun 2016, Kemudian melanjutkan pendidikan di Madrasah Aliyah Negeri Model Sorong (MAN MODEL) dan Tamat pada tahun 2019. Penulis sempat istirahat satu tahun dan Pada tahun 2020 penulis melanjutkan pendidikan di Universitas Pendidikan muhammadiyah Sorong (UNIMUDA), Fakultas Pendidikan bahasa, Sosial dan Olahraga (FABIO), Program Studi Pendidikan Jasmani (PENJAS).