

**PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* TERBIMBING TERHADAP  
KETERAMPILAN *SPIKE* DALAM PERMAINAN BOLA VOLI**

**(Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 7  
Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2018/2019)**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

**ASEP ABDULHANAN  
152191126**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SILIWANGI  
TASIKMALAYA  
2019**

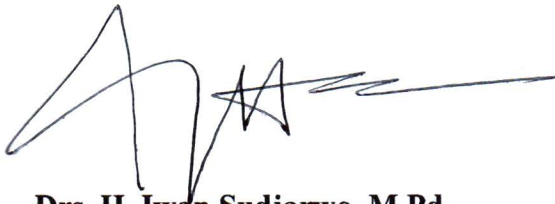
**PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* TERBIMBING TERHADAP  
KETERAMPILAN *SPIKE* DALAM PERMAINAN BOLA VOLI**

**(Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 7  
Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2018/2019)**

**ASEP ABDULHANAN  
152191126**

Disahkan oleh

Pembimbing I



**Drs. H. Iwan Sudjarwo, M.Pd.  
NIDN 0423085401**

Pembimbing II



**Ida Wahidah, S.Pd., M.Pd.  
NIDN 0425077101**

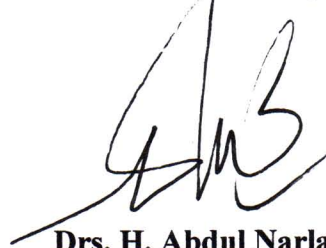
Disetujui oleh

Dekan FKIP UNSIL  
Universitas Siliwangi,



**Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd.  
NIP 19630409 198911 1 001**

Ketua Jurusan  
Pendidikan Jasmani,



**Drs. H. Abdul Narlan, M.Pd.  
NIDN 0415116301**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terbimbing terhadap Keterampilan *Spike* dalam Permainan Bola Voli (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 7 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2018/2019)”**, beserta seluruh isinya adalah sepenuhnya karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung konsekuensi atau sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi ini.

Tasikmalaya, Juni 2019  
Yang Membuat Pernyataan,



ASEP ABDULHANAN  
152191126

## PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* TERBIMBING TERHADAP KETERAMPILAN *SPIKE* DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

Asep Abdulhanan<sup>1)</sup>, H. Iwan Sudjarwo<sup>2)</sup>, Ida Wahidah<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya

<sup>2)</sup> Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya

<sup>3)</sup> Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya

email: [asepabdul1390@gmail.com](mailto:asepabdul1390@gmail.com)<sup>1)</sup>, [iwansudjarwo@unsil.ac.id](mailto:iwansudjarwo@unsil.ac.id)<sup>2)</sup>,  
[idawahidah@unsil.ac.id](mailto:idawahidah@unsil.ac.id)<sup>3)</sup>

### ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang pengaruh metode latihan *drill* terbimbing terhadap keterampilan *spike* dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 7 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2018/2019. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dan instrumen dalam penelitian ini adalah tes *spike* bola voli. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 7 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2018/2019 sebanyak 20 orang dengan menggunakan teknik *random sampling*. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistik, ternyata secara empirik metode latihan *drill* terbimbing berpengaruh terhadap keterampilan *spike* dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 7 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2018/2019.

**Kata kunci :** *metode latihan drill terbimbing, spike, bola voli*

---

### ABSTRACT

The purpose of this study was to obtain information about the effect of guided drill training methods on spike skills in volleyball games on volleyball extracurricular students at SMP Negeri 7 Tasikmalaya City in the 2018/2019 school year. The research method used was an experimental method and the instrument in this study was the volleyball spike test. The population and sample in this study were volleyball extracurricular students at SMP Negeri 7 Tasikmalaya City in the 2018/2019 school year as many as 20 people using random sampling techniques. Based on the results of data processing with statistical tests, it turns out that empirically guided drill training methods affect spike skills in volleyball games on volleyball extracurricular students at SMP Negeri 7 Tasikmalaya City in the 2018/2019 school year.

Keywords: guided drill practice methods, spikes, volleyball

## KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke Hadirat Allah SWT. yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai dengan rencana yang ditentukan. Skripsi yang penulis susun ini berjudul **“Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terbimbing terhadap Keterampilan *Spike* dalam Permainan Bola Voli (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 7 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2018/2019)”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik materi maupun cara penyajiannya. Namun meskipun demikian, semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan pikiran serta manfaat khususnya bagi penulis, umumnya bagi semua pembaca.

Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis tidak lepas dari berbagai kendala dan hambatan yang dapat melemahkan semangat, namun atas dorongan, bimbingan, dan arahan dari para dosen pembimbing segala hambatan tersebut dapat penulis atasi. Untuk itu pada kesempatan ini dengan rasa tulus dan kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis baik moril maupun material selama penyusunan skripsi.

1. Bapak Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya beserta stafnya, yang telah banyak memberikan kemudahan penyelesaian berbagai administrasi untuk kelancaran pelaksanaan penelitian.
2. Bapak Drs. H. Abdul Narlan, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya, yang selalu memotivasi, membimbing, dan memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan studi dengan sebaik-baiknya.
3. Bapak Drs. H. Iwan Sudjarwo, M.Pd., selaku dosen pembimbing I dan Ibu Ida Wahidah, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu di sela-sela kesibukannya untuk memberikan bimbingan, arahan, pikiran dan pandangannya serta turut membantu pelaksanaan pengambilan data sampai data penelitian ini terhimpun sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Dosen di lingkungan Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan olahraga, wawasan, kepedulian, komitmen dan ketulusannya.
5. Bapak DR. AA Suryana, S.Pd., M.M., selaku Kepala SMP Negeri 7 Kota Tasikmalaya telah memberikan dorongan/ motivasi kepada penulis serta bantuan dan kerja sama yang harmonis sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penyusunan skripsi ini dengan lancar.

6. Ayahanda dan Ibunda tercinta yang selalu memberikan doa restu, dorongan, dan bantuan moril maupun material.
7. Rekan-rekan mahasiswa seperjuangan, Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya, dan semua pihak yang tidak mungkin penulis sebutkan di sini satu per satu, yang telah membantu penulis baik berupa moril maupun material.

Hanya kepada Allah penulis memohon semoga amal baik semua pihak mendapat imbalan yang berlipat ganda dari Allah SWT. sebagai amal saleh.

Tasikmalaya, Juni 2019  
Penulis,

**A A**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	i
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH</b> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	iii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Definisi Operasional .....	5
D. Tujuan Penelitian .....	7
E. Kegunaan Penelitian .....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORETIS</b>	
A. Kajian Teori .....	9
1. Permainan Bola Voli .....	9
a. Pengertian Permainan Bola Voli .....	9
b. Teknik Dasar dalam Permainan Bola Voli .....	12
1) Servis .....	13
2) <i>Passing</i> .....	14



	Halaman
3) <i>Spike</i> .....	15
4) <i>Block</i> (Bendungan) .....	16
2. Kondisi Fisik yang Dominan dalam Permainan Bola Voli .....	16
3. Hakikat <i>Spike</i> .....	20
a. Pengertian <i>Spike</i> .....	20
b. Teori Dasar Teknik <i>Spike</i> .....	22
4. Konsep Latihan .....	23
a. Pengertian Latihan .....	23
b. Tujuan Latihan .....	25
c. Prinsip-prinsip Latihan .....	26
1) Prinsip Beban Lebih ( <i>Over Load</i> ) .....	28
(a) Penambahan Beban .....	29
(b) <i>Overtraining</i> .....	30
2) Prinsip Individualisasi .....	31
3) Intensitas Latihan .....	32
4) Prinsip Kualitas Latihan .....	33
5. Metode Latihan <i>Drill</i> Terbimbing .....	34
B. Penelitian yang Relevan .....	37
C. Anggapan Dasar .....	38
D. Hipotesis .....	39
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian .....	40

	Halaman
B. Variabel Penelitian .....	40
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	41
1. Populasi Penelitian .....	41
2. Sampel Penelitian .....	42
D. Desain Penelitian.....	43
E. Langkah-langkah Penelitian.....	43
F. Teknik Pengumpulan Data .....	44
G. Instrumen Penelitian.....	45
H. Teknik Pengolahan dan Analisis Data .....	47
I. Waktu dan Tempat Penelitian .....	50
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	51
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	52
1. Pengujian Normalitas Data dari Setiap Tes.....	52
2. Hasil Homogenitas Data dari setiap Tes .....	53
C. Pengujian Hipotesis .....	54
D. Pembahasan Hasil penelitian.....	55
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	56
B. Saran .....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>58</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>60</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Lapangan Permainan Bola Voli .....	11
Gambar 2.2 Proses Gerakan <i>Spike</i> .....	21
Gambar 2.3 Rangkaian Gerakan <i>Spike</i> .....	22
Gambar 2.4 Sistem Tangga .....	29
Gambar 2.5 Metode Latihan <i>Drill</i> Terbimbing .....	36
Gambar 3.1 Desain Eksperimen .....	43
Gambar 3.2 Lapangan Tes <i>Spike</i> Bola Voli .....	46
Gambar 3.3 Tes <i>Spike</i> Bola Voli .....	46

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Intensitas Latihan untuk Latihan Kekuatan dan Kecepatan ....	32
Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Tes Awal dan Akhir (Tes <i>Spike</i> ) .....	51
Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Tiap-tiap Tes.....	52
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Normalitas Data dari Masing-masing Tes ....	53
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas .....	53
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Hipotesis .....	54