

**PERBANDINGAN METODE MENGAJAR LATIHAN DENGAN  
METODE MENGAJAR KOMANDO TERHADAP PENINGKATAN  
KEMAMPUAN SERVIS BAWAH BOLA VOLI KELAS VII MTS  
AL ISLAMIYAH CILEDUG TANGERANG**



**SOPUWAN**

**6135097275**

**PENDIDIKAN OLAH RAGA**

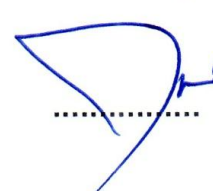
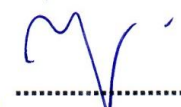
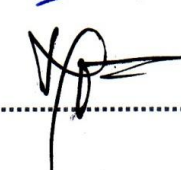
Skripsi Ini Dibuat Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam  
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2016**

**LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG  
PERSETUJUAN KOMISI DOSEN PEMBIMBING**

| Nama                                                                                 | Tanda Tangan                                                                       | Tanggal        |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>Pembimbing I</b>                                                                  |                                                                                    |                |
| <u>Prof. Dr. Mulyana, M.Pd.</u><br>NIP. 196408151990031001                           |  | 22/ 2016<br>07 |
| <b>Pembimbing II</b>                                                                 |                                                                                    |                |
| <u>Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes, AIFO</u><br>NIP. 19720522 200604 2001 |  | 16/ 2016<br>07 |

**PERSETUJUAN PANITIA UJIAN SKRIPSI**

| Nama                                                                                 | TandaTangan                                                                          | Tanggal        |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>Ketua</b>                                                                         |                                                                                      |                |
| <u>Dr. H. Samsudin, M.pd</u><br>NIP. 196610111992031004                              |   | 21/ 2016<br>07 |
| <b>Sekretaris</b>                                                                    |                                                                                      |                |
| <u>Eva Yulianti, M.Ec.</u><br>NIP. 19720719 2005012002                               |  | 20/ 2016<br>07 |
| <b>Anggota</b>                                                                       |                                                                                      |                |
| <u>Prof. Dr. Mulyana, M.Pd.</u><br>NIP. 196408151990031001                           |  | 22/ 2016<br>07 |
| <u>Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes, AIFO</u><br>NIP. 19720522 200604 2001 |  | 16/ 2016<br>07 |
| <u>Sujarwo, M.Pd.</u><br>NIP. 197604252003121001                                     |  | 18/ 2016<br>07 |

**Lulus Tanggal : 1 Juli 2016**

## **LEMBAR PERSEMBAHAN**

### **Yang Utama Dari Segalanya...**

Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT. Taburan cinta dan kasih sayang-Mu telah memberikanku kekuatan, membekaliku dengan ilmu serta memperkenalkanku dengan cinta. Atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan.

Kupersembahkan karya sederhana ini kepada orang yang sangat kukasihi dan kusayangi.

### **Ibunda dan Ayahanda Tercinta**



Sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terima kasih yang tiada terhingga kupersembahkan karya kecil ini kepada Ibunda Huriah Zam Zam dan Ayahanda Asmad yang telah memberikan kasih sayang, segala dukungan, dan cinta kasih yang tiada terhingga yang tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembbar kertas yang bertuliskan kata cinta dan persembahan. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat Ibu dan Ayah bahagia karna kusadar, selama ini belum bisa berbuat yang lebih. Untuk Ibu dan Ayah yang selalu membuatku termotivasi dan selalu menyirami kasih sayang, selalu mendoakanku, selalu menasehatiku menjadi lebih baik,



### **My Brother's**

Untuk kakakku Hurmadinah dan keluarga, makasih atas dukungan kalian semua, kakakku yang terbaik yang pernah aku miliki, kakakku yang luar biasa makasih untuk semua yang kakak berikan buwat aku, aku tidak akan pernah bisa membalas apa yang telah kakak berikan ke aku, aku tidak akan melupakan kebaikan kakak seumur hidup ku. Buwat keponakan aku yang ganteng alfia saputra sehat terus dan kelak besar nanti menjadi kebanggaan kedua orang tua amin.



### **Teman – Teman Angkatan 09**

Untuk teman-teman seperjuanganku PENJASKES NON REG 09, terima kasih karena kalian selalu ada untuk memberi semangat. Dari awal bertemu, kuliah bersama, sampai penyelesaian skripsi ini, berawal dari cita-cita kita untuk wisuda bersama ☺. Terima kasih untuk teman-teman FIK angkatan 2009,



### **Sahabat Terbaik Ihibbuwalidain (sayang orang tua)**

Untuk sahabat terbaik ku firly (cungkring), wahyu (cemong), arifudin (iput), ilham (volem), asepe (cepot), fahmi (jojo), irfan (pahong), jalal (udin) dan allan kita akan terus bersahabat hingga tua nanti. . .





### **Teman – Teman Pengcab Squash Kab. Tangerang**

Untuk teman-teman pengurus om sun,  
bang boy, bang andi, rahmat, pak tyo, bu  
sri, ucuf, jubed, wulan, puang, abby, ridho,  
dan bang lugas semoga kita sehat selalu  
dan selalu solid. . .

### **Dosen Pembimbing Skripsiku...**

Bapak Prof. Dr. Mulyana,. M.Pd. dan Ibu Wahyuningtyas Puspitorini, S.pd, M.Kes, AIFO  
selaku dosen pembimbing skripsi saya, terima kasih banyak ... saya sudah dibantu  
selama ini, sudah dinasehati, sudah diajari, saya tidak akan lupa atas bantuan dan  
kesabaran dari bapak.

### **Seluruh Dosen Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan:**

Terimakasih banyak untuk semu ilmu, didikan dan pengalaman yg sangat berarti yang  
telah kalian berikan kepada kami...

### **Staf Akademik :**

Semua stafa akdemik di Fakultas Ilmu Keolahragaan, terimakasih banyak atas semua  
bantuan kalian...



**Kemarin adalah histori untuk kita jadikan pelajaran kedepannya jadi lebih baik.**

**Esok hari adalah misteri yang kita tidak tau apa yang akan terjadi karena itu sudah ada yang mengaturnya.**

**Hari ini adalah perjuangan untuk menuju masa depan.**

**Perjuangkan masa depan kalian hari ini jangan pernah menundanya , waktu takan pernah kembali jagan sampai menyesal di kemudian hari.**

## RINGKASAN

**SOPUWAN. Perbandingan Metode Mengajar Latihan Dengan Metode Mengajar Komando Terhadap Peningkatan Kemampuan Servis Bawah Bola Voli Kelas VII MTS AL ISLAMIYAH Ciledug Tangerang. Skripsi. Jakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta Tahun 2016**

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan mana yang lebih baik antara metode mengajar komando dan metode mengajar latihan terhadap peningkatan kemampuan servis bawah permainan bola voli pada siswa kelas VII MTS AL ISLAMIYAH Ciledug Tangerang.

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan olahraga MTS AL ISLAMIYAH Ciledug Tangerang Jl. Raden Fatah No 36, Kec. Ciledug Tangerang. Penelitian dimulai dari tanggal 9 Mei 2016 sampai dengan 7 Juni 2016, dan jadwal penelitian setiap hari Selasa pada pelaksanaan jam pelajaran pukul 14.00 WIB sampai pukul 15.20 WIB. Penelitian ini dilaksanakan 6 kali pertemuan dengan menggunakan metode *eksperimen* dengan jumlah sampel 30 siswa. Populasi dari jumlah 4 kelas sebanyak 128 orang.

Dilakukan pengambilan sampel dari jumlah populasi, dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Didapatkan sampel yang berjumlah 30 orang yang terbagi menjadi 2 kelompok, 15 orang di kelompok A (metode mengajar Latihan) dan 15 orang di kelompok B (metode mengajar komando). Sampel kemudian diberikan tes awal servis bawah bola voli, kemudian diberikan perlakuan sebanyak 4 kali pertemuan dan setelah itu diberikan tes akhir servis bawah bola voli.

Teknik analisa data yang digunakan adalah analisa uji “T” dimulai dengan menghitung nilai t untuk membandingkan dengan t tabel pada taraf signifikan = 0,05 , hasil analisis data adalah sebagai berikut : hasil penelitian tes awal dan tes akhir metode mengajar yang dikumpulkan mengenai servis

bawah bola voli dengan metode mengajar komando adalah sebagai berikut, tes awal : nilai rata-rata (mean) = 18,73, standar deviasi (SD) = 0,62 ,dan standar deviasi mean (SDm) = 0,17 , tes akhir : nilai rata-rata (mean) = 25, standar deviasi (SD) = 0,7 ,dan standar deviasi mean (SDm) = 0,18.

Hasil tes awal dan tes akhir belajar servis bawah bola voli kelompok tersebut diperoleh koefesien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar 0,69, standar deviasi perbedaan mean (SDbm) sebesar 0,69 dan t hitung sebesar 10,27. Selanjutnya di uji dengan nilai t tabel dengan derajat kepercayaan = 0,05 dan derajat kebebasan t tabel dengan derajat kebebasan (dk) = (n -1) , (15-1) = 14 T-tabel = 2,14. Dengan demikian nilai t hitung > nilai t tabel atau 10,27 > 2,14.

Hasil penelitian tes awal dan tes akhir metode mengajar yang dikumpulkan mengenai servis bawah bola voli metode mengajar latihan adalah sebagai berikut, tes awal : nilai rata-rata (mean) = 18,6, standar deviasi (SD) = 0,61 ,dan standar deviasi mean (SDm) = 0,16 , tes akhir : nilai rata-rata (mean) = 28,46, standar deviasi (SD) = 0,72 ,dan standar deviasi mean (SDm) = 0,19.

Hasil tes awal dan tes akhir belajar servis bawah bola voli kedua kelompok tersebut diperoleh koefesien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar 0,63, standar deviasi perbedaan mean (SDbm) sebesar 0,89 dan t hitung sebesar 11,07. Selanjutnya di uji dengan nilai t tabel dengan derajat kepercayaan = 0,05 dan derajat kebebasan t tabel dengan derajat kepercayaan = 0,05 dan derajat kebebasan t tabel dengan derajat kebebasan (dk) = (n -1) , (15-1) = 14 t tabel = 2,14. Dengan demikian nilai t hitung > nilai t tabel atau 11,07 > 2,14.

Hasil penelitian tes akhir yang dikumpulkan mengenai peningkatan kemampuan servis bawah bola voli dengan metode mengajar komando adalah sebagai berikut : nilai rata-rata (mean) = 25 , standar deviasi (SD) = 0,7 , dan standar deviasi mean (SDm) = 0,18 . Sedangkan tes akhir metode mengajar latihan adalah sebagai berikut : nilai rata-rata (mean) = 28,46 ,



standar deviasi (SD) = 0,72 , dan standar deviasi mean (SDm) = 0,19. Dari hasil tes akhir servis bawah bola voli kedua kelompok tersebut diperoleh standar deviasi perbedaan mean (SDbm) sebesar 0,28 dan nilai t hitung sebesar 12,35 . Selanjutnya diuji dengan nilai t tabel dengan derajat kebebasan  $(dk) = (n-1) + (n-1) = 14 + 14 = 28$ , t tabel = 2,048. Dengan demikian nilai t hitung > nilai t tabel atau  $12,35 > 2,05$ .

Demikian t hitung > t tabel yang berarti  $H_0$  ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa metode mengajar latihan lebih baik dari pada metode mengajar komando terhadap peningkatan kemampuan servis bawah bola voli pada siswa kelas VII MTS AL ISLAMIYAH Ciledug Tangerang.

## **ABSTRACT**

**SOPUWAN. Comparison of Teaching Methods Teaching Methods Command Exercise With Improved Serviceability Down Against Volleyball Class VII MTS AL ISLAMIYAH Ciledug Tangerang. Essay. Jakarta: Faculty of Sport Science, State University of Jakarta 2016.**

This study aimed to compare which one is better between teaching methods and teaching methods exercises command to increase the ability of a service under a volleyball game in the seventh grade students of MTS AL ISLAMIYAH Ciledug Tangerang.

The research was conducted on the sporting field MTS AL ISLAMIYAH Ciledug Jl. Raden Patah No. 36, district. Ciledug. The study starts from the date of May 9, 2016 until 2016 7Juni and research schedule every Tuesday on the implementation of lesson hours 14.00 pm until 15.20 pm. This study was conducted 6 meetings by using an experimental method with a sample size of 30 students. The population of the number 4 classes as much as 128 people.

Do sampling of the population, using simple random sampling technique. Obtained the sample of 30 people, divided into 2 groups, 15 in group A (method of teaching practice) and 15 in group B (method of teaching of command). Samples were then given an early test under a volleyball serve, then given treatment as much as four times the meeting and after it was given a final test under volleyball serve.

Data analysis technique used is the analysis of the test "T" begins with calculating the value of t to compare with t table at significant level = 0.05, the

results of data analysis are as follows: the results of initial tests and the final test methods of teaching that is collected about the service down volleyball with the teaching method of command is as follows, the initial tests: average value (mean) = 18.73, standard deviation (SD) = 0.62, and the standard deviation of the mean (HR) = 0.17, the final test: the average value (mean) = 25, standard deviation (SD) = 0.7, and the standard deviation of the mean (HR) = 0.18.

The results of the initial test and final test service learning under the group volleyball obtained correlation coefficient ( $r_{xy}$ ) of 0.69, the standard deviation of the mean difference (SDBM) of 0.69 and t count equal to 10.27. Furthermore, in the test with the value t table with a degree of confidence = 0.05 and degrees of freedom t table with degrees of freedom ( $df$ ) =  $(n-1)$ ,  $(15-1) = 14$  T-table = 2.14. Thus the value of t count > t table or  $10.27 > 2.14$ .

Research results of initial tests and the final test methods of teaching that is collected about the service under volleyball practice teaching method is as follows, the initial tests: average value (mean) = 18.6, standard deviation (SD) = 0.61, and standard the mean deviation (HR) = 0.16, the ultimate test: the value of the average (mean) = 28.46, standard deviation (SD) = 0.72, and standards of the mean deviation (HR) = 0.19.

The results of the initial test and final test under the service learning volleyball two groups obtained koefesiem correlation ( $r_{xy}$ ) of 0.63, the standard deviation of the mean difference (SDBM) of 0.89 and t count equal to 11.07. Furthermore, in the test with the value t table with a degree of confidence = 0.05 and degrees of freedom t table with derajatkepercayaan = 0.05 and degrees of freedom t table with degrees of freedom ( $df$ ) =  $(n-1)$ ,  $(15-1) = 14$  t table = 2.14. Thus the value of t count > t table or  $11.07 > 2.14$ .

Final test research results collected about upgrading service under volleyball with the teaching method of command is as follows: the value of the average (mean) = 25, standard deviation (SD) = 0.7, and the standard deviation of the mean (HR) = 0,18. While the final test methods teach the exercises are as follows: the value of the average (mean) = 28.46, standard deviation (SD) = 0.72, and the standard deviation of the mean (HR) = 0.19. From the final test results under a volleyball serve both groups obtained a standard deviation of the mean difference (SDBM) of 0.28 and t value of 12.35. Further tested with t table with degrees of freedom (df) = (n-1) + (n-1) = 14 + 14 = 28, t table = 2.048. Thus the value of t count > t table or 12.35 > 2.05.

Thus  $t > t_{table}$  which means that  $H_0$  is rejected, so it can be concluded that the teaching method of exercise is better than the teaching methods of command to the increased service capability under volleyball in the seventh grade students of MTS AL ISLAMIYAH Ciledug Tangerang.

## KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim, Alhamdulillahil 'alamin segala puji dan syukur bagi Allah SWT, Tuhan semesta alam, yang telah melimpahkan segala rahmat-Nya kepada peneliti, sehingga skripsi yang berjudul **“Perbandingan Metode Mengajar Latihan dengan Metode Mengajar Komando Terhadap Peningkatan Kemampuan Servis Bawah Bola Voli Kelas VII MTS AL ISLAMIYAH Ciledug Tangerang”** ini akhirnya dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat dan salam semoga tercurah ke hariban Rasulullah SAW keluarganya serta sahabatnya.

Skripsi ini ditulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan baik.

Ucapan terimakasih peneliti sampaikan kepada :

1. Bapak Dr. Abdul Sukur, M.Si, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
2. Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes.AIFO selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Selaku Dosen Pembimbing II Skripsi.
3. Prof. Dr. Mulyana, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I Skripsi yang banyak meluangkan waktunya dalam memberikan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Eva Yulianti, SE, M.Sc sebagai Pembimbing Akademik dari awal perkuliahan yang tidak pernah berhenti memberi semangat dan arahan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

5. Ayah dan Ibu yang selalu memberikan do'a dan semangat.
6. Karyawan dan Karyawanati Fakultas Ilmu Keolahragaan.
7. Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan angkatan 2009.

Akhirnya, betapa pun peneliti berusaha seteliti dan secermat mungkin dalam mengerjakan skripsi ini, namun sebagai manusia biasa tidaklah luput dari salah. Kesempurnaan hanya milik Allah SWT semata, dan skripsi ini pastinya tak lepas dari berbagai kekurangan, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua yang membacanya.

Jakarta, 27 Juni 2016

S P N



## DAFTAR ISI

|                                                                            | Halaman     |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>RINGKASAN .....</b>                                                     | <b>i</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>                                                | <b>iv</b>   |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                                                    | <b>vi</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                                  | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>                                                 | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                                               | <b>x</b>    |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                                                   |             |
| A. Latar Belakang Masalah .....                                            | 1           |
| B. Identifikasi Masalah .....                                              | 5           |
| C. Pembatasan Masalah .....                                                | 6           |
| D. Perumusan Masalah .....                                                 | 7           |
| E. Kegunaan Penelitian .....                                               | 7           |
| <b>BAB II KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS</b> |             |
| A. Deskripsi Teoritis .....                                                | 8           |
| 1. Kemampuan Hasil Belajar Servis Bawah Bola voli .....                    | 8           |
| 2. Metode Mengajar .....                                                   | 19          |
| a. Metode Mengajar Latihan .....                                           | 21          |
| b. Metode Mengajar Komando.....                                            | 26          |
| 3. Karakteristik Siswa SMP .....                                           | 29          |
| B. Kerangka Berpikir .....                                                 | 35          |
| C. Hipotesis Penelitian .....                                              | 38          |

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| A. Tujuan Penelitian .....                      | 40 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian .....            | 41 |
| C. Metode Penelitian .....                      | 41 |
| D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel ..... | 43 |
| E. Teknik Pengambilan Data .....                | 44 |
| F. Teknik Analisa Data .....                    | 55 |
| G. Hipotesa Statistik .....                     | 58 |

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

|                              |    |
|------------------------------|----|
| A. Deskripsi Data .....      | 60 |
| B. Pengujian Hipotesis ..... | 66 |

### **BAB V PENUTUP**

|                     |    |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan ..... | 69 |
| B. Saran .....      | 69 |

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b> | <b>71</b> |
|-----------------------------|-----------|

## DAFTAR TABEL

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Anatomi metode mengajar latihan .....                                      | 24 |
| 2. Anatomi mengajar Komando .....                                             | 28 |
| 3. Distribusi frekuensi tes awal metode mengajar komando .....                | 61 |
| 4. Distribusi frekuensi tes akhir metode mengajar komando .....               | 62 |
| 5. Distribusi frekuensi tes awal metode mengajar latihan .....                | 64 |
| 6. Distribusi frekuensi tes akhir metode mengajar latihan .....               | 65 |
| 7. Hasil tes awal dan akhir metode mengajar komando dan latihan .....         | 73 |
| 8. Data Hasil tes awal dan akhir metode mengajar komando<br>dan latihan ..... | 74 |
| 9. Hasil Analisa Data tes metode mengajar komando .....                       | 78 |
| 10. Data tes awal dan tes akhir metode mengajar komando .....                 | 79 |
| 11. Hasil Analisa Data tes metode mengajar latihan .....                      | 82 |
| 12. Data tes awal dan akhir metode mengajar latihan .....                     | 83 |
| 13. Data tes akhir metode mengajar komando dan latihan .....                  | 86 |
| 14. Distribusi frekuensi tes awal metode mengajar koamdo .....                | 91 |
| 15. Distribusi frekuensi tes awal metode mengajar latihan .....               | 93 |
| 16. Distribusi frekuensi tes akhir metode mengajar komando .....              | 95 |
| 17. Distribusi frekuensi tes akhir metode mengajar latihan .....              | 97 |

**DAFTAR GAMBAR**

|                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. Bentuk ukuran lapangan bola voli .....                         | 14  |
| 2. Sikap awal servis bawah bola voli .....                        | 16  |
| 3. Sikap Pelaksanaan servis bawah bola voli .....                 | 17  |
| 4. Gerak lanjutan servis bawah bola voli .....                    | 18  |
| 5. Desain penelitian .....                                        | 42  |
| 6. Grafik histogram hasil tes awal metode mengajar komando .....  | 62  |
| 7. Grafik histogram hasil tes akhir metode mengajar komando ..... | 63  |
| 8. Grafik histogram hasil tes awal metode mengajar latihan .....  | 65  |
| 9. Grafik histogram hasil tes akhir metode mengajar latihan ..... | 66  |
| 10. Perlakuan metode mengajar komando .....                       | 128 |
| 11. Perlakuan metode mengajar latihan .....                       | 129 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                                      |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. Data Tes awal dan tes akhir metode mengajar komando<br>dan latihan .....          | 73  |
| 2. Hasil Tes Awal Metode Mengajar Komando dan Latihan .....                          | 74  |
| 3. Hasil Analisa Data Tes metode mengajar komando .....                              | 78  |
| 4. Data tes awal dan tes akhir metode mengajar komando .....                         | 79  |
| 5. Hasil Analisa Data tes metode mengajar latihan .....                              | 82  |
| 6. Data tes awal dan tes akhir metode mengajar latihan .....                         | 83  |
| 7. Data tes akhir metode mengajar komando dan latihan .....                          | 86  |
| 8. Data Perhitungan distribusi frekuensi tes awal metode<br>mengajar komando .....   | 90  |
| 9. Data Perhitungan distribusi frekuensi tes awal metode<br>mengajar latihan .....   | 92  |
| 10. Data Perhitungan distribusi frekuensi tes akhir metode<br>mengajar komando ..... | 94  |
| 11. Data Perhitungan distribusi frekuensi tes akhir metode<br>mengajar latihan ..... | 96  |
| 12. Persentase Peningkatan servis bawah .....                                        | 98  |
| 13. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran .....                                           | 100 |
| 14. Lembaran Tugas Metode Mengajar Latihan .....                                     | 124 |
| 15. Foto Penelitian .....                                                            | 128 |

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Tujuan dari pendidikan nasional adalah untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat jasmani dan rohani, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis dan bertanggung jawab (UU RI No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional). Undang-undang tersebut memberikan isyarat bahwa pembangunan pendidikan nasional diarahkan pada pengembangan sumber daya manusia Indonesia yang memiliki kepribadian yang kuat, sehat jasmani dan rohani, memiliki ilmu pengetahuan, demokratis dan bertanggung jawab, yang di landasi oleh keimanan dan ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa.

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap, mental, emosional, sosial) dan

pembiasaan pola hidup sehat yang bertujuan untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Pada saat proses pembelajaran diharapkan seorang guru dapat menciptakan interaksi yang baik antara dirinya dan siswa.<sup>1</sup> Hal itu sangat penting untuk menghidupkan suasana belajar. Guru berperan sebagai pengelola proses pembelajaran, bertindak sebagai fasilitator sehingga terjadi proses pembelajaran.

Metode mengajar merupakan bagian yang sangat penting bagi guru sebagai senjata yang digunakan untuk mensukseskan proses pembelajaran, metode mengajar berkaitan dengan pembuatan keputusan yang dilakukan guru baik sebelum, selama, maupun setelah proses pembelajaran. Pembuatan keputusan tersebut berdampak pada cara belajar siswa. Metode mengajar yang digunakan guru saat ini masih sedikit dan belum tentu metode mengajar itu tepat sasaran dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Metode mengajar yang digunakan seorang guru haruslah sesuai dan tepat sasaran, tidak semua metode mengajar dapat diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Metode mengajar adalah senjata utama dari seorang guru, bagaimana seorang guru dapat menyampaikan materi kepada siswa dengan harapan agar siswa tersebut mengerti dan memahami materi yang diajarkan.

---

<sup>1</sup> <http://pbprimaciptautama.blogspot.com/2007/06/falsafah-pendidikan-jasmani.html>. Diakses 21 juni 2016).

Jika seorang guru tidak dapat menguasai metode mengajar yang akan digunakannya, maka terjadi masalah dalam kesulitan penyampaian materi dan akhirnya tujuan pembelajaran tidak tersampaikan. Untuk memilih metode mengajar yang tepat biasanya dilihat dari karakteristik guru, siswa dan didasarkan atas interaksi antara perilaku siswa dan perilaku guru, serta hubungannya dalam mencapai suatu sasaran tertentu.

Selama observasi program keterampilan mengajar di sekolah, guru pendidikan jasmani hanya menggunakan metode mengajar yang turun temurun dan cara-cara yang lama, artinya metode mengajar yang digunakan adalah sama dengan waktu-waktu yang lalu. Padahal sekarang ini metode mengajar dalam proses pembelajaran telah berkembang dengan pesat, serta didukungnya perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK). Contohnya dalam Pembelajaran bola voli di sekolah, sering ditemukan masalah-masalah dalam pelaksanaannya. Ini dapat berupa kesalahan dalam pemilihan metode mengajar dan juga cara pengajaran seorang guru Pendidikan Jasmani di sekolah. Pada umumnya siswa akan melakukan gerakan teknik dasar bola voli atau cara apa yang mereka anggap itu baik dan benar. Padahal belum tentu cara yang mereka gunakan itu efektif atau efisien. Dalam mata kuliah analisis metode pembelajaran pendidikan jasmani diketahui bahwa terdapat banyak metode mengajar yang dapat digunakan



oleh guru pendidikan jasmani dalam proses belajar mengajar diantaranya yaitu metode mengajar komando dan latihan.

Berdasarkan hal tersebut dalam penelitian ini peneliti akan mengamati dan menulis tentang perbandingan metode mengajar apa yang lebih baik digunakan pada materi bola voli khususnya servis bawah agar guru dapat mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan sebelumnya. Ada berbagai macam metode mengajar yang dapat meningkatkan servis bawah servis bawah, salah satu metode tersebut adalah metode mengajar komando dan latihan.

Berdasarkan hal tersebut dalam penelitian ini peneliti akan mengamati dan menulis tentang perbandingan metode mengajar apa yang lebih baik digunakan untuk meningkatkan kemampuan servis bawah pada materi bola voli agar guru dapat mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan sebelumnya. Ada berbagai macam metode mengajar yang dapat meningkatkan servis bawah, salah satu metode tersebut adalah metode mengajar latihan dan komando.

Metode mengajar latihan merupakan salah satu metode pengajaran yang paling cocok diterapkan pada kegiatan pengajaran pendidikan jasmani. Dengan menggunakan metode latihan ini, maka guru akan mempunyai peluang untuk mengajar siswa dalam jumlah banyak sekaligus pada saat bersamaan, siswa belajar untuk bisa bekerja secara mandiri, siswa belajar

mengenai keterbatasan waktu, siswa bisa belajar mengenai sasaran yang harus dicapai dengan melaksanakan tugas-tugas dan siswa memiliki kesempatan untuk meningkatkan interaksi individu dengan setiap siswa. Mengajar komando merupakan pendekatan yang sepenuhnya di dominasi oleh guru yang membuat keputusan untuk setiap tahap proses belajar mengajar.

Metode mengajar latihan dan komando merupakan suatu yang di anggap tepat untuk digunakan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Guru dapat menggunakan kedua metode mengajar tersebut didalam proses pembelajaran.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk mengadakan suatu penelitian mengenai “ Perbandingan metode mengajar latihan dan metode mengajar komando terhadap peningkatan servis bawah bola pada kelas VII MTs AL ISLAMIYAH Ciledug Tangerang.”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka terdapat permasalahan yang perlu di identifikasikan untuk mencari jawabannya.

Adapun permasalahannya adalah sebagai berikut :

1. Faktor – factor apa saja yang mempengaruhi dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani ?

2. Apakah pemilihan metode mengajar yang tepat oleh guru berpengaruh dalam tercapainya tujuan pembelajaran Pendidikan Jasmani ?
3. Metode mengajar apa yang cocok untuk pembelajaran servis bawah bola voli ?
4. Apakah terdapat peningkatan kemampuan servis bawah bola voli setelah menggunakan metode mengajar latihan ?
5. Apakah terdapat peningkatan kemampuan servis bawah bola voli setelah menggunakan metode mengajar komando ?
6. Apakah metode mengajar latihan lebih baik dibandingkan dengan metode mengajar komando dalam meningkatkan kemampuan servis bawah bola voli pada siswa kelas VII MTs AL ISLAMİYAH Ciledug Tangerang ?

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang diatas , maka peneliti ini dapat di batasi permasalahanya sebagai berikut :

“Perbandingan metode mengajar Latihan dengan metode mengajar Komando terhadap peningkatan kemampuan servis bawah bola voli pada siswa kelas VII MTS AL ISLAMİYAH Ciledug Tangerang.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Apakah metode mengajar komando dapat meningkatkan kemampuan servis bawah bola voli pada siswa kelas VII MTS AL ISLAMIYAH Ciledug Tangerang?
2. Apakah metode mengajar latihan dapat meningkatkan kemampuan servis bawah bola voli pada siswa kelas VII MTS AL ISLAMIYAH Ciledug Tangerang?
3. Apakah metode mengajar latihan lebih baik dibandingkan dengan metode mengajar komando dalam meningkatkan kemampuan servis bawah bola voli pada siswa kelas VII MTS AL ISLAMIYAH Ciledug Tangerang ?

#### **E. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan yang berarti bagi pengembangan teoritis, yakni sejumlah prinsip atau kaidah yang dapat dijadikan pedoman dalam penerapan metode mengajar dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani khususnya materi bola voli di sekolah.

Selain dapat memberi manfaat secara teoritis, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat praktis, yaitu tercapainya tujuan

pembelajaran pada materi servis bawah bola voli dengan penerapan metode mengajar yang lebih baik, yang pada gilirannya dapat digunakan oleh para guru Pendidikan Jasmani dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah.

## BAB II

### DESKRIPSI TEORITIS, KERANGKA BERFIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

#### A. Deskripsi Teoritis

##### 1. Kemampuan Hasil Belajar Servis Bawah Bola Voli

Menurut kamus besar bahasa Indonesia, kemampuan berasal dari kata “mampu” yang berarti kuasa (bisa, sanggup, melakukan sesuatu, dapat, berada, kaya, mempunyai harta yang berlebihan). Kemampuan adalah kesanggupan melakukan sesuatu. Seseorang dikatakan mampu apabila ia bias melakukan yang harus dilakukan.<sup>1</sup>

*Ability* (kemampuan, kecakapan, bakat, kesanggupan) merupakan tenaga (daya kekuatan) untuk melakukan sesuatu perubahan.<sup>2</sup> Charles E. Jhonsons et al (1974:3) (dalam wijaya dan A. Tabrani Rusyan 1992:8), mendefinisikan bahwa kemampuan merupakan perilaku yang rasional untuk mencapai tujuan yang dipersyaratkan sesuai dengan kondisi yang diharapkan. Kemampuan merupakan salah satu hal yang harus dimiliki dalam jenjang apapun karena kemampuan memiliki kepentingan tersendiri dan sangat penting untuk dimiliki.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> <http://ian43.wordpress.com/2010/12/23/pengertian-kemampuan/>

<sup>2</sup> [www.digilibi.petra.ac.id](http://www.digilibi.petra.ac.id)

<sup>3</sup> <http://digilibunnes.ac.id>

Akhmat Sudrajat menghubungkan kemampuan dengan kata kecakapan. Setiap individu memiliki kecakapan yang berbeda-beda dalam melakukan suatu tindakan. Kecakapan ini mempengaruhi potensi yang ada dalam individu tersebut. Proses pembelajaran mengharuskan siswa mengoptimalkan segala kecakapan yang dimiliki.<sup>4</sup>

Robbins menyatakan bahwa kemampuan terdiri dari dua faktor, yaitu :

1. Kemampuan intelektual (*intellectual ability*) Merupakan kemampuan aktivitas secara mental.
2. Kemampuan fisik (*phisycal ability*)

Kemampuan merupakan melakukan aktivitas berdasarkan stamina kekuatan dan karakteristik fisik. Kombinasi antara kemampuan teknis dan kapasitas fisik akan dapat meningkatkan prestasi seorang atlet, bagi semua cabang olahraga, bagi olahraga dayung ini sangat penting.

Belajar dan mengajar merupakan dua konsep yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Belajar merujuk pada apa yang harus dilakukan oleh seseorang dengan subyek yang menerima pelajaran, sedangkan mengajar merujuk pada apa yang harus diajarkan guru sebagai pengajar. Keterpaduan proses belajar siswa dengan proses mengajar tidak dating begitu saja dan tidak tumbuh tanpa pengaturan dan perencanaan yang seksama.

---

<sup>4</sup> [www.akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/01/25/kemampuan](http://www.akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/01/25/kemampuan)

Nana Sudjana mengatakan bahwa :

Proses belajar mengajar (pengajaran) pada dasarnya tidak lain adalah proses mengkoordinasi sejumlah komponen diatas, agar satu sama lain saling berhubungan sehingga menumbuhkan kegiatan belajar pada siswa seoptimal mungkin menuju terjadinya perubahan tingkah laku sesuai dengan apa yang diharapkan.<sup>5</sup>

Hasil belajar adalah hasil yang diperoleh atau disebabkan dari adanya kegiatan proses belajar mengajar yang dirancang atau disusun oleh guru secara sistematis dengan dukungan alat bantu dan metode belajar. Dalam menentukan hasil dan tidaknya suatu proses belajar mengajar dengan cara melakukan test atau evaluasi pengajaran. Menurut S Sukarjo dan Nurhasanah bahwa test adalah suatu kegiatan yang disusun, dilaksanakan dan di skor dengan aturan tertentu yang telah ditetapkan mengukur respon murid terhadap butir-butir test yang akan diujikan atau diteskan.<sup>6</sup>

Soedijanto mendefinisikan, tentang hasil belajar adalah sebagai berikut :

Hasil belajar adalah tingkat penguasaan yang dicapai oleh belajar dalam mengikuti program belajar mengajar sesuai dengan tujuan pendidikan yang ditetapkan.

---

<sup>5</sup> Nana Sudjana, *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*, (Bandung: Sinar Baru, 1998) , h. 30.

<sup>6</sup> S. Sukoharjo dan Nurhasanah. *Evaluasi Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, (Jakarta: Depdikbud, 1992), h. 4



Dengan ini belajar mengajar merupakan proses yang tidak dapat dipisahkan. Karena belajar merupakan apa yang harus dilakukan oleh siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran, sedangkan mengajar adalah apa yang harus dilakukan guru terhadap siswanya agar tercapai tujuan dari pembelajaran yang diinginkan.

Menurut Bloom dalam buku M.Ngalim Purwanto, ada tiga bagian yang merupakan hasil belajar yaitu :

1. Pengetahuan (kognitif)
2. Sikap (afektif)
3. Keterampilan (psikomotor).<sup>7</sup>

Tujuan atau sasaran utama dari setiap proses pembelajaran pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan berbagai kemampuan keterampilan gerak (psikomotor) secara bertahap dan memiliki alur tanpa tersendat-sendat. Selain kemampuan keterampilan gerak (psikomotor), pendidikan jasmani ikut memperhatikan perkembangan dan peningkatan dari pengetahuan (kognitif) dan perubahan sikap (afektif).

Kemudian menurut Nasution, hasil belajar adalah suatu perubahan pada individu yang belajar, perubahan tidak hanya mengenai

---

<sup>7</sup> M.Ngalim Purwanto, *Prinsip-Prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 1983), h. 18

pengetahuanyang membentuk kecakapan juga kebiasaan, pengertian , sikap dan penghargaan dalam diri individu yang belajar.<sup>8</sup>

Hasil belajar adalah suatu perubahan yang terjadi pada anak didik berupa pengalaman belajar, tingkah laku, keterampilan dan kemampuan dalam penguasaan materi yang merupakan pengaruh dari proses pembelajaran yang telah dilakukannya.

Permainan bola voli adalah permainan beregu. Setiap regu berada pada petak lapangan permainan masing-masing dengan dibatasi oleh net. Bola dimainkan dengan satu atau kedua tangan hilir mudik atau bolak-balik melalui atas net secara teratur sampai bola menyentuh lantai (mati) di petak lawan dan mempertahankan agar bola tidak mati di petak permainan sendiri.<sup>9</sup>

Permainan bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net. Terdapat versi yang berbeda untuk digunakan pada keadaan khusus dan pada akhirnya adalah untuk menyebar luaskan kemahiran bermain kepada setiap orang. Tujuan dari permainanbola voli adalah melewatkan bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapatmemainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola (di luar perkenaan blok). Bola dinyatakan dalam

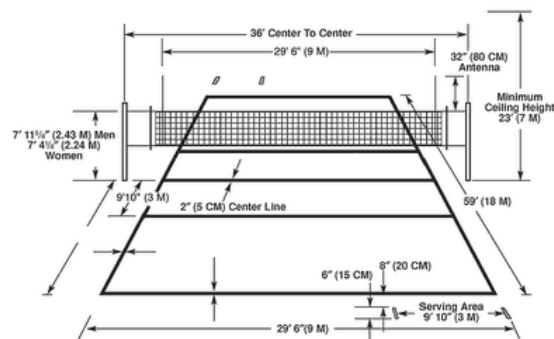
---

<sup>8</sup> Nasution,*Didaktif Azas – Azas Mengajar*, (Bandung: Remaja Karya, 1982) h. 7.

<sup>9</sup> Machfud Irsyada, *Permainan Bola Voli* (Jakarta: Depdikbud, 2000) , h. 14

permainan setelah bola dipukul oleh pelaku servis melewati atas net ke daerah lawan. Permainan dilanjutkan hingga bola menyentuh lantai, bola “keluar” atau satu tim gagal mengembalikan bola secara sempurna. Dalam permainan bola voli, tim yang memenangkan sebuah reli memperoleh satu angka (Rally Point System). Apabila tim yang sedang menerima servis memenangkan reli, akan memperoleh satu angka dan berhak untuk melakukan servis berikutnya, serta pemainnya melakukan pergeseran satu posisi searah jarum jam.<sup>10</sup>

Adapun bentuk dan ukuran lapangan bola voli sebagai berikut:



Gambar 1. Bentuk dan Ukuran Lapangan Bola Voli.

(sumber <https://revasportcommunity.blogspot.com>)

<sup>10</sup> Perwasitan PP. PBVSI, Dewan dan Bidang. *Persatuan Pemain Bola Voli* (Jakarta: Pengurus Pusat Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia 2005), h. 1

Permainan bola voli diawali dengan pukulan servis. Servis adalah sentuhan pertama dengan bola. Servis bawah adalah sentuhan atau pukulan bola dari bawah sampai melewati net ke daerah lawan atau upaya memasukan bola ke daerah lawan dengan pukulan satu tangan dari bawah sehingga melewati net ke daerah lawan. Servis ini sangat diperlukan dalam permainan bola voli karena teknik ini merupakan suatu senjata yang ampuh untuk menyerang.

Servis bawah bola voli paling sering dipakai karena servis ini memang merupakan servis yang paling mudah terutama bagi para pemain pemula dengan servis ini mereka dapat menguasai bola dengan lebih teliti.

Servis bawah bola voli adalah memukul bola yang dilambungkan dengan tangan. Pada saat bola dilambungkan berada di depan setinggi pinggul, tangan diayun dari belakang ke depan dan siap memukul bola. Sikap tangan pada waktu mengenai bola harus ditegangkan agar dapat menghasilkan pukulan yang sempurna dan terarah.

Langkah- langkah gerakan servis bawah bola voli :

1. Sikap awal

Berdiri di daerah servis menghadap ke lapangan, pandangan ke arah bola. Berat badan berada di tengah atau seimbang. Kaki kiri berada di depan lutut agak ditekuk sedikit. Tangan kiri memegang bola setinggi sedikit di atas lutut.<sup>11</sup> Tangan kanan dikepal.



Gambar 2. Sikap Awal

Sumber : Foto Dokumentasi

---

<sup>11</sup> M Yunus, *Olahraga Pilihan Bola Voli* (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, 1992), h. 69.

## 2. Sikap pelaksanaan

Bola dilambungkan ke atas tidak terlalu tinggi dan pada saat ini pula tangan kanan kebawah belakang, setelah bola yang dilambungkan diarahkan depan kira-kira setinggi pinggang. Pada saat bersamaan tangan kanan ditarik ke belakang kemudian diayunkan kearah kedepan atas dan mengenai bagian belakang bawah bola. Pukulan bola pada posisi setengah pinggang.<sup>12</sup> Lengan diluruskan dan kepalan tangan di tegangkan.



Gambar 3. Sikap Pelaksanaan

Sumber: Foto Dokumentasi

---

<sup>12</sup> Nuril Ahmad, *Panduan Olahraga Bola Voli* (Surakarta: Era Pustaka Utama, 2007), Hal.21.

### 3. Gerakan lanjutan

Pandangan ke arah sasaran. Gerakan tangan yang mengikuti arah pukulan. Setelah memukul diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan, dengan melangkah kaki kanan ke depan dan segera masuk ke lapangan untuk mengambil posisi dengan sikap siap normal, siap untuk menerima atau pengambilan serangan dari pihak lawan.<sup>13</sup>



Gambar 4. Gerak Lanjutan

Sumber : Foto Dokumentasi

---

<sup>13</sup> M Yunus,op,cit. Hal.69.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka yang dimaksud dengan servis bawah bola voli adalah memukul bola yang dilambungkan dengan tangan. Pada bola saat dilambungkan berada didepan setinggi pinggul, tangan diayun dari belakang ke depan dan siap memukul bola. Sikap tangan pada waktu mengenai bola harus ditegangkan agar dapat menghasilkan pukulan yang sempurna dan terarah.

## **2. Metode Mengajar**

Pembelajaran adalah suatu aktivitas mengorganisasikan atau mengatur lingkungan sebaik-baiknya yang menghubungkan dengan tanggung jawab untuk mengumpulkan informasi sehingga terjadi proses belajar.<sup>14</sup>

Menurut Nana Sudjana mengajar adalah suatu proses, yakni proses mengatur, mengorganisasi kondisi yang ada di sekitar siswa sehingga dapat menumbuhkan dan mendorong siswa melakukan proses belajar mengajar.<sup>15</sup>

Sardiman AM berpendapat bahwa mengajar adalah menyampaikan pengetahuan pada anak didik dan juga kondusif untuk berlangsung kegiatan belajar mengajar bagi para siswa.<sup>16</sup>

Dalam proses mengajar ada variasi bila guru dapat menunjukkan adanya perubahan dalam metode mengajar, media yang digunakan berganti-

---

<sup>14</sup> Nasution Maryanti, *Didaktik Asas-Asas Mengajar* (Jakarta: Dirjen Dikdasmen Depdikbud Penjaskes, 1998) , h. 26.

<sup>15</sup> Nana Sudjana, *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar* (Bandung: Sinar Baru, 1989), h. 29.

<sup>16</sup> Sardiman AM, *Interaksi Motivasi Belajar Mengajar* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2003) , h. 25.



ganti, dan ada perubahan pada pola interaksi antara guru- siswa. Variasi lebih bersifat proses dari pada produk. Agar tidak menimbulkan kebosanan, kejenuhan, serta untuk mengaktifkan belajar siswa, maka variasi stimulus dituntut menggunakan pola hubungan tertentu antara semua pihak yang terlibat dalam norma belajar mengajar. Pola tersebut sering dikaitkan dengan gaya mengajar.

Metode mengajar menurut Muska Mosston adalah keputusan-keputusan yang dibuat oleh guru dan dibuat oleh siswa di dalam episode atau peristiwa belajar yang diberikan.<sup>17</sup>

Proses belajar mengajar dengan menggunakan strategi mengajar yang tepat adalah sangat penting dalam upaya efektifitas dan efisiensi proses.

Muska Mosston mengemukakan sebelas metode mengajar, sebagai berikut:

1. Metode komando
2. Metode latihan
3. Metode resiplokal
4. Metode Periksa diri
5. Metode Inklusi
6. Metode penemuan terpimpin

---

<sup>17</sup> Muska Mosston and Sara Aswort, *Teaching Phsysical Education* (New York: Macmillan Collage Publishing Company Inc, 1994) , h.1.

7. Metode penemuan kovergen
8. Metode produk divergen
9. Metode program individual
10. Metode inisiatif siswa
11. Metode mengajar sendiri.<sup>18</sup>

Mengajar bukan hanya mentransfer ilmu dari pengajar kepada siswa akan tetapi merupakan bimbingan dan memberikan motivasi sehingga terciptanya suasana pembelajaran yang kondusif.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka yang dimaksud metode mengajar adalah kemampuan menggunakan berbagai cara untuk menyiasati kegiatan pengajaran sehingga tujuan proses belajar mengajar dapat tercapai dengan efektif dan efisien.

#### **a. Metode Mengajar Latihan**

Latihan merupakan suatu proses yang memerlukan waktu yang terencana dan penanganan yang serius, dengan cara memberikan berbagai macam latihan yang disesuaikan dengan tingkat kesiapan tubuh dan memperhatikan prinsip latihan, hal ini bertujuan agar hasil yang di proses dapat dicapai dengan optimal.<sup>19</sup>

---

<sup>18</sup> Ibid. h. 2.

<sup>19</sup> Rusli Lutan, *Mengajar Pendidikan Jasmani*, (Depdinas, Jakarta 2001), h. 72.

Latihan diartikan sebagai suatu proses sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan dengan berulang-ulang secara *continue* guna mencapai tujuan.<sup>20</sup>

Latihan adalah proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kan bertambah.<sup>21</sup>

Metode mengajar latihan merupakan salah satu metode pengajaran yang paling cocok diterapkan pada kegiatan pengajaran pendidikan jasmani. Dengan menggunakan metode latihan ini, maka guru akan mempunyai peluang untuk mengajar siswa dalam jumlah banyak sekaligus pada saat bersamaan, siswa belajar untuk bisa bekerja secara mandiri, siswa belajar mengenai keterbatasan waktu, siswa bisa belajar mengenai sasaran yang harus dicapai dengan melaksanakan tugas-tugas dan siswa memiliki kesempatan untuk meningkatkan interaksi individu dengan setiap siswa.

Metode mengajar latihan menggunakan pendekatan belajar mengajar berpusat pada siswa. Pendekatan ini mengartikan bahwa yang belajar itu adalah siswa.<sup>22</sup>

Pengajaran dengan metode pemberian latihan didesain untuk meningkatkan ketrampilan siswa dengan cara menugaskan untuk melakukan kegiatan yang berulang-ulang. Dengan pengulangan kegiatan semacam ini,

---

<sup>20</sup> Hamidsyah noer, dkk *Kepelatihan Dasar* (Jakarta: Depdikbud, 1990), h. 90.

<sup>21</sup> Harsono, *Prinsip-Prinsip Pelatihan* (Jakarta: Puspendik Penataran KONI Pusat, 1993) h. 2.

<sup>22</sup> Supandi, *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* (Jakarta: Depdikbud, 1992), h. 4.

diharapkan adanya peningkatan kekuatan fisik serta ketrampilan dari siswa yang dilibatkannya. Selain pengulangan gerakan, pemberian umpan balik yang tepat mengenai penampilan yang telah dilakukan oleh siswa juga menjadi hal yang penting.

Nana Sudjana mengutip Prinsip dan petunjuk menggunakan model latihan sebagai berikut:

- a. Siswa harus diberi pengertian yang mendalam sebelum diadakan latihan tertentu.
- b. Latihan untuk pertama kalinya hendaknya bersifat diagnosis, mula-mula kurang berhasil, lalu diadakan perbaikan untuk kemudian bisa lebih sempurna.
- c. Latihan tidak perlu lama asal sering dilakukan.
- d. Harus disesuaikan dengan taraf kemampuan siswa .
- e. Proses latihan hendaknya mendahulukan hal-hal yang esensial dan berguna.<sup>23</sup>

Ketrampilan tersebut tidak akan hilang dalam beberapa hari atau bahkan beberapa tahun kemudian.

Latihan yang dilakukan secara teratur, sistematis, berulang-ulang dan adanya penambahan beban latihan akan banyak berpengaruh terhadap organ-organ tubuh. Hal ini akan membuat hasil yang lebih banyak terhadap ketrampilan dari suatu gerakan di dalam berolahraga.

---

<sup>23</sup> Nana Sudjana, op.cit, Hal.87.

Anatomi metode latihan yang digambarkan Mosston sebagai berikut:

| Proses Belajar   | Dominasi |
|------------------|----------|
| Pra Pertemuan    | Guru     |
| Selama Pertemuan | Siswa    |
| Pasca Pertemuan  | Guru     |

Tabel 1. Anatomi Metode Mengajar Latihan

*Sumber : Muska Mosston and Sara Aswort, Teaching physical Education  
New York: Macmillan College Publishing Company Inc. 1994. h. 32.*

Langkah-langkah pelaksanaan metode latihan sebagai berikut:

#### Pra Pertemuan

Guru menjelaskan disain lembar tugas yang berisi apa yang harus dilakukan siswa dan bagaimana cara melakukannya, dengan berfokus pada tugas.

#### Selama Pertemuan

Siswa menerima tugas dan membuat keputusan mengenai : sikap / postur, tempat, urutan pelaksanaan tugas, waktu sela diantara tugas-tugas dan pertanyaan-pertanyaan. Sedangkan guru hanya mengawasi pelaksanaan tugas oleh siswa dan mengamati kesulitan ataupun kendala yang dihadapi oleh siswa.

### Pasca Pertemuan

Guru memberikan umpan balik kepada seluruh siswa yaitu dengan cara semua materi pelajaran yang diberikan secara utuh dengan penjelasan langsung maupun melalui lembar tugas latihan yang diberikan secara perorangan, umpan balik yang diberikan oleh guru secara perorangan kepada setiap siswa.

Peran guru dalam pengajaran metode latihan adalah memberikan umpan balik kepada siswa baik mereka yang telah berhasil melaksanakannya tugas dengan baik, maupun yang belum.

Pengajaran dengan metode mengajar latihan ini dapat mengurangi dominasi guru dengan cara melimpahkan sebagian tanggung jawab dari kebebasan kepada siswa untuk membuat keputusan yang sehubungan dengan pelaksanaan proses belajar servis bawah bola voli. Karena keberhasilan belajar servis bawah bola voli tergantung pada motivasi siswa itu mandiri.

Jadi yang dimaksud dengan metode mengajar latihan adalah metode yang ditandai dengan adanya pergeseran pengambilan beberapa keputusan dari guru kepada siswa selama proses belajar mengajar, perpindahan tersebut memberi peran dan tanggung jawab baru kepada siswa untuk menentukan cara dan membuat keputusan sendiri dengan tepat memperhatikan ketentuan yang ada.

### **b. Metode Mengajar Komando**

Metode mengajar komando adalah metode mengajar yang pendekatannya ditandai dengan kondisi guru yang paling dominan dalam membuat suatu keputusan. Mengajar komando adalah pendekatan yang sepenuhnya di dominasi oleh guru yang membuat keputusan untuk setiap tahap proses belajar mengajar. Kebebasan siswa sangat terbatas hanya kepada mau tidaknya mengikuti atau mematuhi perintah guru.<sup>24</sup> Dalam hal ini guru menjadi subjek dari proses mengajar. Siswa hanya mentaati yang diberikan oleh guru. Siswa tidak diberikan kesempatan untuk membuat perangkat keputusan.<sup>25</sup> Dalam penerapan metode mengajar ini siswa dianggap sebagai objek. Guru adalah yang memproduksi rangsangannya, jadi Guru adalah sebagai subjeknya.

Langkah-langkah penyusunan metode komando menurut Supardi sebagai berikut :

1. Menyiapkan seperangkat kegiatan belajar mengajar yang berkenaan tentang bentuk, tempo, urutan, frekuensi, intensitas, penilaian, dan tujuan pengajaran.
2. Menetapkan bentuk aba-aba atau komando berupa verbal atau bentuk lambang lainnya.
3. Mendemonstrasikan kegiatan belajar, baik tempo gerakan maupun aba-abanya.
4. Menyiapkan siswa untuk aba-aba dan melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan komando guru.

---

<sup>24</sup> J. Matakupan, *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* (Jakarta: Dinas pendidikan dan pengajaran, 1992) hal 9

<sup>25</sup> Muska Mosston, op.cit h. 18.

5. Guru atau pelatih menghentikan pengajarannya bila siswa dianggap telah menguasai gerakan yang dimaksud.<sup>26</sup>

Pendapat lain dikemukakan oleh Rusli Lutan, metode mengajar komando adalah suatu pendekatan mengajar paling bergantung pada guru. Guru menyiapkan semua aspek pengajaran. Guru sepenuhnya bertanggung jawab dan berinisiatif terhadap pengajaran dan memantau kemajuan belajar.<sup>27</sup> Dengan demikian, peran siswa dalam pelaksanaan metode mengajar ini adalah mentaati semua perintah serta petunjuk yang diberikan oleh gurunya. Esensi metode mengajar komando atau pembelajaran perintah adalah adanya hubungan langsung dan cepat antara stimulus yang disampaikan guru dengan respon yang diberikan oleh siswanya.<sup>28</sup> Stimulus yang diberikan oleh guru harus dapat menjelaskan semua gerakan yang harus dilakukan oleh masing-masing siswa.

Materi pengajaran disampaikan bagian demi bagian kepada siswa. Mula-mula materi bagian pertama diajarkan, selanjutnya materi bagian kedua diberikan setelah siswa sudah menguasai materi bagian pertama dan materi bagian ketiga diberikan setelah siswa menguasai materi bagian kedua dan seterusnya sampai seluruh materi pengajaran.

---

<sup>26</sup> Supardi, op,cit. Hal.24.

<sup>27</sup> Rusli Lutan, op,cit. Hal.49.

<sup>28</sup> Muska Mosston, op,cit. Hal.19.



Anatomi metode komando yang digambarkan Mosston sebagai berikut:

| Proses Belajar   | Dominasi |
|------------------|----------|
| Pra Pertemuan    | Guru     |
| Selama Pertemuan | Guru     |
| Pasca Pertemuan  | Guru     |

Tabel 2. Anatomi Metode Mengajar Komando

*Sumber : Muska Mosston and Sara Aswort, Teaching physical Education  
New York: Macmillan College Publishing Company Inc. 1994. h. 18.*

Langkah-langkah pelaksanaan gaya komando sebagai berikut:

Sebelum pertemuan

Semua keputusan dibuat oleh guru seperti materi pokok bahasan, organisasi, tugas-tugas dan lain-lain.

Selama pertemuan berlangsung

Dominasi pengajar mengikuti penjelasan peranan peserta didik, penyampaian pokok bahasan, penjelasan prosedur organisasi, penempatan peserta didik, atau aba-aba yang harus diikuti, pengajar mendemonstrasikan servis bawah, menjelaskan, melaksanakan, dan menilai.

### Pasca pertemuan

Menjelaskan kepada siswa, umpan balik kepada siswa atau evaluasi semuanya datangnya dari guru.

Didalam proses pengajaran yang menggunakan metode mengajar komando siswa dilibatkan secara ketat pada bagian kegiatan kognitif yang sangat memerlukan adanya unsur kapasitas kemanusiaan faktor kognitif yang sangat diperlukan disini adalah memori atau ingatannya. Penerapan gaya mengajar ini kurang merangsang perkembangan penalaran dan pembentukan sikap anak. Siswa memperoleh sedikit kesempatan untuk berfikir atau membuat keputusan ketika mereka menghadapi rangsangan atau masalah. Evaluasi diberikan berdasarkan tujuan yang ditetapkan oleh guru dan siswa dibimbing ke satu tujuan yang sama bagi semuanya.

Demikian yang dimaksud dengan metode mengajar komando adalah pendekatan yang terpusat pada guru dan siswa hanya boleh melakukan apa yang diperintahkan oleh guru.

### **3. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)**

Siswa-siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP), termasuk dalam kelompok masa transisi antara remaja menuju masa dewasa atau antara 12 sampai 15 tahun. Masa tersebut dapat dikatakan masa matang belajar dalam pendidikan dasar lanjutan formal . Suatu masa remaja awal yang memiliki

tiga ciri kematangan yaitu, matang untuk memulai belajar menulis, matang untuk membaca dan matang untuk berhitung.<sup>29</sup>

Siswa Sekolah Menengah Pertama adalah proses perkembangan insan manusia yang memasuki tahapan perkembangan kematangan dalam belajar, sehingga dalam masa tersebut dimulainya proses pendidikan di sekolah formal yang dinamakan pendidikan dasar lanjutan. Dalam masa kematangan usia sekolah tersebut didasari oleh tiga karakteristik yaitu berdasarkan fisik, sosial, dan mental. Penjabaran ketiga karakteristik tersebut antara lain :

#### Karakter Fisik

- Pertumbuhan badan siswa mulai Nampak
- Pertumbuhan anak perempuan lebih cepat dari pada laki-laki
- Pertumbuhan berat badan biar pun lambat tapi mantap
- Perkembangan kekuatan dan koordinasi

#### Karakteristik Sosial dan Emosional

- Perkembangan kearah kejantanan mulai nampak
- Usaha keras untuk menjadi orang terbaik dalam permainan untuk diakui dan dikagumi oleh teman-teman sejenis

---

<sup>29</sup> Zukipli, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: Rosda Karya, 2001), h. 53.

### Karakteristik Mental

- Perkembangan kemampuan untuk beralih atau berargumentasi makin baik
- Kemampuan berkonsentrasi sangat baik
- Kemampuan berimajinasi baik.<sup>30</sup>

Selain tiga ciri tersebut, dalam masa usia matang belajar dapat juga terlihat adanya perkembangan motorik atau gerak. Masa anak Sekolah Menengah Pertama perkembangan gerakanya ditandai adanya dua perkembangan yaitu aktivitas motorik kasar dan halus.<sup>31</sup> Kemudian hal itu dipertegas oleh Sugiyanto yang menjelaskan bahwa, perkembangan fisik pada usia anak tersebut erat kaitannya dengan terjadinya proses peningkatan kematangan fisiologis pada diri setiap individu. Secara umum Sugiyanto membagi ciri-ciri yang dimiliki oleh siswa Sekolah Menengah Pertama menjadi :

#### 1) Pertumbuhan fisik

Pertumbuhan fisik ditandai adanya pertumbuhan panjang kaki dan panjang lengan relatif lebih cepat dibandingkan pertumbuhan tubuh.

---

<sup>30</sup> Supandi, *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani*, (Jakarta: Depdikbud, 1992) h.113.

<sup>31</sup> Kiram, *Belajar Motorik*, (Jakarta: Depdikbud, 1992) h.42.

Pada umur 12 tahun panjang kaki sebesar lebih kurang 47%, pada usia 14 tahun 49%.

## 2) Perkembangan kemampuan fisik

Kemampuan fisik yang berkembang pada siswa Sekolah Menengah Pertama adalah kekuatan, keseimbangan, dan kelentukan.

3) Perkembangan koordinasi sudah nampak dan baik berdasarkan kemampuan penguasaan gerak dasar adalah kemampuan yang sejalan dengan pertumbuhan dan perkembangan fisik antara lain adanya, mekanik tubuh dalam melakukan gerakan makin baik, kontrol dan kelancaran makin baik, pola gerakan semakin variasi, gerakan makin bertenaga.

4) Perkembangan psikologis yaitu ditandai adanya minat untuk melakukan aktivitas fisik cukup besar. Yaitu adanya imajinatif, senang gerak irama, senang melakukan aktifitas tertentu.<sup>32</sup>

Berdasarkan uraian pendapat Sugiyanto tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa ciri perkembangan dan pertumbuhan karakteristik siswa Sekolah Menengah Pertama sangat kompleks, baik berdasarkan fisik maupun psikis. Siswa Sekolah Menengah Pertama termasuk dalam kelompok masa transisi antara remaja menuju dewasa yaitu antara 12 sampai 15

---

<sup>32</sup>Sugiyanto, *Perkembangan dan Belajar Gerak*, (Jakarta: Depdikbud, 1991) h. 19.

tahun. Masa ini dapat dikatakan rasa matang belajar dalam pendidikan formal yaitu matang untuk memulai belajar menulis, membaca, dan matang untuk berhitung. Selain itu masa usia matang belajar dapat juga terlihat adanya perkembangan motorik atau gerak yang ditandai adanya dua perkembangan yaitu aktivitas motorik kasar dan halus.

#### 1. Perkembangan Aspek Psikomotor

Menurut Bloom dan Krathwohl aspek psikomotor menyangkut jasmani, keterampilan motorik yang mengintegrasikan secara harmonis system syaraf dan otot-otot. Lebih lanjut, Wuest dan Lombardo (1994) menyatakan bahwa perkembangan aspek psikomotor siswa ditandai dengan perubahan jasmani dan fisiologis secara luar biasa. Salah satu perubahan luar yang dialami siswa adalah pertumbuhan tinggi badan dan berat badan. Perubahan penting lainnya adalah perkembangan keterampilan motorik. Kinerja motorik siswa mengalami penghalusan. Siswa diarahkan untuk mengalami pencapaian dan penghalusan keterampilan khusus cabang olahraga.

#### 2. Perkembangan Aspek Kognitif

Bloom dan Krathwohl menyatakan bahwa aspek kognitif meliputi fungsi intelektual, seperti pemahaman, pengetahuan, dan keterampilan berpikir. Untuk siswa SMP, perkembangan kognitif utama yang dialami adalah operasional formal yaitu kemampuan berpikir abstrak dengan

menggunakan simbol-simbol tertentu. Menurut Wuest dan Lombardo perkembangan kognitif yang terjadi pada siswa meliputi peningkatan fungsi intelektual, kapabilitas memori dan Bahasa, dan pemikiran konseptual. Perkembangan kematangan intelektual sangat bervariasi, dan variabilitasnya perlu mendapatkan perhatian guru saat merencanakan pelajaran. Siswa mengalami peningkatan kemampuan mengekspresikan diri. Kemampuan berbahasa menjadi lebih baik dan lebih canggih, pembendaharaan kata lebih banyak.

### 3. Perkembangan Aspek Afektif

Menurut Bloom dan Kartwohl ranah afektif menyangkut perasaan, moral dan emosi. Perkembangan afektif siswa menurut Wuest dan Lombardo mencakup proses belajar perilaku yang layak pada budaya tertentu, seperti bagaimana cara berinteraksi dengan orang lain, disebut sosialisasi. Pihak yang sangat berpengaruh dalam proses sosialisasi remaja adalah keluarga, sekolah dan teman sebaya. Pihak yang dari ketiganya sangat berpengaruh adalah teman sebaya. Siswa mengalami kondisi egosentris, yaitu kondisi yang hanya mementingkan pendapatnya sendiri dan mengabaikan pendapat orang lain.<sup>33</sup>

---

<sup>33</sup> Samsudin, *Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, (Jakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ) h.114-115

## **B. Kerangka Berpikir**

### **1. Perbandingan Metode Mengajar Komando Terhadap Peningkatan Servis Bawah Permainan Bola Voli**

Pembelajaran dengan metode mengajar komando adalah Dominasi pengajar mengikuti penjelasan peranan peserta didik, penyampaian pokok bahasan, penjelasan prosedur organisasi, penempatan peserta didik, atau aba-aba yang harus diikuti, pengajar mendemonstrasikan servis bawah, menjelaskan, melaksanakan, dan menilai. Guru menjelaskan kepada siswa, umpan balaik kepada siswa atau evaluasi semuanya datangnnya dari guru. Dengan adanya semua aba-aba dari guru dan semua evaluasi dari guru diharapkan siswa mampu meningkatkan kemampuan servis bawah permainan bola voli.

### **2. Perbandingan Metode Mengajar Latihan Terhadap Peningkatan Servis Bawah Permainan Bola Voli**

Pembelajaran dengan metode mengajar latihan merupakan metode mengajar siswa menerima tugas dan membuat keputusan mengenai : sikap / postur, tempat, urutan pelaksanaan tugas, waktu sela diantara tugas-tugas dan pertanyaan-pertanyaan sedangkan guru hanya mengawasi pelaksanaan tugas oleh siswa dan mengamati kesulitan ataupun kendala yang dihadapi oleh siswa. Guru memberikan umpan balik kepada seluruh siswa yaitu



dengan cara semua materi pelajaran yang diberikan secara utuh dengan penjelasan langsung maupun melalui lembar tugas latihan yang diberikan secara perorangan, umpan balik yang diberikan oleh guru secara perorangan kepada setiap siswa. Dengan diberikannya siswa kebebasan untuk mengembangkan lembar tugas untuk dirinya sendiri diharapkan metode mengajar ini mampu meningkatkan kemampuan gerakan servis bawah bola voli.

### **3. Perbandingan Metode Mengajar Komando dan Latihan Terhadap Peningkatan Servis Bawah Permainan Bola Voli**

Pembelajaran dengan metode mengajar komando dan latihan sangat berpengaruh terhadap peningkatan servis bawah permainan bola voli. Penerapan kedua metode mengajar ini dimana siswa melakukannya dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani setiap pertemuannya. Penguasaan keterampilan gerakan baru akan diperoleh melalui fase belajar atau pengulangan. Dengan menggunakan metode mengajar komando dan latihan, siswa diharapkan mampu menguasai gerakan servis bawah bola voli dan melakukannya dengan gerakan yang baik dan benar, serta mendorong siswa untuk mencapai tujuan pembelajaran yang lebih baik.

Keuntungan dan kekurangan metode mengajar komando dan metode mengajar latihan :

| Metode Mengajar Komando                                                                                                                                                                                                                   | Metode Mengajar Latihan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>A. Keuntungan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penampilan yang sama/ keseragaman gerak.</li> <li>2. Siswa mengikuti metode yang telah ditentukan oleh guru</li> <li>3. Penggunaan waktu secara efisien.</li> </ol> | <p><b>A. Keuntungan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru mempunyai peluang untuk mengajar dalam jumlah siswa yang banyak sekaligus.</li> <li>2. Siswa belajar untuk bisa bekerja secara mandiri.</li> <li>3. Siswa mempelajari konsekuensi atas keputusan yang mereka buat sesuai dengan ketentuan yang ada.</li> <li>4. Siswa bisa belajar mengenai sasaran yang harus dicapai dengan melaksanakan tugas-tugas tertentu.</li> <li>5. Siswa memiliki kesempatan untuk meningkatkan interaksi individual dengan setiap siswa.</li> </ol> |

|                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>B. Kekurangan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Semua keputusan ada pada guru.</li> <li>5. Siswa menjadi pasif dan tidak kreatif.</li> <li>6. Tidak memperhatikan perbedaan kemampuan setiap anak.</li> </ol> | <p><b>B. Kekurangan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Penggunaan waktu kurang efisien.</li> <li>7. Tidak adanya pengawasan.</li> </ol> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### C. Pengajuan Hipotesis

Mempertimbangkan kerangka teoritis dan kerangka berpikir diatas, serta memperhatikan kelemahan dan kelebihan dari kedua metode mengajar maka hasil penelitian ini dihipotesiskan sebagai berikut :

1. Metode mengajar komando dapat meningkatkan kemampuan servis bawah bola voli pada siswa kelas VII MTS AL ISLAMİYAH Ciledug Tangerang.
2. Metode mengajar latihan dapat meningkatkan kemampuan servis bawah bola voli pada siswa kelas VII MTS AL ISLAMİYAH Ciledug Tangerang.
3. Metode mengajar latihan lebih baik dibandingkan dengan metode mengajar komando terhadap peningkatan kemampuan servis bawah

bola voli pada siswa kelas VII MTS AL ISLAMIYAH Ciledug  
Tangerang.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui metode mengajar latihan dapat meningkatkan kemampuan servis bawah bola voli pada siswa kelas VII MTS AL ISLAMIYAH Ciledug Tangerang.
2. Mengetahui metode mengajar komando dapat meningkatkan kemampuan servis bawah bola voli pada siswa kelas VII MTS AL ISLAMIYAH Ciledug Tangerang.
3. Mengetahui apakah metode mengajar latihan lebih baik dari pada metode mengajar komando terhadap peningkatan kemampuan servis bawah bola voli pada siswa kelas VII MTS AL ISLAMIYAH Ciledug Tangerang.

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

### **1. Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan dilapangan MTS AL ISLAMIYAH Ciledug Tangerang, baik pemberian perlakuan maupun pengambilan nilai (tes). Jl Raden Saleh No 36 Ciledug Tangerang.

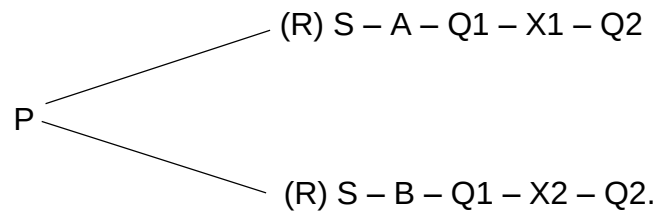
### **2. Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan sesuai dengan alokasi waktu pada program semester genap yaitu pada bulan Mei 2016 sebanyak 4 kali pertemuan tidak termasuk tes awal dan tes akhir. Satu kali pertemuan yaitu dua jam pelajaran (80 menit). Pemberian perlakuan yaitu pada tanggal 10 Mei sampai dengan 31 Mei. Penelitian ini dilakukan pukul 14.00 – 15.20 WIB.

## **C. Metode Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan yaitu metode *eksperimen* dengan menggunakan tes awal dan akhir, ada dua eksperimen yang dipakai, kelompok pertama diberikan pembelajaran metode mengajar komando, kelompok kedua diberikan pembelajaran metode mengajar latihan. Kemudian diberikan tes sebelum dan sesudah diberikan terhadap masing-masing kelompok, dengan tes awal diharapkan diperoleh data tentang meningkatkan servis bawah

dengan desain penelitian yang digunakan “Randomized grup pretest-posttest design.” Desain penelitian tersebut dapat digambar sebagai berikut :



Gambar 5. Desain Penelitian.<sup>1</sup>

Keterangan :

- P = Populasi
- R = Randomisasi
- S = Sampel
- A = Kelompok gaya mengajar Resiprokal
- B = Kelompok gaya mengajar berprogram individual
- Q<sub>1</sub> = Tes Awal
- X<sub>1</sub> = Perlakuan gaya mengajar resiprokal
- X<sub>2</sub> = Perlakuan gaya mengajar berprogram individual
- Q<sub>2</sub> = Tes akhir

---

<sup>1</sup> M. Nasir, *Metode Penelitian Pendidikan* (Penerbit Ghalia Indonesia, Jakarta 1988).h. 74

## **D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel**

### **1. Populasi**

Populasi dalam penelitian ini menggunakan siswa kelas VII MTS AL ISLAMİYAH Ciledug Tangerang berjumlah 128 siswa.

### **2. Teknik Pengambilan Sampel**

Pengambilan sampel menggunakan teknik sampel Random Sampling sebanyak 30 siswa dengan cara – cara pemilihan sebagai berikut :

- a. Disiapkan kertas putih ukuran 4 x 6 cm.
- b. Kertas diberikan nomor 1 sampai 30 sisanya kosong.
- c. Siswa mengambil masing – masing 1 kertas undian, yang mendapat angka ganjil kelompok A, yang mendapat angka genap kelompok B.

Kelompok A ( ganjil )

1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29

Kelompok B ( genap )

2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30

Kelompok A : metode mengajar komando

Kelompok B : metode mengajar latihan



## **E. Teknik Pengambilan Data**

### **1. Identifikasi Variabel**

Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, yaitu, variabel bebas dan terikat. Metode mengajar komando dan latihan merupakan variabel bebas, dan variabel terikat adalah peningkatan servis bawah.

### **2. Sumber Data**

Data penelitian ini diambil dari tes melakukan gerakan servis bawah bola voli siswa kelas VII MTS AL ISLAMIYAH Ciledug Tangerang. Pengukuran peningkatan dilakukan dengan tes awal sebelum perlakuan dan tes akhir, yaitu setelah siswa selesai diberikan perlakuan.

Tes akhir dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana perbedaan peningkatan menggunakan metode mengajar komando dan metode mengajar latihan terhadap keterampilan melakukan servis bawah bola voli.

### **3. Instrumen Penelitian**

#### **1. Instrumen ukur**

- a. Tes servis bawah yaitu setiap siswa melakukan gerakan servis bawah.

Kemudian dinilai berdasarkan norma yang dibuat oleh peneliti. Penilaian ini menggunakan 4 nilai yaitu 4,3,2,1. Dimana nilai 4 adalah nilai tertinggi dan nilai 1 adalah nilai terendah. Untuk memberikan nilai

dalam instrument diadakan empat nilai sesuai dengan tingkat keberhasilan gerak siswa. Setiap butir soal memiliki 4 nilai yaitu :

Poin 4 = Apabila dilakukan sesuai uraian sikap.

Poin 3 = Apabila dilakukan dengan sedikit kekurangan pada uraian sikap.

Poin 2 = Apabila dilakukan kurang dari uraian sikap.

Poin 1 = Dilakukan apabila tidak sesuai dengan uraian sikap.

## 2. Langkah-langkah Pengambilan Data

- a. Materi yang diujikan : Pembelajaran melakukan servis bawah dari sikap awal, pelaksanaan, hingga sikap akhir.
- b. Penilai (tester) : penilaian dilakukan seobyektif mungkin, untuk itu dalam penilaian pada tes awal dan tes akhirnya, dilakukan oleh guru atau peneliti sendiri.

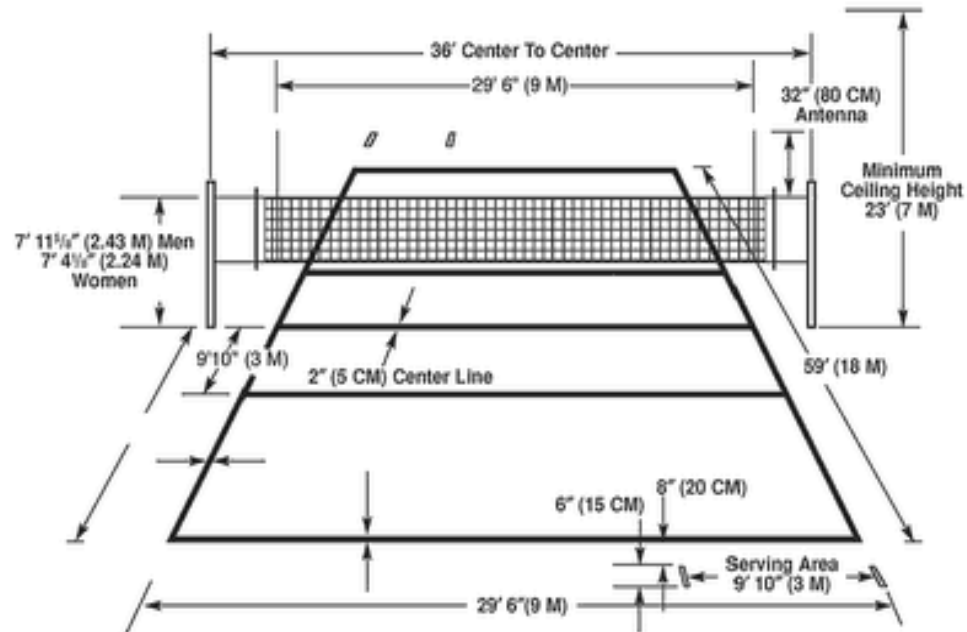
### c. Prosedur Penilaian

Pembelajaran gerakan yang dilakukan siswa dinilai oleh seorang penilai. Jumlah nilai seseorang siswa adalah jumlah nilai dari sikap awal, pelaksanaan, hingga tahap akhir.

### d. Kriteria Penilaian

Rangkaian gerakan servis bawah terdiri dari sikap awal, pelaksanaan, dan sikap akhir, sehingga untuk menilai peningkatan kemampuan

servis bawah secara keseluruhan, dilakukan penilaian terhadap unsur-unsurnya tersebut, dan diperlukan instrumen sebagai berikut :



Lapngan Bola Voli

### A. Kisi-kisi Penilaian Pembelajaran Servis Bawah Bola Voli.

| No. | UNSUR GERAK     | INDIKATOR         | GAMBAR                                                                              | URAIAN SIKAP SEMPURNA                                            | NILAI |   |   |   |
|-----|-----------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------|---|---|---|
|     |                 |                   |                                                                                     |                                                                  | 4     | 3 | 2 | 1 |
| 1.  | Tahap Persiapan | a.Sikap pandangan |  | pandangan mata ke arah bola.                                     |       |   |   |   |
|     |                 | b.Sikap tangan    |                                                                                     | bola dipegang tangan kiri diatas lutut dan tangan kanan dikepal. |       |   |   |   |
|     |                 | c.Sikap badan     |                                                                                     | Berat badan berada ditengah atau seimbang menghadap ke lapangan. |       |   |   |   |
|     |                 | d.sikap kaki      |                                                                                     | Kaki kiri berada di depan , lutut agak ditekuk sedikit.          |       |   |   |   |

|    |                   |                  |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |
|----|-------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 2. | Tahap pelaksanaan | a.gerakan lengan |   | <p>Lengan kanan diayunkan lurus kebelakang lalu ayunan lengan ke depan dengan siku lurus dan kepala tangan ditegangkan, bola dilambungkan sedikit atau dilepas dan perkenaan bola tepat mengenai sisi bawah belakang bola.</p> |  |  |  |  |
|    |                   | b.gerakan badan  |                                                                                     | <p>Berat badan berada ditengah atau seimbang menghadap ke lapangan.</p>                                                                                                                                                        |  |  |  |  |
|    |                   | c.gerakan kaki   |                                                                                                                                                                         | <p>Kaki kiri berada didepan, lutut agak ditekuk</p>                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |

|    |                      |                   |                                                                                     |                                                                                         |  |  |  |  |
|----|----------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|    |                      |                   |                                                                                     | sedikit.dengan gerakan lengan.                                                          |  |  |  |  |
|    |                      |                   |                                                                                     |                                                                                         |  |  |  |  |
| 3. | Tahap gerak lanjutan | a.Sikap pandangan |  | Pandangan mata melihat ke arah depan.                                                   |  |  |  |  |
|    |                      | b.Sikap lengan    |                                                                                     | Gerakan lengan tangan yang mengikuti arah pukulan.                                      |  |  |  |  |
|    |                      | c.Sikap badan     |                                                                                     | Setelah Memukul diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan dan kaki kanan kedepan. |  |  |  |  |

**NORMA PENILAIAN TES SERVIS BAWAH BOLA VOLI**  
**PADA SISWA KELAS VII MTS AL ISLAMIYAH CILEDUGTANGERANG**

**A. Tahap Awal**

**1. Sikap Pandangan**

- a. Nilai 4 apabila pandangan mata kebawah kearah bola.
- b. Nilai 3 apabila Pandangan mata keatas.
- c. Nilai 2 apabila Pandangan mata melihat kanan dan kiri.
- d. Nilai 1 apabila Pandangan mata melihat keatas dan kanan kiri.

**2. Sikap Tangan**

- a. Nilai 4 apabila bola dipegang tangan kiri diatas lutut dan tangan kanan dikepal.
- b. Nilai 3 apabila bola dipegang tangan kiri dibawah lutut dan tangan kanan dikepal.
- c. Nilai 2 apabila bola dipegang tangan kiri diatas lutu dan jari-jari tangan kanan dibuka.
- d. Nilai 1 apabila bola dipegang tangan kiri dibawah lutu dan jari-jari tangan kanan dibuka.

### **3. Sikap Badan**

- a. Nilai 4 apabila Berat badan berada ditengah atau seimbang menghadap ke lapangan.
- b. Nilai 3 apabila Berat badan berada ditengah atau seimbang dan tidak menghadap ke lapangan.
- c. Nilai 2 apabila Berat badan berada tidak ditengah atau tidak seimbang dan menghadap ke lapangan.
- d. Nilai 1 apabila Berat badan berada tidak ditengah atau tidak seimbang dan tidak menghadap ke lapangan.

### **4. Sikap Kaki**

- a. Nilai 4 apabila Kaki kiri berada di depan dan lutut agak ditekuk sedikit.
- b. Nilai 3 apabila Kaki kiri berada di depan dan lutut tidak ditekuk sedikit.
- c. Nilai 2 apabila Kaki dirapatkan dan lutut agak ditekut sedikit.
- d. Nilai 1 apabila Kaki dirapatkandan lutut tidak ditekuk sedikit.



## **B. Tahap Pelaksanaan :**

### **1. Sikap Lengan**

- a. Nilai 4 apabila Lengan kanan diayunkan lurus kebelakang lalu ayunan lengan ke depan dengan siku lurus dan kepalan tangan ditegangkan, bola dilambungkan sedikit atau di lepas dan perkenaan bola tepat mengenai sisi bawah belakang bola.
- b. Nilai 3 apabila Lengan kanan diayunkan lurus kebelakang lalu ayunan lengan ke depan dengan siku lurus dan kepalan tangan ditegangkan, bola dilambungkan setinggi-tingginya dan perkenaan bola tepat mengenai sisi bawah belakang bola.
- c. Nilai 2 apabila Lengan kanan diayunkan lurus kebelakang lalu ayunan lengan ke depan dengan siku tidak lurus dan jari tangan dibuka, bola dilambungkan sedikit atau di lepas dan perkenaan bola tepat mengenai sisi bawah belakang bola.
- d. Nilai 1 apabila Lengan kanan diayunkan tidak lurus kebelakang lalu ayunan lengan ke depan dengan siku tidak lurus dan jari tangan dibuka, bola dilambungkan setinggi-tingginya dan perkenaan bola tidak tepat mengenai sisi bawah belakang bola.

## **2. Sikap Badan**

- a. Nilai 4 apabila Berat badan berada ditengah atau seimbang menghadap ke lapangan.
- b. Nilai 3 apabila Berat badan berada ditengah atau seimbang dan tidak menghadap ke lapangan.
- c. Nilai 2 apabila Berat badan berada tidak ditengah atau tidak seimbang dan menghadap ke lapangan.
- d. Nilai 1 apabila Berat badan berada tidak ditengah atau tidak seimbang dan tidak menghadap ke lapangan.

## **3. Sikap Kaki**

- a. Nilai 4 apabila Kaki kiri berada di depan dan lutut agak ditekuk sedikit.
- b. Nilai 3 apabila Kaki kiri berada di depan dan lutut tidak ditekuk sedikit.
- c. Nilai 2 apabila Kaki dirapatkan dan lutut agak ditekut sedikit.
- d. Nilai 1 Kaki dirapatkandan lutut tidak ditekuk sedikit.

## **C. Tahap Gerak Lanjutan :**

### **1. Sikap Pandangan**

- a. Nilai 4 apabila pandangan mata melihat kearah kedepan.

- b. Nilai 3 apabila Pandangan mata melihat kearah atas.
- c. Nilai 2 apabila Pandangan mata melihat ke arah kanan dan kiri.
- d. Nilai 1 apabila Pandangan mata tidak fokus.

## **2. Sikap Lengan**

- a. Nilai 4 apabila Gerakan lengan tangan mengikuti arah pukulan.
- b. Nilai 3 apabila Gerakan lengan tangan tidak mengikuti arah pukulan.
- c. Nilai 2 apabila Gerakan lengan tangan tidak sesuai arah pukulan.
- d. Nilai 1 apabila Gerakan lengan tangan tidak mengikuti arah pukulan dan tidak sesuai gerakan arah pukulan.

## **3. Sikap Badan**

- a. Nilai 4 apabila Setelah Memukul diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan dan kaki kanan dimajukan kedepan.
- b. Nilai 3 apabila Setelah Memukul diikuti dengan memindahkan berat badan ke depan dan kaki kanan tidak dimajukan kedepan.
- c. Nilai 2 apabila Setelah Memukul diikuti dengan tidak memindahkan berat badan ke depan dan kaki kanan dimajukan kedepan.
- d. Nilai 1 apabila Setelah Memukul diikuti dengan tidak memindahkan berat badan ke depan dan kaki kanan tidak dimajukan kedepan.

## F. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini digunakan teknik statistik uji – t menurut Anas Sudjono.<sup>2</sup>

### a. Untuk Dua Sampel Yang Saling berhubungan :

1. Mencari nilai rata – rata ( *mean* ) untuk :

a. Tes awal

$$X = \frac{\sum x}{n}$$

b. Tes akhir

$$X = \frac{\sum y}{n}$$

2. standar defisiensi ( SD ) untuk :

a. Tes awal

$$= \sqrt{\frac{\sum X^2}{n - 1}}$$

b. Tes akhir

$$Y = \sqrt{\frac{y^2}{n}}$$

---

<sup>2</sup> Anas Sudjono, *Pengantar Statistik Pendidikan*. ( Bandung : Tarsito 2002 ), h.47

3. Standar Deviasi Mean ( SDM ) untuk :

a. Tes awal

$$SD_{mx} = \frac{SD}{\sqrt{n - 1}}$$

b. Tes akhir

$$SD_m = \frac{SDx}{\sqrt{n - 1}}$$

4. Mencari koefisien korelasi (  $r_{xy}$  )

$$r_{xy} = \frac{\Sigma ry}{\sqrt{(\Sigma x^2)(\Sigma y^2)}}$$

5. Standar devisiasi perbedaan mean ( SDpm )

$$SD_{m1-m2} = \sqrt{(SEm_1)^2 + (SEm_2)^2}$$

6. Mencari nilai t hitung ( t - hit )

$$t_{hit} = \left[ \frac{Mx - My}{DS_{bm}} \right]$$

7. Mencari nilai t table dengan derajat kebebasan ( dk ) = ( n - 1 )

pada taraf signifikan (  $\alpha$  ) = 0,05

8. Menbandingkan nilai t hitung dengan t tabel.

**b. Untuk dua sampel yang tidak saling berhubungan :**

1. Mencari nilai rata – rata

a. Tes awal

$$X = \frac{\sum x}{n}$$

b. Tes akhir

$$Y = \frac{\sum y}{n}$$

2. Mencari standar devisiasi

a. Tes awal

$$X = \frac{\sum x^2}{n}$$

b. Tes akhir

$$Y = \frac{\sum y^2}{n}$$

3. Standar devisiasi mean ( SDm )

a. Tes awal

$$SD_{mx} = \frac{SD}{\sqrt{n-1}}$$

b. Tes akhir

$$SD_{my} = \frac{SD}{\sqrt{n-1}}$$

4. Standar deviasi perbedaan mean (  $SD_{bm}$  ).

$$SD_{bm} = \sqrt{(SD_{mx})^2 + (SD_{my})^2}$$

5. Mencari nilai t hitung :

$$t_{hit} = \frac{Mx - My}{DS_{hit}}$$

6. Mencari nilai t tabel dengan derajat kebebasan (  $dk$  ) = (  $n - 1$  )  
pada taraf signifikan (  $\alpha$  ) = 0,05

7. Membandingkan nilai  $t_{hitung}$  dengan  $t_{tabel}$

### G. Hipotesa Statistik

Pengujian hipotesis penelitian ini dilakukan dengan membandingkan nilai t-table, antara hipotesis nol ( $H_0$ ) dengan hipotesis eksperimen ( $H_1$ ) dengan kriteria sebagai berikut :

$H_0 : \mu_1 = \mu_2$  = Hipotesis ditolak

$H_0 : \mu_1 < \mu_2$  = Hipotesis diterima

Keterangan :

$\mu_1$  = Metode mengajar komando

$\mu_2$  = Metode mengajar latihan

1. Apabila hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak, hipotesis kerja ( $H_1$ ) diterima, maka terjadi peningkatan, dengan menggunakan metode mengajar komando terhadap peningkatan kemampuan servis bawah bola voli pada siswa kelas VII MTs Al Islamiyah Ciledug Tangerang.
2. Apabila hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak, hipotesis kerja ( $H_1$ ) diterima, maka terjadi peningkatan, dengan menggunakan metode mengajar latihan terhadap peningkatan kemampuan servis bawah bola voli pada siswa kelas VII MTs Al Islamiyah Ciledug Tangerang.
3. Apabila hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak, hipotesis kerja ( $H_1$ ) diterima, maka terjadi peningkatan, metode mengajar latihan lebih baik peningkatannya dibandingkan dengan metode mengajar komando terhadap peningkatan kemampuan servis bawah bola voli pada siswa kelas VII MTs Al Islamiyah Ciledug Tangerang.



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN**

#### **A. Deskripsi Data**

Pengumpulan data yang digunakan sebagai data penelitian diperoleh dari tes awal dan tes akhir hasil servis bawah bola voli melalui tes berdasarkan pengamatan penguasaan teknik gerakan. Adapun data-data tersebut dapat diuraikan sebagai berikut :

##### **1. Data Hasil Tes Awal dan Akhir Servis Bawah Bola Voli dengan Metode Mengajar Komando**

Data tes awal servis bawah bola voli pada kelompok metode mengajar komando diperoleh skor terendah 15 dan tertinggi 24 dengan rata – rata (mean) diperoleh = 18,73 , standar deviasi (SD) = 0,62 dan standar deviasi mean (SDM) = 0,17. Untuk penentuan pembuatan tabel distribusi frekuensi menggunakan rumus *Struges*.

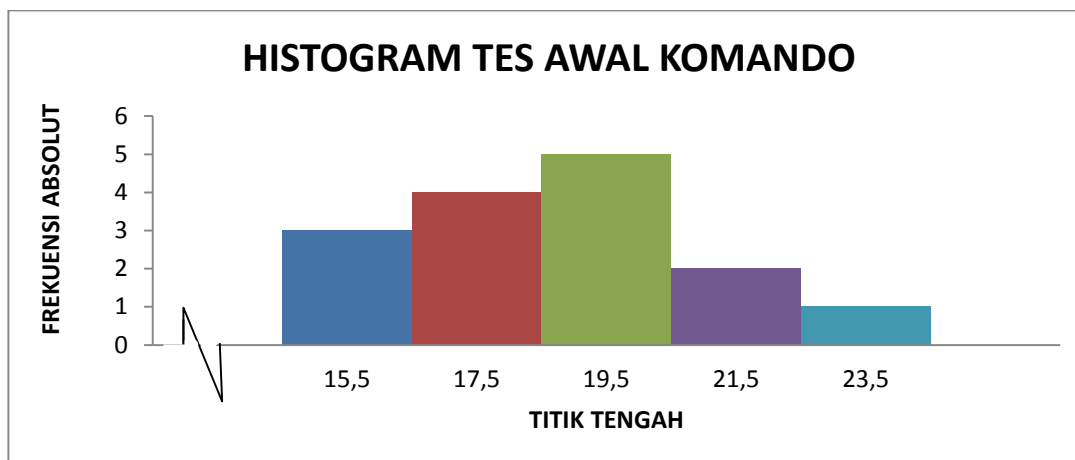
Data tes akhir servis bawah bola voli pada kelompok metode mengajar komando diperoleh skor terendah 22 dan tertinggi 31 dengan rata – rata (mean) diperoleh = 25 , standar deviasi (SD) = 0,7 dan standar deviasi mean (SDM) = 0,18. Untuk penentuan pembuatan tabel distribusi frekuensi menggunakan rumus *Struges*.

Data hasil tes awal dan tes akhir servis bawah bola voli kelompok metode mengajar komando yang diperoleh dan telah diuraikan tersebut dapat digambarkan ke dalam tabel frekuensi tes awal dan tes akhir serta dapat digambarkan pula ke dalam histogram dibawah ini :

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tes Awal Metode Mengajar Komando**

| No     | Kelas Interval | Titik Tengah | Frekuensi |         |
|--------|----------------|--------------|-----------|---------|
|        |                |              | Absolut   | Relatif |
| 1      | 14,5 – 16,5    | 15,5         | 3         | 20,0%   |
| 2      | 16,5 – 18,5    | 17,5         | 4         | 26,0%   |
| 3      | 18,5 – 20,5    | 19,5         | 5         | 33,3%   |
| 4      | 20,5 – 22,5    | 21,5         | 2         | 13,3%   |
| 5      | 22,5 – 24,5    | 23,5         | 1         | 6,6%    |
| Jumlah |                |              | 15        | 100%    |

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar terdapat pada interval 18,5 – 20,5 dengan prosentase 33,3% dan frekuensi terkecil terdapat pada interval 22,5 – 24,5 dengan prosentase 6%

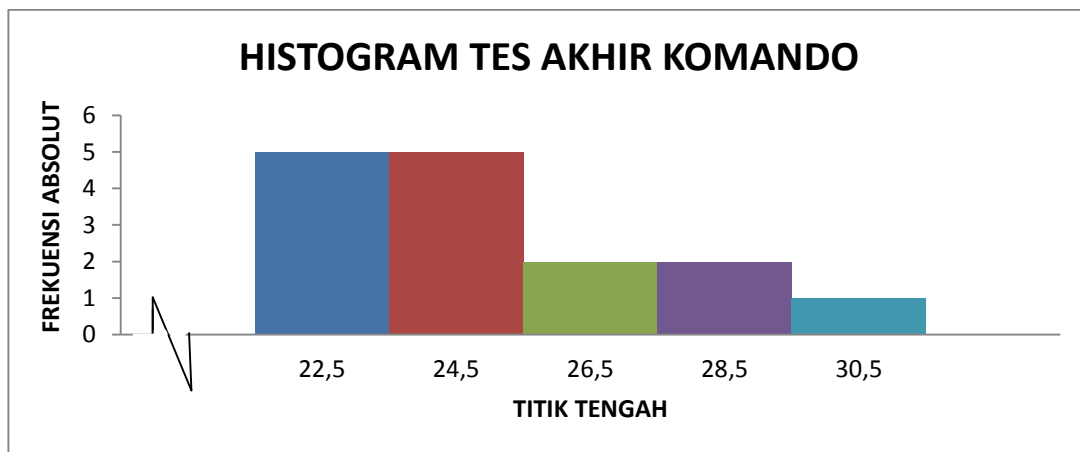


**Gambar 6. Histogram Tes Awal Komando**

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Metode Mengajar Komando**

| No     | Kelas Interval | Titik Tengah | Frekuensi |         |
|--------|----------------|--------------|-----------|---------|
|        |                |              | Absolut   | Relatif |
| 1      | 21,5 – 23,5    | 22,5         | 5         | 33,3%   |
| 2      | 23,5 – 25,5    | 24,5         | 5         | 33,3%   |
| 3      | 25,5 – 27,5    | 26,5         | 2         | 13,3%   |
| 4      | 27,5 – 29,5    | 28,5         | 2         | 13,3%   |
| 5      | 29,5 – 31,5    | 30,5         | 1         | 6,6%    |
| Jumlah |                |              | 15        | 100%    |

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar terdapat pada interval 21,5 – 23,5 dan 23,5 – 25,5 dengan prosentase 33,3% dan frekuensi terkecil terdapat pada interval 29,5 – 31,5 dengan prosentase 6%



**Gambar 7. Histogram Tes Akhir Komando**

## **2. Data Hasil Tes Awal dan Akhir Servis Bawah Bola Voli dengan Metode Mengajar Latihan**

Data tes awal servis bawah bola voli pada kelompok metode mengajar latihan diperoleh skor terendah 15 dan tertinggi 24 dengan rata – rata (mean) diperoleh = 18,6 , standar deviasi (SD) = 0,61 dan standar deviasi mean (SDM) = 0,16. Untuk penentuan pembuatan tabel distribusi frekuensi menggunakan rumus *Struges*.

Data tes akhir servis bawah bola voli pada kelompok metode mengajar latihan diperoleh skor terendah 24 dan tertinggi 33 dengan rata – rata (mean)

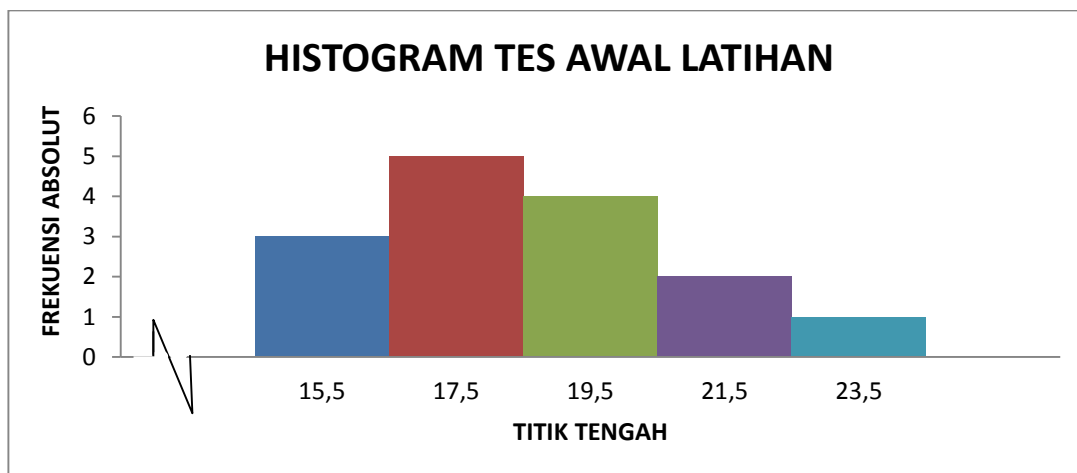
diperoleh = 28,46 ,standar deviasi (SD) = 0,72 dan standar deviasi mean (SDM) = 0,19. Untuk penentuan pembuatan tabel distribusi frekuensi menggunakan rumus *Struges*.

Data hasil tes awal dan tes akhir servis bawah bola voli kelompok metode mengajar latihan yang diperoleh dan telah diuraikan tersebut dapat digambarkan ke dalam tabel frekuensi tes awal dan tes akhir serta dapat digambarkan pula ke dalam histogram dibawah ini :

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tes Awal Metode Mengajar Latihan**

| No     | Kelas Interval | Titk Tengah | Frekuensi |         |
|--------|----------------|-------------|-----------|---------|
|        |                |             | Absolut   | Relatif |
| 1      | 14,5 – 16,5    | 15,5        | 3         | 20,0%   |
| 2      | 16,5 – 18,5    | 17,5        | 5         | 33,3%   |
| 3      | 18,5 – 20,5    | 19,5        | 4         | 26,6%   |
| 4      | 20,5 – 22,5    | 21,5        | 2         | 13,3%   |
| 5      | 22,5 – 24,5    | 23,5        | 1         | 6,6%    |
| Jumlah |                |             | 15        | 100%    |

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar pada interval 16,5 – 18,5 dengan prosentase 33,3% dan frekuensi terkecil pada interval 22,5 – 24,5 dengan prosentase 6,6%.

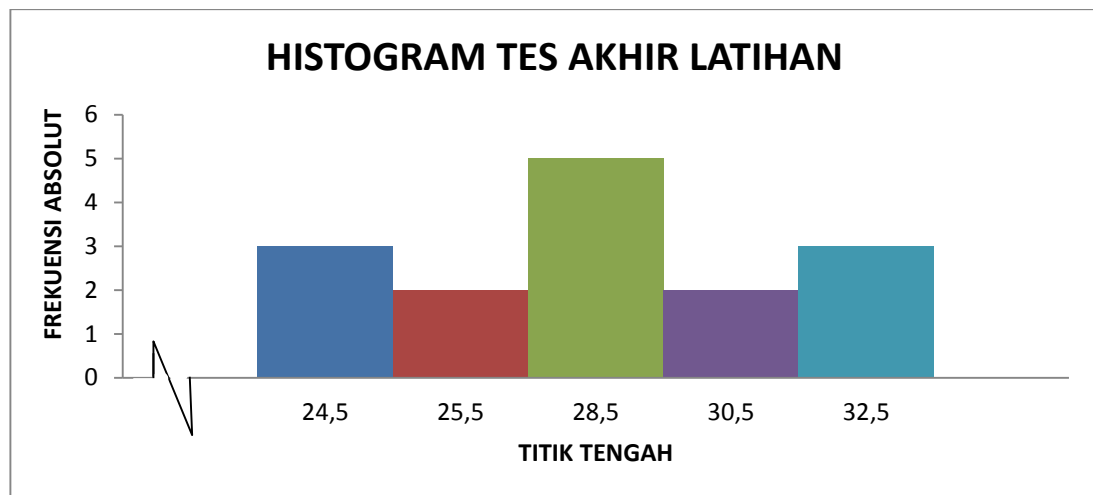


**Gambar 8. Histogram Tes Awal Latihan**

**Tabel 6. Distribusi frekuensi tes akhir metode mengajar latihan**

| No     | Kelas Interval | Titik Tengah | Frekuensi |         |
|--------|----------------|--------------|-----------|---------|
|        |                |              | Absolut   | Relatif |
| 1      | 23,5 – 25,5    | 24,5         | 3         | 20,0%   |
| 2      | 25,5 – 27,5    | 25,5         | 2         | 13,3%   |
| 3      | 27,5 – 29,5    | 28,5         | 5         | 33,3%   |
| 4      | 29,5 – 31,5    | 30,5         | 2         | 13,3%   |
| 5      | 31,5 – 33,5    | 32,5         | 3         | 20,0%   |
| Jumlah |                |              | 15        | 100%    |

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar terdapat pada interval 27,5 – 29,5 dengan prosentase 40,0% dan frekuensi terkecil terdapat pada interval 29,5 – 31,5 dengan prosentase 6,6%



**Gambar 9. Histogram Tes Akhir Latihan**

## **B. Pengujian Hipotesis**

Data penelitian yang diperoleh melalui tes awal dan tes akhir hasil servis bawah bola voli pada kelompok metode mengajar komando dan latihan dapat dianalisis sebagai berikut :

### **1. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Metode Mengajar Komando**

Data tes awal dan tes akhir hasil servis bawah bola voli kelompok metode mengajar komando diperoleh Standar Error Deviasi Mean (SEmd) = 0,61 nilai tersebut menjadikan T hitung diperoleh = 10,27 . Kemudian hasil

perhitungan tersebut diujikan dengan T tabel dengan derajat kebebasan ( $dk$ ) =  $(n - 1)$  pada taraf kepercayaan ( $\alpha$ ) = 0,05 , ( $dk$ ) =  $15 - 1 = 14$  diperoleh nilai T tabel = 2,14. Dengan demikian T-hitung lebih besar dibandingkan T-tabel, ( $t$ -hitung = 10,27 >  $t$ -tabel = 2,14). Berdasarkan hasil analisis tersebut maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, maka terjadi peningkatan metode mengajar komando terhadap peningkatan servis bawah bola voli pada siswa kelas VII MTS AL ISLAMIAH Ciledug Tangerang.

Dengan demikian antara hasil tes awal dan akhir kelompok metode mengajar rkomando ada perbedaan yang berarti atau signifikan. Dengan kata lain metode mengajar koamando dapat meningkatkan servis bawah bola voli.

## **2. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Metode Mengajar Latihan**

Data tes awal dan tes akhir hasil servis bawah bola voli kelompok metode mengajar latihan diperoleh Standar Deviasi Mean ( $SE_{dm}$ ) = 0,89 nilai tersebut menjadikan T hitung diperoleh = 11,07. Kemudian hasil perhitungan tersebut diujikan dengan T tabel dengan derajat kebebasan ( $dk$ ) =  $(n - 1)$  pada taraf kepercayaan ( $\alpha$ ) = 0,05 , ( $dk$ ) =  $15 - 1 = 14$  diperoleh nilai T tabel = 2,14. Dengan demikian T-hitung lebih besar dibandingkan T-tabel, ( $t$ -hitung = 11,07 >  $t$ -tabel = 2,14). Berdasarkan hasil analisis tersebut maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, maka terjadi peningkatan metode mengajar latihan terhadap peningkatan servis bawah bola voli pada siswa kelas VII MTS AL ISLAMIAH Ciledug Tangerang.



Dengan demikian antara hasil tes awal dan akhir kelompok metode mengajar latihan ada perbedaan yang berarti atau signifikan. Dengan kata lain metode mengajar latihan dapat meningkatkan servis bawah bola voli.

### **3. Hasil Tes Akhir Kelompok Metode Mengajar Komando dan Latihan**

Data hasil akhir servis bawah bola voli pada kelompok metode mengajar latihan dan komando diperoleh Standar Deviasi Mean (SDm) = 0,28. Nilai tersebut menjadikan nilai T-hitung = 12,35. Kemudian nilai perhitungan tersebut diujikan dengan T-tabel dengan derajat kebebasan ( $dk$ ) =  $(n - 1) + (n - 1) = 14 + 14 = 28$ , T-tabel 28 = 2,048. Dengan demikian nilai T-hitung > nilai T-tabel ( $12,35 > 2,048$ ). Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang berarti atau signifikan antara metode mengajar komando dan latihan terhadap peningkatan servis bawah bola voli.

Berdasarkan hasil analisis data dilihat dari nilai rata - rata kelompok metode mengajar komando sebesar 25 dan kelompok metode mengajar latihan sebesar 28,26 , sehingga menghasilkan perbedaan yang signifikan pada uraian diatas maka disimpulkan bahwa metode mengajar latihan lebih baik dari metode mengajar komando terhadap peningkatan kemampuan servis bawah bola voli pada siswa kelas VII MTS AL ISLAMIYAH Ciledug Tangerang.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian ini maka dapat diambil kesimpulan :

1. Metode mengajar komando dapat meningkatkan kemampuan servis bawah bola voli pada siswa kelas VII MTS AL ISLAMIYAH Ciledug Tangerang.
2. Metode mengajar latihan dapat meningkatkan kemampuan servis bawah bola voli pada siswa kelas VII MTS AL ISLAMIYAH Ciledug Tangerang.
3. Metode mengajar latihan lebih baik dibandingkan metode mengajar komando terhadap peningkatan kemampuan servis bawah bola voli pada siswa kelas VII MTS AL ISLAMIYAH Ciledug Tangerang.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian ini penulis menyarankan agar :

1. Proses meningkatkan kemampuan yang tepat sasaran dalam proses belajar mengajar materi servis bawah bola voli sebaiknya guru menggunakan metode mengajar latihan.

2. Agar peningkatan kemampuan servis bawah bola voli dapat tercapai secara efektif dan efisien, guru harus dapat meramu materi sesuai dengan karakteristik siswa dengan pemilihan metode mengajar yang tepat.
3. Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan khusus Jurusan Olahraga Pendidikan dapat meneliti metode mengajar lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Hakim, Tursan. *Belajar secara efektif*, (Jakarta: Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara, 2005)
- Nasution. *Berbagai Pendekatan Dalam Proses Belajar dan Mengajar*, (Jakarta: PT. Bumi Askara, cet. Ke-12, 2008)
- Sanjaya wina. *Strategi Pembelajaran berorientasi standar proses pendidikan*, (Bandung: PT. Brenada Media Gruop, 2006)
- Oemar Hamalik, *Proses Belajar Mengajar*, (Bandung: Bumi Aksara, 2006)
- Machfud Irsyada, *Bola Voli* (Jakarta: Depdikbud, 2000)
- Perwasitan PP. PBVSI, *Dewan dan Bidang. Persatuan Permainan Bola Voli* (Jakarta: Pengurus Pusat Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia, 2005)
- <https://revasportcommunity.blogspot.com>
- G. Durrwachter, *Bola Voli Belajar dan Berlatih Sambil Bermain* (Jakarta: Gramedia, 1982)
- M Yunus, *Olahraga Pilihan Bola Voli* (Jakarta: Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, 1992)
- Nuril Ahmad, *Panduan Olahraga Bola Voli* (Surakarta: Era Pustaka Utama, 2007)

Nasution Maryanti, *Didaktik Asas-Asas Mengajar* (Jakarta: Dirjen Dikdasmen Depdikbud Penjaskes, 1998)

Nana Sudjana, *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar* (Bandung: Sinar Baru, 1989)

Sardiman AM, *Interaksi Motivasi Belajar Mengajar* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2003)

Muska Mosston and Sara Aswort, *Teaching Phsysical Education* (New York: Macmillan Collage Publishing Company Inc, 1994),

Rusli Lutan, *Mengajar Pendidikan Jasmani*, (Depdinas, Jakarta 2001)

Hamidsyah noer, dkk *Kepelatihan Dasar* (Jakarta: Depdikbud, 1990)

Harsono, *Prinsip-Prinsip Pelatihan* (Jakarta: Puspendik Penataran KONI Pusat, 1993)

Supandi, *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* (Jakarta: Depdikbud, 1992)

J. Matakupan, *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* (Jakarta: Dinas pendidikan dan pengajaran, 1992)

Sumber dari Internet :

<http://ian43.wordpress.com/2010/12/23/pengertian-kemampuan/>.

<http://www.digilibi.petra.ac.id>

<http://digilibunnes.ac.id>

<http://www.akhmadsudrajatwordpress.com/2008/01/25/kemampuan>

Diakses 25 Mei 2016)

## Lampiran 1

Tabel 7

Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Servis Bawah Bola Voli Pada Metode Mengajar Komando dan Latihan

| No | Metode Mengajar Komando |           | No | Metode Mengajar Latihan |           |
|----|-------------------------|-----------|----|-------------------------|-----------|
|    | Tes Awal                | Tes Akhir |    | Tes Awal                | Tes Akhir |
| 1  | 16                      | 22        | 1  | 17                      | 28        |
| 2  | 17                      | 24        | 2  | 15                      | 24        |
| 3  | 16                      | 28        | 3  | 16                      | 24        |
| 4  | 20                      | 25        | 4  | 17                      | 28        |
| 5  | 20                      | 24        | 5  | 17                      | 32        |
| 6  | 19                      | 22        | 6  | 18                      | 24        |
| 7  | 18                      | 22        | 7  | 19                      | 27        |
| 8  | 21                      | 27        | 8  | 22                      | 29        |
| 9  | 20                      | 25        | 9  | 20                      | 31        |
| 10 | 17                      | 23        | 10 | 16                      | 27        |
| 11 | 15                      | 22        | 11 | 18                      | 29        |
| 12 | 24                      | 31        | 12 | 19                      | 32        |
| 13 | 19                      | 27        | 13 | 21                      | 30        |
| 14 | 17                      | 24        | 14 | 24                      | 33        |
| 15 | 22                      | 29        | 15 | 20                      | 29        |

## Lampiran 2

Tabel 8

Data Hasil Tes Awal Servis Bawah Bola Voli Metode Mengajar Komando dan Latihan

| No | X   | Deviasi<br>X | X <sup>2</sup> | No | Y   | Deviasi<br>Y | Y <sup>2</sup> | XY    |
|----|-----|--------------|----------------|----|-----|--------------|----------------|-------|
| 1  | 16  | -2,73        | 7,45           | 1  | 17  | -1,6         | 2,56           | 4,36  |
| 2  | 17  | -1,73        | 2,99           | 2  | 15  | -3,6         | 12,96          | 6,22  |
| 3  | 16  | -2,71        | 7,34           | 3  | 16  | -2,6         | 6,76           | 7,04  |
| 4  | 20  | 1,26         | 1,58           | 4  | 17  | -1,6         | 2,56           | -2,01 |
| 5  | 20  | 1,26         | 1,58           | 5  | 17  | -1,6         | 2,56           | -2,01 |
| 6  | 19  | 0,26         | 0,06           | 6  | 18  | -0,6         | 0,36           | -0,15 |
| 7  | 18  | -0,73        | 0,53           | 7  | 19  | 0,4          | 0,16           | -0,29 |
| 8  | 21  | 2,26         | 5,10           | 8  | 22  | 3,4          | 11,56          | 7,68  |
| 9  | 20  | 1,26         | 1,58           | 9  | 20  | 1,4          | 1,96           | 1,76  |
| 10 | 17  | -1,73        | 2,99           | 10 | 16  | -2,6         | 6,76           | 4,49  |
| 11 | 15  | -3,73        | 13,91          | 11 | 18  | -0,6         | 0,36           | 2,23  |
| 12 | 24  | 5,26         | 27,66          | 12 | 19  | 0,4          | 0,16           | 2,1   |
| 13 | 19  | 0,26         | 0,06           | 13 | 21  | 2,4          | 5,76           | 0,62  |
| 14 | 17  | -1,73        | 2,99           | 14 | 24  | 5,4          | 29,16          | -9,34 |
| 15 | 22  | 3,26         | 10,62          | 15 | 20  | 1,4          | 1,96           | 4,56  |
| Σ  | 281 |              | 86,44          | Σ  | 279 |              | 85,6           | 27,26 |

1. A. Tes Awal Komando

$$\sum x = 281$$

$$\sum x^2 = 86,44$$

$$n = 15$$

B. Tes Awal Latihan

$$\sum y = 279$$

$$\sum y^2 = 85,6$$

$$n = 15$$

2. Mencari Nilai Rata – Rata (mean) untuk :

A. Tes awal Komando

$$X = \frac{\sum x}{n} = \frac{281}{15} = 18,73$$

B. Tes awal Latihan

$$Y = \frac{\sum y}{n} = \frac{279}{15} = 18,6$$

3. Mencari Standar Deviasi (SD) untuk :

A. Tes awal Komando

$$X = \sqrt{\frac{\sum x^2}{n}} = \sqrt{\frac{86,44}{15}} = 0,62$$



B. Tes awal Latihan

$$Y = \sqrt{\frac{\sum y^2}{n}} = \sqrt{\frac{85,6}{15}} = 0,61$$

4. Mencari Standar Deviasi Mean (SDm) untuk :

A. Tes awal Komando

$$SD_{mx} = \frac{SD}{\sqrt{n-1}} = \frac{0,62}{\sqrt{15-1}} = \frac{0,62}{\sqrt{14}} = \frac{0,62}{3,74} = 0,17$$

B. Tes awal Latihan

$$SD_{my} = \frac{SD}{\sqrt{n-1}} = \frac{0,61}{\sqrt{15-1}} = \frac{0,61}{\sqrt{14}} = \frac{0,61}{3,74} = 0,16$$

5. Mencari Standar Deviasi Mean (SDm) untuk :

$$SE_{MX-MY} = \sqrt{(SD_{mx})^2 + (SD_{my})^2}$$

$$= \sqrt{(0,17)^2 + (0,16)^2}$$

$$= \sqrt{0,028 + 0,025}$$

$$= \sqrt{0,053}$$

$$= 0,23$$

6. Mencari T hitung

$$t_{hit} = \frac{Mx - My}{SE_{mx - my}} = \frac{18,73 - 18,6}{0,21} = \frac{0,13}{0,23} = 0,56$$

7. Mencari T tabel (t tab)

T tabel dengan derajat kebebasan (dk) = (n-1) pada taraf kepercayaan  $\alpha = 0,05$ ,  $dk = 15 - 1 = 14$ , t tabel = 2,14

8. Perbandingan thit dengan ttab

$T_{hit} = 0,56 < T_{tab} = 2,14$

Dengan demikian antara hasil tes awal kelompok metode mengajar komando dan latihan tidak ada perbedaan yang berarti atau tidak signifikan.

## Lampiran 3

Tabel 9

Hasil Analisa Data Tes Servis Bawah Bola Voli Dengan Metode Mengajar

Komando

| No | Metode Mengajar Komando |           | D (X-Y)        | D (X-Y) <sup>2</sup> |
|----|-------------------------|-----------|----------------|----------------------|
|    | Tes Awal                | Tes Akhir |                |                      |
| 1  | 16                      | 22        | -6             | 36                   |
| 2  | 17                      | 24        | -7             | 49                   |
| 3  | 16                      | 28        | -12            | 144                  |
| 4  | 20                      | 25        | -5             | 25                   |
| 5  | 20                      | 24        | -4             | 16                   |
| 6  | 19                      | 22        | -3             | 9                    |
| 7  | 18                      | 22        | -4             | 16                   |
| 8  | 21                      | 27        | -6             | 36                   |
| 9  | 20                      | 25        | -5             | 25                   |
| 10 | 17                      | 23        | -6             | 36                   |
| 11 | 15                      | 22        | -7             | 49                   |
| 12 | 24                      | 31        | -7             | 49                   |
| 13 | 19                      | 27        | -8             | 64                   |
| 14 | 17                      | 24        | -7             | 49                   |
| 15 | 22                      | 29        | -7             | 49                   |
|    |                         |           | $\sum D = -94$ | $\sum D^2 = 625$     |

N = 15

## Lampiran 4

Tabel 10

Data Tes Awal Dan Tes Akhir Servis Bawah Bola Voli Metode Mengajar

Komando

| No       | X   | Deviasi<br>X | X <sup>2</sup> | No       | Y   | Deviasi<br>Y | Y <sup>2</sup> | XY    |
|----------|-----|--------------|----------------|----------|-----|--------------|----------------|-------|
| 1        | 16  | -2,73        | 7,45           | 1        | 22  | -3           | 9              | 8,19  |
| 2        | 17  | -1,73        | 2,99           | 2        | 24  | -1           | 1              | 1,73  |
| 3        | 16  | -2,71        | 7,34           | 3        | 28  | 3            | 9              | -8,13 |
| 4        | 20  | 1,26         | 1,58           | 4        | 25  | 0            | 0              | 0     |
| 5        | 20  | 1,26         | 1,58           | 5        | 24  | -1           | 1              | -1,26 |
| 6        | 19  | 0,26         | 0,06           | 6        | 22  | -3           | 9              | -0,78 |
| 7        | 18  | -0,73        | 0,53           | 7        | 22  | -3           | 9              | 2,19  |
| 8        | 21  | 2,26         | 5,10           | 8        | 27  | 2            | 4              | 4,52  |
| 9        | 20  | 1,26         | 1,58           | 9        | 25  | 0            | 0              | 0     |
| 10       | 17  | -1,73        | 2,99           | 10       | 23  | -2           | 4              | 3,46  |
| 11       | 15  | -3,73        | 13,91          | 11       | 22  | -3           | 9              | 11,19 |
| 12       | 24  | 5,26         | 27,66          | 12       | 31  | 6            | 36             | 31,56 |
| 13       | 19  | 0,26         | 0,06           | 13       | 27  | 2            | 4              | 0,52  |
| 14       | 17  | -1,73        | 2,99           | 14       | 24  | -1           | 1              | 1,73  |
| 15       | 22  | 3,26         | 10,62          | 15       | 29  | 4            | 16             | 13,04 |
| $\Sigma$ | 281 |              | 86,44          | $\Sigma$ | 375 |              | 112            | 67,96 |

## 1. A. Tes Awal Komando

$$\sum x = 281$$

$$\sum x^2 = 86,44$$

$$N = 15$$

## B. Tes Akhir Komando

$$\sum y = 375$$

$$\sum y^2 = 112$$

$$N = 15$$

## 2. Mencari Nilai Rata – Rata (mean) untuk :

## A. Tes awal Komando

$$X = \frac{\sum x}{n} = \frac{281}{15} = 18,73$$

## B. Tes akhir Komando

$$Y = \frac{\sum y}{n} = \frac{375}{15} = 25$$

## 3. Mencari Standar Deviasi (SD) untuk :

## A. Tes awal Komando

$$X = \sqrt{\frac{\sum x^2}{n}} = \sqrt{\frac{86,44}{15}} = 0,62$$

## B. Tes akhir Komando

$$Y = \sqrt{\frac{\sum y^2}{n}} = \sqrt{\frac{112}{15}} = 0,7$$

4. Mencari Standar Deviasi Mean (SDm) untuk :

A. Tes awal Komando

$$SD_{mx} = \frac{SD}{\sqrt{n-1}} = \frac{0,62}{\sqrt{15-1}} = \frac{0,62}{\sqrt{14}} = \frac{0,62}{3,74} = 0,17$$

B. Tes akhir Komando

$$SD_{my} = \frac{SD}{\sqrt{n-1}} = \frac{0,7}{\sqrt{15-1}} = \frac{0,7}{\sqrt{14}} = \frac{0,7}{3,74} = 0,18$$

5. Mencari Koefesien Korelasi (rxy) untuk :

$$r_{xy} = \frac{\sum xy}{\sqrt{(\sum x^2)(\sum y^2)}} = \frac{67,96}{\sqrt{(86,44)(112)}} = \frac{67,96}{\sqrt{9681,28}} = \frac{67,96}{98,39} = 0,69$$

6. Mencari T hitung

$$t_{hit} = \frac{Mx - My}{SE_{MD}} = \frac{18,73 - 25}{0,61} = \frac{6,27}{0,61} = 10,27$$

7. Mencari T tabel (t tab)

T tabel dengan derajat kebebasan (dk) = (n-1) pada taraf kepercayaan  $\alpha =$

0,05 ,dk = 15 - 1 = 14, t tabel = 2,14

8. Perbandingan thit dengan ttab

Thit = 10,27 > Ttab = 2,14

Dengan demikian antara hasil tes awal dan tes akhir kelompok metode mengajar komando ada perbedaan yang berarti atau signifikan. Dengan kata lain metode mengajar komando dapat meningkatkan servis bawah bola voli

## Lampiran 5

Tabel 11

Hasil Analisa Data Tes Servis Bawah Bola Voli Dengan Metode Mengajar Latihan

| No | Metode Mengajar Latihan |           | D (X-Y)         | D (X-Y) <sup>2</sup> |
|----|-------------------------|-----------|-----------------|----------------------|
|    | Tes Awal                | Tes Akhir |                 |                      |
| 1  | 17                      | 28        | -11             | 121                  |
| 2  | 15                      | 24        | -9              | 81                   |
| 3  | 16                      | 24        | -8              | 64                   |
| 4  | 17                      | 28        | -11             | 121                  |
| 5  | 17                      | 32        | -15             | 225                  |
| 6  | 18                      | 24        | -8              | 64                   |
| 7  | 19                      | 27        | -8              | 64                   |
| 8  | 22                      | 29        | -7              | 49                   |
| 9  | 20                      | 31        | -11             | 121                  |
| 10 | 16                      | 27        | -11             | 121                  |
| 11 | 18                      | 29        | -11             | 121                  |
| 12 | 19                      | 32        | -13             | 169                  |
| 13 | 21                      | 30        | -9              | 81                   |
| 14 | 24                      | 33        | -9              | 81                   |
| 15 | 20                      | 29        | -9              | 81                   |
|    |                         |           | $\sum D = -150$ | $\sum D^2 = 1443$    |

N = 15

## Lampiran 6

Tabel 12

Data Tes Awal Dan Tes Akhir Servis Bawah Bola Voli Metode Mengajar

Latihan

| No       | X   | Deviasi<br>X | X <sup>2</sup> | No       | Y   | Deviasi<br>Y | Y <sup>2</sup> | XY    |
|----------|-----|--------------|----------------|----------|-----|--------------|----------------|-------|
| 1        | 17  | -1,6         | 2,56           | 1        | 28  | -0,46        | 0,21           | 0,73  |
| 2        | 15  | -3,6         | 12,96          | 2        | 24  | -4,46        | 19,95          | 16,05 |
| 3        | 16  | -2,6         | 6,76           | 3        | 24  | -4,46        | 19,95          | 11,59 |
| 4        | 17  | -1,6         | 2,56           | 4        | 28  | -0,46        | 0,21           | 0,73  |
| 5        | 17  | -1,6         | 2,56           | 5        | 32  | 3,53         | 12,48          | -5,64 |
| 6        | 18  | -0,6         | 0,36           | 6        | 24  | -4,46        | 19,95          | 2,67  |
| 7        | 19  | 0,4          | 0,16           | 7        | 27  | -1,46        | 2,15           | -0,58 |
| 8        | 22  | 3,4          | 11,56          | 8        | 29  | 0,53         | 0,28           | 1,8   |
| 9        | 20  | 1,4          | 1,96           | 9        | 31  | 2,53         | 6,41           | 3,54  |
| 10       | 16  | -2,6         | 6,76           | 10       | 27  | -1,46        | 2,15           | 3,79  |
| 11       | 18  | -0,6         | 0,36           | 11       | 29  | 0,53         | 0,28           | -0,31 |
| 12       | 19  | 0,4          | 0,16           | 12       | 32  | 3,53         | 12,48          | 1,41  |
| 13       | 21  | 2,4          | 5,76           | 13       | 30  | 1,53         | 2,15           | 3,67  |
| 14       | 24  | 5,4          | 29,16          | 14       | 33  | 4,53         | 20,55          | 24,46 |
| 15       | 20  | 1,4          | 1,96           | 15       | 29  | 0,53         | 0,28           | 0,74  |
| $\Sigma$ | 279 |              | 85,6           | $\Sigma$ | 427 |              | 119,73         | 64,65 |



## 1. A. Tes awal Latihan

$$\sum x = 279$$

$$\sum x^2 = 85,6$$

$$n = 15$$

## B. Tes akhir Latihan

$$\sum y = 427$$

$$\sum y^2 = 119,73$$

$$n = 15$$

## 2. Mencari Nilai Rata – Rata (mean) untuk :

## A. Tes awal Latihan

$$X = \frac{\sum x}{n} = \frac{279}{15} = 18,6$$

## B. Tes akhir Latihan

$$Y = \frac{\sum y}{n} = \frac{427}{15} = 28,46$$

## 3. Mencari Standar Deviasi (SD) untuk :

## A. Tes awal Latihan

$$X = \sqrt{\frac{\sum x^2}{n}} = \sqrt{\frac{85,6}{15}} = 0,61$$

## B. Tes akhir Latihan

$$Y = \sqrt{\frac{\sum y^2}{n}} = \sqrt{\frac{119,73}{15}} = 0,72$$

4. Mencari Standar Deviasi Mean (SDm) untuk :

A. Tes awal Latihan

$$SD_{mx} = \frac{SD}{\sqrt{n-1}} = \frac{0,61}{\sqrt{15-1}} = \frac{0,61}{\sqrt{14}} = \frac{0,61}{3,74} = 0,16$$

B. Tes akhir Latihan

$$SD_{my} = \frac{SD}{\sqrt{n-1}} = \frac{0,72}{\sqrt{15-1}} = \frac{0,72}{\sqrt{14}} = \frac{0,72}{3,74} = 0,19$$

5. Mencari Koefesien Korelasi (rxy) untuk :

$$r_{xy} = \frac{\sum xy}{\sqrt{(\sum x^2)(\sum y^2)}} = \frac{64,65}{\sqrt{(85,6)(119,73)}} = \frac{64,65}{\sqrt{10248,88}} = \frac{64,65}{101,23} = 0,63$$

6. Mencari T hitung

$$t_{hit} = \frac{Mx - My}{SE_{MD}} = \frac{18,6 - 28,46}{0,89} = \frac{9,86}{0,89} = 11,07$$

7. Mencari T tabel (t tab)

T tabel dengan derajat kebebasan (dk) = (n-1) pada taraf kepercayaan  $\alpha =$

0,05 ,dk = 15 - 1 = 14, t tabel = 2,14

8. Perbandingan thit dengan ttab

Thit = 11,07 > Ttab = 2,14

Dengan demikian antara hasil tes awal dan tes akhir kelompok metode mengajar latihan ada perbedaan yang berarti atau signifikan. Dengan kata lain metode mengajar latihan dapat meningkatkan servis bawah bola voli.

## Lampiran 7

Tabel 13

Data Tes Akhir Servis Bawah Bola Voli Metode Mengajar Komando dan Latihan

| No       | X   | Deviasi<br>X | X <sup>2</sup> | No       | Y   | Deviasi<br>Y | Y <sup>2</sup> |
|----------|-----|--------------|----------------|----------|-----|--------------|----------------|
| 1        | 22  | -3           | 9              | 1        | 28  | -0,46        | 0,21           |
| 2        | 24  | -1           | 1              | 2        | 24  | -4,46        | 19,95          |
| 3        | 28  | 3            | 9              | 3        | 24  | -4,46        | 19,95          |
| 4        | 25  | 0            | 0              | 4        | 28  | -0,46        | 0,21           |
| 5        | 24  | -1           | 1              | 5        | 32  | 3,53         | 12,48          |
| 6        | 22  | -3           | 9              | 6        | 24  | -4,46        | 19,95          |
| 7        | 22  | -3           | 9              | 7        | 27  | -1,46        | 2,15           |
| 8        | 27  | 2            | 4              | 8        | 29  | 0,53         | 0,28           |
| 9        | 25  | 0            | 0              | 9        | 31  | 2,53         | 6,41           |
| 10       | 23  | -2           | 4              | 10       | 27  | -1,46        | 2,15           |
| 11       | 22  | -3           | 9              | 11       | 29  | 0,53         | 0,28           |
| 12       | 31  | 6            | 36             | 12       | 32  | 3,53         | 12,48          |
| 13       | 27  | 2            | 4              | 13       | 30  | 1,53         | 2,15           |
| 14       | 24  | -1           | 1              | 14       | 33  | 4,53         | 20,55          |
| 15       | 29  | 4            | 16             | 15       | 29  | 0,53         | 0,28           |
| $\Sigma$ | 375 |              | 112            | $\Sigma$ | 427 |              | 119,73         |

## 1. A. Tes Akhir Komando

$$\sum x = 375$$

$$\sum x^2 = 112$$

$$n = 15$$

## B. Tes Akhir Latihan

$$\sum y = 427$$

$$\sum y^2 = 119,73$$

$$n = 15$$

## 2. Mencari Nilai Rata – Rata (mean) untuk :

## A. Tes akhir Komando

$$X = \frac{\sum x}{n} = \frac{375}{15} = 25$$

## B. Tes akhir Latihan

$$Y = \frac{\sum y}{n} = \frac{427}{15} = 28,46$$

## 3. Mencari Standar Deviasi (SD) untuk :

## A. Tes akhir Komando

$$X = \sqrt{\frac{\sum x^2}{n}} = \sqrt{\frac{112}{15}} = 0,70$$

## B. Tes akhir Latihan

$$Y = \sqrt{\frac{\sum y^2}{n}} = \sqrt{\frac{119,73}{15}} = 0,72$$

4. Mencari Standar Deviasi Mean (SDm) untuk :

A. Tes akhir Komando

$$SD_{mx} = \frac{SD}{\sqrt{n-1}} = \frac{0,70}{\sqrt{15-1}} = \frac{0,70}{\sqrt{14}} = \frac{0,8}{3,74} = 0,18$$

B. Tes akhir Latihan

$$SD_{my} = \frac{SD}{\sqrt{n-1}} = \frac{0,72}{\sqrt{15-1}} = \frac{0,72}{\sqrt{14}} = \frac{0,72}{3,74} = 0,22$$

5. Mencari Standar Deviasi Mean (SDm) untuk :

$$SD_{bm} = \sqrt{(SD_{mx})^2 + (SD_{my})^2}$$

$$= \sqrt{(0,18)^2 + (0,22)^2}$$

$$= \sqrt{0,032 + 0,048}$$

$$= \sqrt{0,08}$$

$$= 0,28$$

6. Mencari T hitung

$$t_{hit} = \frac{My - Mx}{SE_{MX-MY}} = \frac{28,46 - 25}{0,28} = \frac{3,46}{0,28} = 12,35$$

7. Mencari T tabel (t tab)

T tabel dengan derajat kebebasan (dk) = (n-1) pada taraf kepercayaan  $\alpha =$

$$0,05, dk = 15 - 1 = 14, t \text{ tabel} = 2,14$$

8. Perbandingan  $t_{hit}$  dengan  $t_{tab}$

$$T_{hit} = 12,35 > T_{tab} = 2,14$$

Dengan demikian antara hasil tes akhir servis bawah bola voli dalam kelompok metode mengajar komando dan latihan ada perbedaan yang berarti atau signifikan.

## Lampiran 8

### Data Perhitungan Distribusi Frekuensi Relatif Data Tes Awal Metode

#### Mengajar Komando

Nilai Maksimum : 24

Nilai Minimum : 15

Banyak Data (n) : 15

Rentang (r) :  $24 - 15 = 9$

Banyak kelas (k) :  $k = 1 + (3,3) \log n$

$$= 1 + (3,3) \log 15$$

$$= 1 + (3,3) 1,17$$

$$= 1 + 3,88$$

$$= 4,88$$

$$= \mathbf{5}$$

Panjang kelas (i) :

$$i = \frac{r}{k} = \frac{9}{5} = 1,8 = 2$$

**Tabel 14****Distribusi Frekuensi Tes Awal Metode Mengajar Komando**

| No     | Kelas Interval | Titik Tengah | Frekuensi |         |
|--------|----------------|--------------|-----------|---------|
|        |                |              | Absolut   | Relatif |
| 1      | 14,5 – 16,5    | 15,5         | 3         | 20,0%   |
| 2      | 16,5 – 18,5    | 17,5         | 4         | 26,0%   |
| 3      | 18,5 – 20,5    | 19,5         | 5         | 33,3%   |
| 4      | 20,5 – 22,5    | 21,5         | 2         | 13,3%   |
| 5      | 22,5 – 24,5    | 23,5         | 1         | 6,6%    |
| Jumlah |                |              | 15        | 100%    |



## Lampiran 9

### Data Perhitungan Distribusi Frekuensi Relatif Data Tes Awal Metode Mengajar Latihan

Nilai Maksimum : 24

Nilai Minimum : 15

Banyak Data (n) : 15

Rentang (r) :  $24 - 15 = 9$

Banyak kelas (k) :  $k = 1 + (3,3) \log n$

$$= 1 + (3,3) \log 15$$

$$= 1 + (3,3) 1,17$$

$$= 1 + 3,88$$

$$= 4,88$$

$$= \mathbf{5}$$

Panjang kelas (i) :

$$i = \frac{r}{k} = \frac{9}{5} = 1,8 = 2$$

**Tabel 15****Distribusi Frekuensi Tes Awal Metode Mengajar Latihan**

| No     | Kelas Interval | Titik Tengah | Frekuensi |         |
|--------|----------------|--------------|-----------|---------|
|        |                |              | Absolut   | Relatif |
| 1      | 14,5 – 16,5    | 15,5         | 3         | 20,0%   |
| 2      | 16,5 – 18,5    | 17,5         | 5         | 33,3%   |
| 3      | 18,5 – 20,5    | 19,5         | 4         | 26,6%   |
| 4      | 20,5 – 22,5    | 21,5         | 2         | 13,3%   |
| 5      | 22,5 – 24,5    | 23,5         | 1         | 6,6%    |
| Jumlah |                |              | 15        | 100%    |

## Lampiran 10

Data Perhitungan Distribusi Frekuensi Relatif Data Tes Akhir Metode Mengajar Komando

Nilai Maksimum : 31

Nilai Minimum : 22

Banyak Data (n) : 15

Rentang (r) :  $31 - 22 = 9$

Banyak kelas (k) :  $k = 1 + (3,3) \log n$

$$= 1 + (3,3) \log 15$$

$$= 1 + (3,3) 1,17$$

$$= 1 + 3,88$$

$$= 4,88$$

$$= \mathbf{5}$$

Panjang kelas (i) :

$$i = \frac{r}{k} = \frac{9}{5} = 1,8 = 2$$

**Tabel 16****Distribusi Frekuensi Tes Akhir Metode Mengajar Komando**

| No     | Kelas Interval | Titik Tengah | Frekuensi |         |
|--------|----------------|--------------|-----------|---------|
|        |                |              | Absolut   | Relatif |
| 1      | 21,5 – 23,5    | 22,5         | 5         | 33,3%   |
| 2      | 23,5 – 25,5    | 24,5         | 5         | 33,3%   |
| 3      | 25,5 – 27,5    | 26,5         | 2         | 13,3%   |
| 4      | 27,5 – 29,5    | 28,5         | 2         | 13,3%   |
| 5      | 29,5 – 31,5    | 30,5         | 1         | 6,6%    |
| Jumlah |                |              | 15        | 100%    |

## Lampiran 11

### Data Perhitungan Distribusi Frekuensi Relatif Data Tes Akhir Metode

#### Mengajar Latihan

Nilai Maksimum : 33

Nilai Minimum : 24

Banyak Data (n) : 15

Rentang (r) :  $33 - 24 = 9$

Banyak kelas (k) :  $k = 1 + (3,3) \log n$

$$= 1 + (3,3) \log 15$$

$$= 1 + (3,3) 1,17$$

$$= 1 + 4,88$$

$$= 4,88$$

$$= \mathbf{5}$$

Panjang kelas (i) :

$$i = \frac{r}{k} = \frac{9}{5} = 1,8 = 2$$

**Tabel 17. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Metode Mengajar Latihan**

| No     | Kelas Interval | Titik Tengah | Frekuensi |         |
|--------|----------------|--------------|-----------|---------|
|        |                |              | Absolut   | Relatif |
| 1      | 23,5 – 25,5    | 24,5         | 3         | 20,0%   |
| 2      | 25,5 – 27,5    | 25,5         | 2         | 13,3%   |
| 3      | 27,5 – 29,5    | 28,5         | 5         | 33,3%   |
| 4      | 29,5 – 31,5    | 30,5         | 2         | 13,3%   |
| 5      | 31,5 – 33,5    | 32,5         | 3         | 20,0%   |
| Jumlah |                |              | 15        | 100%    |

## Lampiran 12

## Persentase Peningkatan Servis Bawah Bola Voli

| No | Metode Mengajar Komando |           | Persentase Peningkatan |
|----|-------------------------|-----------|------------------------|
|    | Tes Awal                | Tes Akhir |                        |
| 1  | 16                      | 22        | 27,27 %                |
| 2  | 17                      | 24        | 29,16 %                |
| 3  | 16                      | 28        | 42,85 %                |
| 4  | 20                      | 25        | 20 %                   |
| 5  | 20                      | 24        | 16,66 %                |
| 6  | 19                      | 22        | 13,63 %                |
| 7  | 18                      | 22        | 18,18 %                |
| 8  | 21                      | 27        | 22,22 %                |
| 9  | 20                      | 25        | 20 %                   |
| 10 | 17                      | 23        | 26,08 %                |
| 11 | 15                      | 22        | 31,81 %                |
| 12 | 24                      | 31        | 22,58 %                |
| 13 | 19                      | 27        | 29,62 %                |
| 14 | 17                      | 24        | 29,16 %                |
| 15 | 22                      | 29        | 24,13 %                |

Persentase Peningkatan Servis Bawah Bola Voli

| No | Metode Mengajar Latihan |           | Persentase Peningkatan |
|----|-------------------------|-----------|------------------------|
|    | Tes Awal                | Tes Akhir |                        |
| 1  | 17                      | 28        | 39,28 %                |
| 2  | 15                      | 24        | 37,5 %                 |
| 3  | 16                      | 24        | 33,33 %                |
| 4  | 17                      | 28        | 39,28 %                |
| 5  | 17                      | 32        | 46,87 %                |
| 6  | 18                      | 24        | 25 %                   |
| 7  | 19                      | 27        | 29,62 %                |
| 8  | 22                      | 29        | 24,13 %                |
| 9  | 20                      | 31        | 35,48 %                |
| 10 | 16                      | 27        | 40,74 %                |
| 11 | 18                      | 29        | 37,93 %                |
| 12 | 19                      | 32        | 40,62 %                |
| 13 | 21                      | 30        | 30 %                   |
| 14 | 24                      | 33        | 27,27 %                |
| 15 | 20                      | 29        | 31,03 %                |



## Lampiran 13

**RENCANA PELAKSANAAN PENGAJARAN (RPP)****BOLA VOLI**

Nama Sekolah : MTs AL ISLAMIYAH

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani

Kelas : VII

Standar Kompetensi :

Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar :

Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan olahraga beregu bola besar lanjutan, dan nilai kerja sama toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian.

Indikator : Servis bawah bola voli.

Alokasi waktu : 2 x 40 menit

**A. Tujuan Pembelajaran**

Setelah selesai pembelajaran, siswa diharapkan dapat melakukan teknik dasar servis bawah bola voli dengan baik dan benar.

**B. Materi Ajar**

Permainan Bola Voli

**C. Metode Pembelajaran**

Komando

**D. Langkah-langkah Kegiatan**

1. Pertemuan 1, Senin , pukul 14.00 s/d 15.20

Materi : Permainan Bola Voli

**Pendahuluan :**

1. Menyampaikan kompetensi dasar yang akan diajarkan.
2. Menyampaikan tujuan pembelajaran.
3. Melakukan pemanasan

**Kegiatan Inti**

Melakukan Tes Awal Servis Bawah Bola Voli.

**Penutup**

1. Melakukan pendinginan
2. Evaluasi
3. Mengingatn materi pertemuan berikutnya tentang latihan variasi teknik dasar servis bawah bola voli.

**E. Alat dan Sumber**

1. Ruang terbuka yang datar dan aman
2. Bola Voli
3. Net Voli
4. Marker (*Cones*)
5. Buku panduan bola voli

## RENCANA PELAKSANAAN PENGAJARAN (RPP)

### BOLA VOLI

Nama Sekolah : MTs AL ISLAMİYAH

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani

Kelas : VII

Standar Kompetensi :

Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar :

Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan olahraga beregu bola besar lanjutan, dan nilai kerja sama toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian.

Indikator : Servis bawah bola voli.

Alokasi waktu : 2 x 40 menit

#### **A. Tujuan Pembelajaran**

Setelah selesai pembelajaran, siswa diharapkan dapat melakukan teknik dasar servis bawah bola voli dengan baik dan benar.

#### **B. Materi Ajar**

Permainan Bola Voli

**C. Metode Pembelajaran**

Komando

**D. Langkah-langkah Kegiatan**

1. Pertemuan 2, Selasa , pukul 14.00 s/d 15.20

Materi : Permainan Bola Voli

**Pendahuluan :**

1. Merefleksi kembali pelajaran pertemuan sebelumnya.
2. Menyampaikan tujuan pembelajaran.
3. Membagi peserta didik ke dalam kelompok.

**Kegiatan Inti**

1. Siswa diberikan pengarahan tentang sikap awal teknik servis bawah oleh guru, kemudian siswa menunggu komando/ aba-aba dan guru mengenai gerakan dan arah yang akan di tuju.
2. Koreksi kesalahan pada proses sikap awal teknik servis bawah.
3. Menambang kecepatan.

**Penutup**

1. Melakukan pendinginan
2. Evaluasi
3. Berdoa.

## RENCANA PELAKSANAAN PENGAJARAN (RPP)

### BOLA VOLI

Nama Sekolah : MTs AL ISLAMIYAH

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani

Kelas : VII

Standar Kompetensi

Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan olahraga beregu bola besar lanjutan, dan nilai kerja sama toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian.

Indikator : Servis bawah bola voli.

Alokasi waktu : 2 x 40 menit

#### **A. Tujuan Pembelajaran**

Setelah selesai pembelajaran, siswa diharapkan dapat melakukan teknik dasar servis bawah bola voli dengan baik dan benar.

#### **B. Materi Ajar**

Permainan Bola Voli

#### **C. Metode Pembelajaran**

Komando

**D. Langkah-langkah Kegiatan**

1. Pertemuan 3, Selasa , pukul 14.00 s/d 15.20

Materi : Permainan Bola Voli

**Pendahuluan :**

1. Merefleksikan kembali pelajaran pertemuan sebelumnya.
2. Menyampaikan tujuan pembelajaran.
3. Melakukan pemanasan.

**Kegiatan Inti**

1. Siswa diberikan pengarahan tentang sikap awal teknik servis bawah oleh guru, kemudian siswa menunggu komando/ aba-aba dan guru mengenai gerakan dan arah yang akan di tuju.
2. Koreksi kesalahan pada proses sikap awal teknik servis bawah.
3. Menambang kecepatan.

**Penutup**

1. Melakukan pendinginan
2. Evaluasi
3. Berdoa

## **RENCANA PELAKSANAAN PENGAJARAN (RPP)**

### **BOLA VOLI**

Nama Sekolah : MTS AL ISLAMIYAH

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani

Kelas : VII

Standar Kompetensi

Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan olahraga beregu bola besar lanjutan, dan nilai kerja sama toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian.

Indikator : Servis bawah bola voli.

Alokasi waktu : 2 x 40 menit

#### **A. Tujuan Pembelajaran**

Setelah selesai pembelajaran, siswa diharapkan dapat melakukan teknik dasar servis bawah bola voli dengan baik dan benar.

#### **B. Materi Ajar**

Permainan Bola Voli

#### **C. Metode Pembelajaran**

Komando

**D. Langkah-langkah Kegiatan**

1. Pertemuan 4, Selasa , pukul 14.00 s/d 15.20

Materi : Permainan Bola Voli

**Pendahuluan :**

1. Merefleksikan kembali pelajaran pada pertemuan sebelumnya.
2. Menyampaikan tujuan pembelajaran.
3. Melakukan pemanasan

**Kegiatan Inti**

1. Siswa diberikan pengarahan tentang sikap awal teknik servis bawah oleh guru, kemudian siswa menunggu komando/ aba-aba dan guru mengenai gerakan dan arah yang akan di tuju.
2. Koreksi kesalahan pada proses sikap awal teknik servis bawah.
3. Menambang kecepatan.

**Penutup**

1. Melakukan Pendingan.
2. Evaluasi.
3. Berdoa.



**RENCANA PELAKSANAAN PENGAJARAN (RPP)****BOLA VOLI**

Nama Sekolah : MTS AL ISLAMIYAH

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani

Kelas : VII

Standar Kompetensi

Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan olahraga beregu bola besar lanjutan, dan nilai kerja sama toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian.

Indikator : Servis bawah bola voli.

Alokasi waktu : 2 x 40 menit

**A. Tujuan Pembelajaran**

Setelah selesai pembelajaran, siswa diharapkan dapat melakukan teknik dasar servis bawah bola voli dengan baik dan benar.

**B. Materi Ajar**

Permainan Bola Voli

**C. Metode Pembelajaran**

Komando

**D. Langkah-langkah Kegiatan**

1. Pertemuan 5, Selasa , pukul 14.00 s/d 15.20

Materi : Permainan Bola Voli

**Pendahuluan :**

1. Merefleksikan kembali pelajaran pada pertemuan sebelumnya.
2. Menyampaikan tujuan pembelajaran.
3. Melakukan pemanasan

**Kegiatan Inti**

1. Siswa diberikan pengarahan tentang sikap awal teknik servis bawah oleh guru, kemudian siswa menunggu komando/ aba-aba dan guru mengenai gerakan dan arah yang akan di tuju.
2. Koreksi kesalahan pada proses sikap awal teknik servis bawah.
3. Menambang kecepatan.

**Penutup**

1. Melakukan Pendingan.
2. Evaluasi.
3. Berdoa.

## **RENCANA PELAKSANAAN PENGAJARAN (RPP)**

### **BOLA VOLI**

Nama Sekolah : MTS AL ISLAMIYAH

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani

Kelas : VII

Standar Kompetensi

Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan olahraga beregu bola besar lanjutan, dan nilai kerja sama toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian.

Indikator : Servis bawah bola voli.

Alokasi waktu : 2 x 40 menit

#### **A. Tujuan Pembelajaran**

Setelah selesai pembelajaran, siswa diharapkan dapat melakukan teknik dasar servis bawah bola voli dengan baik dan benar.

#### **B. Materi Ajar**

Permainan Bola Voli

#### **C. Metode Pembelajaran**

Komando

#### **D. Langkah-langkah Kegiatan**

1. Pertemuan 6, Selasa , pukul 14.00 s/d 15.20

Materi : Permainan Bola Voli

#### **Pendahuluan :**

1. Merefleksikan kembali pelajaran pada pertemuan sebelumnya.
2. Menyampaikan tujuan pembelajaran.
3. Melakukan pemanasan

#### **Kegiatan Inti**

Melakukan Tes Akhir Servis Bawah Bola Voli.

#### **Penutup**

1. Melakukan Pendingan.
2. Evaluasi.
3. Berdoa.

Tangerang , Mei 2016

#### **Mengetahui :**

**Guru Penjaskes MTs Al Islamiyah**

**Peneliti**

**Muhammad Soleh Al-Fian, A.Md**

**Sopuwan**

## RENCANA PELAKSANAAN PENGAJARAN (RPP)

### BOLA VOLI

Nama Sekolah : MTs AL ISLAMIYAH

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani

Kelas : VII

Standar Kompetensi :

Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar :

Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan olahraga beregu bola besar lanjutan, dan nilai kerja sama toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian.

Indikator : Servis bawah bola voli.

Alokasi waktu : 2 x 40 menit

#### **A. Tujuan Pembelajaran**

Setelah selesai pembelajaran, siswa diharapkan dapat melakukan teknik dasar servis bawah bola voli dengan baik dan benar.

#### **B. Materi Ajar**

Permainan Bola Voli

#### **C. Metode Pembelajaran**

Latihan

**D. Langkah-langkah Kegiatan**

1. Pertemuan 1, Senin , pukul 14.00 s/d 15.20

Materi : Permainan Bola Voli

**Pendahuluan :**

1. Menyampaikan kompetensi dasar yang akan diajarkan.
2. Menyampaikan tujuan pembelajaran.
3. Melakukan pemanasan

**Kegiatan Inti**

Melakukan Tes Awal Servis Bawah Bola Voli.

**Penutup**

1. Melakukan pendinginan
2. Evaluasi
3. Mengingatn materi pertemuan berikutnya tentang latihan variasi teknik dasar servis bawah bola voli.

**E. Alat dan Sumber**

1. Ruang terbuka yang datar dan aman
2. Bola Voli
3. Net Voli
4. Marker (*Cones*)
5. Buku panduan bola voli

## RENCANA PELAKSANAAN PENGAJARAN (RPP)

### BOLA VOLI

Nama Sekolah : MTs AL ISLAMIYAH

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani

Kelas : VII

Standar Kompetensi :

Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar :

Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan olahraga beregu bola besar lanjutan, dan nilai kerja sama toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian.

Indikator : Servis bawah bola voli.

Alokasi waktu : 2 x 40 menit

#### **A. Tujuan Pembelajaran**

Setelah selesai pembelajaran, siswa diharapkan dapat melakukan teknik dasar servis bawah bola voli dengan baik dan benar.

#### **B. Materi Ajar**

Permainan Bola Voli

#### **C. Metode Pembelajaran**

Latihan

**D. Langkah-langkah Kegiatan**

1. Pertemuan 2, Selasa , pukul 14.00 s/d 15.20

Materi : Permainan Bola Voli

**Pendahuluan :**

1. Merefleksi kembali pelajaran pertemuan sebelumnya.
2. Menyampaikan tujuan pembelajaran.
3. Membagi peserta didik ke dalam kelompok.

**Kegiatan Inti**

1. Membagikan lembar tugas kepada siswa
2. Siswa diberikan pengarahan tentang teknik dasar servis bawah bola voli oleh guru dengan metode mengajar latihan kemudian siswa melakukan teknik-teknik servis bawah bola voli sesuai dengan lembar tugas yang sudah diberikan.
3. Siswa melakukan gerakan sikap awal.
4. Siswa melakukan gerakan sikap pelaksanaan.
5. Siswa melakukan gerakan lanjutan.
6. Siswa menggabungkan gerakan sikap awal dan sikap pelaksanaan servis bawah bola voli .
7. Siswa melakukan gerakan servis bawah bola voli dengan lengkap dan benar.

**Penutup**

1. Melakukan pendinginan
2. Evaluasi
3. Kesimpulan serta informasi untuk pertemuan berikutnya.



## RENCANA PELAKSANAAN PENGAJARAN (RPP)

### BOLA VOLI

Nama Sekolah : MTs AL ISLAMIYAH

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani

Kelas : VII

Standar Kompetensi

Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan olahraga beregu bola besar lanjutan, dan nilai kerja sama toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian.

Indikator : Servis bawah bola voli.

Alokasi waktu : 2 x 40 menit

#### **A. Tujuan Pembelajaran**

Setelah selesai pembelajaran, siswa diharapkan dapat melakukan teknik dasar servis bawah bola voli dengan baik dan benar.

#### **B. Materi Ajar**

Permainan Bola Voli

#### **C. Metode Pembelajaran**

Latihan

**D. Langkah-langkah Kegiatan**

1. Pertemuan 3, Selasa , pukul 14.00 s/d 15.20

Materi : Permainan Bola Voli

**Pendahuluan :**

1. Merefleksikan kembali pelajaran pertemuan sebelumnya.
2. Menyampaikan tujuan pembelajaran.
3. Melakukan pemanasan.

**Kegiatan Inti**

1. Membagikan lembar tugas kepada siswa.
2. Siswa diberikan pengarahan tentang teknik dasar servis bawah bola voli oleh guru dengan metode mengajar latihan kemudian siswa melakukan teknik-teknik servis bawah bola voli sesuai dengan lembar tugas yang sudah diberikan.
3. Siswa melakukan gerakan sikap awal.
4. Siswa melakukan gerakan sikap pelaksanaan.
5. Siswa melakukan gerakan lanjutan.
6. Siswa menggabungkan gerakan sikap awal dan sikap pelaksanaan servis bawah bola voli.
7. Siswa melakukan gerakan servis bawah bola voli dengan lengkap dan benar.

**Penutup**

1. Melakukan pendinginan
2. Evaluasi
3. Berdoa

## **RENCANA PELAKSANAAN PENGAJARAN (RPP)**

### **BOLA VOLI**

Nama Sekolah : MTS AL ISLAMIYAH

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani

Kelas : VII

Standar Kompetensi

Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan olahraga beregu bola besar lanjutan, dan nilai kerja sama toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian.

Indikator : Servis bawah bola voli.

Alokasi waktu : 2 x 40 menit

#### **A. Tujuan Pembelajaran**

Setelah selesai pembelajaran, siswa diharapkan dapat melakukan teknik dasar servis bawah bola voli dengan baik dan benar.

#### **B. Materi Ajar**

Permainan Bola Voli

#### **C. Metode Pembelajaran**

Latihan

**D. Langkah-langkah Kegiatan**

1. Pertemuan 4, Selasa , pukul 14.00 s/d 15.20

Materi : Permainan Bola Voli

**Pendahuluan :**

1. Merefleksikan kembali pelajaran pada pertemuan sebelumnya.
2. Menyampaikan tujuan pembelajaran.
3. Melakukan pemanasan

**Kegiatan Inti**

1. Membagikan lembar tugas kepada siswa.
2. Siswa diberikan pengarahan tentang teknik dasar servis bawah bola voli oleh guru dengan metode mengajar latihan kemudian siswa melakukan teknik-teknik servis bawah bola voli sesuai dengan lembar tugas yang sudah diberikan.
3. Siswa melakukan gerakan sikap awal.
4. Siswa melakukan gerakan sikap pelaksanaan.
5. Siswa melakukan gerakan lanjutan.
6. Siswa menggabungkan gerakan sikap awal dan sikap pelaksanaan servis bawah bola voli.
7. Siswa melakukan gerakan servis bawah bola voli dengan lengkap dan benar.

**Penutup**

1. Melakukan Pendingan.
2. Evaluasi.
3. Berdoa.

**RENCANA PELAKSANAAN PENGAJARAN (RPP)****BOLA VOLI**

Nama Sekolah : MTS AL ISLAMIYAH

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani

Kelas : VII

Standar Kompetensi

Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan olahraga beregu bola besar lanjutan, dan nilai kerja sama toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian.

Indikator : Servis bawah bola voli.

Alokasi waktu : 2 x 40 menit

**A. Tujuan Pembelajaran**

Setelah selesai pembelajaran, siswa diharapkan dapat melakukan teknik dasar servis bawah bola voli dengan baik dan benar.

**B. Materi Ajar**

Permainan Bola Voli

**C. Metode Pembelajaran**

Latihan

**D. Langkah-langkah Kegiatan**

1. Pertemuan 5, Selasa , pukul 14.00 s/d 15.20

Materi : Permainan Bola Voli

**Pendahuluan :**

1. Merefleksikan kembali pelajaran pada pertemuan sebelumnya.
2. Menyampaikan tujuan pembelajaran.
3. Melakukan pemanasan

**Kegiatan Inti**

1. Membagikan lembar tugas kepada siswa.
2. Siswa diberikan pengarahan tentang teknik dasar servis bawah bola voli oleh guru dengan metode mengajar latihan kemudian siswa melakukan teknik-teknik servis bawah bola voli sesuai dengan lembar tugas yang sudah diberikan.
3. Siswa melakukan gerakan sikap awal.
4. Siswa melakukan gerakan sikap pelaksanaan.
5. Siswa melakukan gerakan lanjutan.
6. Siswa menggabungkan gerakan sikap awal dan sikap pelaksanaan servis bawah bola voli.
7. Siswa melakukan gerakan servis bawah bola voli dengan lengkap dan benar.

**Penutup**

1. Melakukan Pendingan.
2. Evaluasi.
3. Berdoa.

**RENCANA PELAKSANAAN PENGAJARAN (RPP)****BOLA VOLI**

Nama Sekolah : MTS AL ISLAMIYAH

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani

Kelas : VII

Standar Kompetensi

Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan olahraga beregu bola besar lanjutan, dan nilai kerja sama toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian.

Indikator : Servis bawah bola voli.

Alokasi waktu : 2 x 40 menit

**A. Tujuan Pembelajaran**

Setelah selesai pembelajaran, siswa diharapkan dapat melakukan teknik dasar servis bawah bola voli dengan baik dan benar.

**B. Materi Ajar**

Permainan Bola Voli

**C. Metode Pembelajaran**

Latihan

#### **D. Langkah-langkah Kegiatan**

1. Pertemuan 6, Selasa , pukul 14.00 s/d 15.20

Materi : Permainan Bola Voli

#### **Pendahuluan :**

1. Merefleksikan kembali pelajaran pada pertemuan sebelumnya.
2. Menyampaikan tujuan pembelajaran.
3. Melakukan pemanasan

#### **Kegiatan Inti**

Melakukan Tes Akhir Servis Bawah Bola Voli.

#### **Penutup**

1. Melakukan Pendingan.
2. Evaluasi.
3. Berdoa.

Tangerang , Mei 2016

#### **Mengetahui :**

**Guru Penjaskes MTs Al Islamiyah**

**Peneliti**

**Muhammad Soleh Al-Fian, A.Md**

**Sopuwan**



# Lampiran 14

Adapun lembar tugas yang harus dikerjakan oleh siswa sebagai berikut:

Tabel 2. Lembar tugas

Nama : Lembar tugas

Kelas : VII

## Servis bawah bola voli

Catatan :

Kerjakan setiap tugas dibawah ini dengan sungguh-sungguh mulailah dengan gerakan perlahan dalam melakukan gerakan, semakin mahir anda melakukannya maka kecepatan gerakan dapat anda tambah. Anda dapat mengerjakan tugas-tugas lainnya, apabila anda telah menyelesaikan tugas sebelumnya.

| No | Tugas                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jumlah repatisi/<br>ulangan | Tanggal | Umpan Balik |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------|-------------|
| 1  | Lakukan gerakan sikap awal servis bawah bola voli yaitu:<br>pandangan mata kearah bola, berat badan berada di tengah badan menghadap kelapangan, bola dipegang sedikit di atas lutut, tangan kanan di kepal kaki kiri di depan dengan lutut sedikit ditekuk tetapi untuk yang kidal | 6 kali                      |         |             |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |        |  |  |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--|--|
|   | sebaliknya.                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |  |  |
| 2 | Lakukan gerakan sikap pelaksanaan servis bawah bola voli yaitu:<br>Lengan kanan diayunkan lurus ke belakang lalu ayunkan lengan ke depan dengan siku lurus dan kepala tangan ditegangkan, bola dilambungkan sedikit atau dilepas dan perkenaan bola tepat mengenai sisi bawah belakang bola. | 6 kali |  |  |
| 3 | Lakukan gerakan lanjutan servis bawah bola voli dengan benar yaitu:<br>ayunan lengan dan tubuh terus mengikuti arah pukulan.                                                                                                                                                                 | 6 kali |  |  |
| 4 | Gabungkan gerakan sikap awal dan sikap pelaksanaan servis bawah bola voli.                                                                                                                                                                                                                   | 6 kali |  |  |
| 5 | Lakukan gerakan servis bawah bola voli dengan lengkap dan benar.                                                                                                                                                                                                                             | 6 kali |  |  |

a. Sikap Awal



b. Sikap Perkenaan



|  |                                                                                   |  |  |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  | c. Gerak Lanjutan                                                                 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

*Sumber : Muska Mosston and Sara Aswort, Teaching physical Education  
New York: Macmillan College Publishing Company Inc. 1994 Hal.57.*

### Lampiran Gambar



Gambar 10: Perlakuan Metode Mengajar Latihan





Gambar 11: Perlakuan Metode Mengajar Komando







KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jalan Pemuda No. 10 Jakarta Timur 13220  
Telp. (62-21) 4893534 Faximile. (62-21) 4893534

**SURAT KETERANGAN VALIDITAS**

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : **Dr. SAMSUDIN, M.Pd**

Jabatan : **DOSEN AHLI BOLA VOLI**

Dengan ini menyatakan bahwa :

Nama : Sopuwan

No.reg : 6135097275

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Olahraga Pendidikan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Instrumen penelitian tes teknik servis bawah bola voli yang disusun oleh Sopuwan, cocok ( Valid ) untuk dijadikan instrumen atau alat ukur pada penelitian yang berjudul **"PERBANDINGAN METODE MENGAJAR LATIHAN DENGAN METODE MENGAJAR KOMANDO TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS BAWAH BOLA VOLI DI KELAS VII MTS AL ISLAMIYAH CILEDUG TANGERANG"**.

Demikian surat keterangan ini saya buat dengan sebenar – benarnya, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, Juni 2016

Yang Memvalidasikan

Dr. Samsudin, M.Pd  
NIP. 19661011992031004



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220  
Telepon/Faximile : Rektor : (021) 4893854, PR I : 4895130, PR II : 4893918, PR III : 4892926, PR IV : 4893982

BAUK : 4750930, BAAK : 4759081, BAPSI : 4752180

Bagian UHTP : Telepon. 4893726, Bagian Keuangan : 4892414, Bagian Kepegawaian : 4890536, Bagian HUMAS : 4898486

Laman : [www.unj.ac.id](http://www.unj.ac.id)

Nomor : 2658/UN39.12/KM/2016  
Lamp. : -  
Hal : Permohonan Izin Mengadakan Penelitian  
untuk Penulisan Skripsi

7 Juni 2016

Yth. Kepala MTs Al Islamiyah  
Jl. Raden Fatah No.36, Ciledug,  
Tangerang

Kami mohon kesediaan Saudara untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

Nama : Sopuwan  
Nomor Registrasi : 6135097275  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta  
No. Telp/HP : 08896589538

Dengan ini kami mohon diberikan ijin mahasiswa tersebut, untuk dapat mengadakan penelitian guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul :

**"Perbandingan Metode Mengajar Latihan Dengan Metode Mengajar Komando Terhadap Kemampuan Servis Bawah Bola Voli di Kelas VII MTs Al Islamiyah Ciledug Tangerang"**

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami sampaikan terima kasih.

Kepala Biro Administrasi  
Akademik dan Kemahasiswaan



**Tembusan :**

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Kaprog Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

/ Drs. Syaifullah  
NIP 195702161984031001





YAYASAN PENDIDIKAN DAN PEMBANGUNAN UMAT ISLAM (YPPUI)  
**MADRASAH TSANAWIYAH (MTs) AL-ISLAMIYAH**  
TERAKREDITASI      NPSN : 20606951      NSM : 1212.3671.0020  
Jalan Raden Fatah No. 36 Ciledug Kota Tangerang 15151 Telp. 021 7304257

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**

Nomor : MTs.28.05.20.01/PP.00.5/69-78/151/KC-VI/2016

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Madrasah Tsanawiyah (MTs) Al-Islamiyah Ciledug Kota Tangerang, menerangkan bahwa :

Nama : SOPUWAN  
Tempat, Tanggal Lahir : Tangerang, 22 Oktober 1991  
NIM : 6135097275  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta

Adalah benar sebagai mahasiswa yang telah melakukan Penelitian untuk keperluan Penyusunan Skripsi, dengan judul **“Perbandingan Metode Mengajar Latihan Dengan Metode Mengajar Komando Terhadap Kemampuan Servis Bawah di Kelas VII MTs. Al-Islamiyah Ciledug Kota Tangerang”** yang dilakukan sejak tanggal 09 Mei – 31 Mei 2016.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tangerang, 27 Juni 2016  
Kepala MTs. Al-Islamiyah

  
**NURHASAN., S.Pd.I**  
NIP. 19600403 198903 1 002

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

### Data Pribadi

Nama Lengkap : Sopuwan  
Tempat/Tgl. Lahir : Tangerang, 22 Oktober 1991  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Agama : Islam  
Status : Belum Menikah  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Alamat : Jl. Kp. Tajur RT. 002 RW. 001 Kel. Tajur Kec. Ciledug Tangerang  
No. Telp/Hp : (021)8457260/ 08896589538

### Pendidikan Formal :

1. Universitas Negri Jakarta, Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. SMA Plus At Thahirin Ciledug, Lulus tahun 2009 (Berijazah)
3. MTs Al Islamiyah Ciledug, Lulus tahun 2006 (Berijazah)
4. SDN Tajur 02, Lulus tahun 2003 (Berijazah)

### Pengalaman Kerja:

1. Voulenteer Sea Games 2011
2. Voulenteer Kejurnas Sepak Bola 2011
3. Pelatih Futsal SMAN 105 Jakarta 2012
4. Pelatih Futsal AF28 U-16 2013
5. Pelatih Futsal SMA PGRI 4 2013
6. Voulenteer popnas 2014
7. Volunteer Kejuaraan BOCCE DKI Jakarta 2014
8. Volunteer PAPERDA DKI Jakarta 2014
9. Tiketing PSSI Prapiala Asia 2015

Demikian daftar riwayat hidup ini saya buat dengan sebenarnya dan dapat dipertanggung jawabkan. Atas perhatian bapak/ibu, sebelum dan sesudahnya saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya,

(Sopuwan)