

**PERBANDINGAN METODE LATIHAN *DRILLING* LEMPAR
BOLA DAN *DRILLING* PUKULAN BERTAHAN TERHADAP
HASIL *PASSING* BAWAH BOLAVOLI ATLET PUTRI
KLUB BHARATA MUDA**



**ASYIFA DINDA SEPHIA SRINUR
1604620088**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI
KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2024**

PERBANDINGAN METODE LATIHAN *DRILLING* LEMPAR BOLA DAN *DRILLING* PUKULAN BERTAHAN TERHADAP HASIL *PASSING* BAWAH BOLAVOLI ATLET PUTRI KLUB BHARATA MUDA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) peningkatan hasil *passing* bawah bolavoli melalui metode *drilling* lempar bola, 2) peningkatan hasil *passing* bawah bolavoli melalui metode *drilling* pukulan bertahan, 3) perbedaan peningkatan hasil *passing* bawah bolavoli melalui metode *drilling* lempar bola dan *drilling* pukulan bertahan. Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan penelitian menggunakan *two groups "pre-test dan post test design*. Subyek penelitian ini adalah atlet bolavoli putri Klub Bharata Muda sebanyak 30 diambil dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan tes keterampilan *passing* bawah individu ke dinding yang sudah ada targetnya dan dalam waktu 1 menit untuk setiap atlet. Analisa data dilakukan dengan menggunakan "uji t" *dependent dan independent* dengan taraf signifikan 0,5. Hasil penelitian: 1) latihan menggunakan metode *drilling* lempar bola, diperoleh t hitung 3,531 lebih besar dari t tabel 2,145, maka diartikan H₀ ditolak dan H₁ diterima, artinya terdapat peningkatan, 2) latihan menggunakan metode *drilling* pukulan bertahan diperoleh t hitung 8,625 lebih besar dari t tabel 2,145 maka H₀ ditolak dan H₁ diterima, artinya terdapat peningkatan yang signifikan, 3) membandingkan hasil tes akhir dari kedua metode latihan tersebut diperoleh hasil t hitung 5,721 lebih besar dari t tabel 2,048 artinya terdapat perbedaan signifikan metode *drilling* lempar bola dengan rata-rata 52,27 dan hasil latihan metode *drilling* pukulan bertahan dengan rata-rata 56

Kata Kunci : *Passing* bawah bolavoli, *Drilling* lempar bola, *drilling* pukulan bertahan



**COMPARISON OF DRILLING TRAINING METHODS OF
THROWING THE BALL AND DRILLING DEFENSIVE
PUNCHES ON THE RESULTS OF LOWER PASSING
BOLAVOLI FEMALE ATHLETES YOUNG BHARATA CLUB**

ABSTRACT

This study aims to determine 1) the improvement of the results of lower passing bolavoli through the ball throwing drilling method, 2) the improvement of the results of lower passing bolavoli through the defensive punch drilling method, 3) the difference in improving the results of lower passing bolavoli through the ball throwing drilling method and defensive punch drilling. This research method uses experimental methods with research using two groups "pre-test and post test design. The subjects of this study were 30 Bharata Muda Club female bolavoli athletes taken with purposive sampling technique. Data collection is done by conducting individual lower passing skill tests to a wall that already has a target and within 1 minute for each athlete. Data analysis was carried out using dependent and independent "t tests" with a significant level of 0.5. Research results: 1) training using the ball throwing drilling method, obtained t count 3.531 greater than t table 2.145, it means H₀ is rejected and H₁ is accepted, meaning there is an increase, 2) training using the defensive punch drilling method obtained t count 8.625 greater than t table 2.145 then H₀ is rejected and H₁ is accepted, meaning there is a significant increase, 3) comparing the final test results of the two training methods obtained t count 5.721 greater than t table 2.048 means there is a significant difference in the ball throwing drilling method with an average of 52.27 and the results of the defensive punch drilling method training with an average of 56.

Keywords: *Volleyball lower pass, ball throwing drilling, defensive punch drilling*

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Dr. Tirta Apriyanto, S.Pd., M.Si</u> NIP. 197004171999031002		16/7/24
Pembimbing II <u>Dr. Mansur Jauhari, M.Si</u> NIP. 197408152005011003		17/7/24

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd.</u> NIP. 198202022010121000	Ketua		22/7/24
2. <u>Heru Miftakhudin, S.Or., M.Pd</u> NIP. 199211122023211022	Sekretaris		22/7/24
3. <u>Dr. Tirta Apriyanto, S.Pd., M.Si.</u> NIP. 197004171999031002	Anggota		16/7/24
4. <u>Dr. Mansur Jauhari, M.Si</u> NIP. 197408152005011003	Anggota		17/7/24
5. <u>Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd</u> NIP. 198505042019032015	Anggota		17/7/24

Tanggal Lulus : 12 Juli 2024

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena makalah ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 12 Juli 2024
Yang membuat pernyataan



Asyifa Dinda Sephia SriNur
No. Reg. 1604620088



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Asyifa Dinda Sephia SriNur _____
NIM : 1604620088 _____
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Kepelatihan Kecabangan Olahraga _____
Alamat email : asyifanoerprn27@gmail.com _____

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

PERBANDINGAN METODE LATIHAN DRILLING LEMPAR BOLA DAN DRILLING PUKULAN

BERTAHAN TERHADAP HASIL PASSING BAWAH BOLAVOLI ATLET PUTRI KLUB BHARATA

MUDA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta

Penulis

(Asyifa Dinda Sephia SriNur)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Hernawan, SE., M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Ferry Johannes Wattimena, S.Pd., M.Pd**, selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Bapak **Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd., M.Si**, Bapak **Dr. Mansur Juhari, M.Si** dan Ibu **Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd**, selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk peneliti dalam penyusunan skripsi ini, **Pihak PBV Bharata Muda** dan Bapak **Eko Waluyo, S.Pd**, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang peneliti perlukan, **Papa Nur Priyanto, Mama Sri Yuniarti**, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, **Sahabat Annisa Qisti, Putri Namira, Anova Putri, Muhammad Rafi, Ahmad Suhandi**, yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 26 Juni 2024

A D S

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembahasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORETIK	8
A. Deskripsi Konseptual.....	8
1. <i>Passing</i> Bawah Bolavoli.....	8
2. Latihan.....	12
3. <i>Drilling</i>	19
4. <i>Drilling</i> Lempar Bola <i>Passing</i> Bawah.....	20
5. <i>Drilling</i> Pukulan Bertahan <i>Passing</i> Bawah.....	21
B. Kerangka Berpikir.....	24
C. Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	28
A. Tujuan Penelitian.....	28
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	28
C. Metode Penelitian.....	29
D. Populasi Dan Sampel.....	30
E. Instrumen Penelitian.....	32
F. Teknik Pengumpulan Data.....	34
G. Teknik Analisis Data.....	35
H. Hipotesis Statistik.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN	39
A. Deskripsi Data.....	39
B. Pengujian Hipotesis.....	43
C. Pembahasan.....	44

BAB V KESIMPULAN.....	46
A. Kesimpulan.....	46
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA.....	48
LAMPIRAN.....	51



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Lapangan BolaVoli.....	9
2. Net BolaVoli.....	9
3. Bola Voli.....	10
4. Teknik <i>Passing</i> Bawah.....	11
5. <i>Drilling</i> Lempar Bola.....	20
6. <i>Drilling</i> Pukulan Bertahan.....	21
7. Desain Penelitian.....	29
8. <i>Brady Wall Volley Test</i>	33



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Data atlet Bharata Muda Putri.....	31
2. Norma Penilaian.....	34
3. Distribusi Frekuensi tes awal <i>drilling</i> lempar bola.....	39
4. Distribusi Frekuensi tes akhir <i>drilling</i> lempar bola.....	40
5. Distribusi Frekuensi tes awal <i>drilling</i> pukulan bertahan.....	41
6. Distribusi Frekuensi tes akhir <i>drilling</i> pukulan bertahan.....	42



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Surat Izin Penelitian.....	51
2. Surat Balasan Penelitian.....	52
3. Hasil data tes awal <i>drilling</i> lempar bola.....	59
4. Hasil data tes akhir <i>drilling</i> lempar bola.....	61
5. Hasil data tes awal <i>drilling</i> pukulan bertahan.....	63
6. Hasil data tes akhir <i>drilling</i> pukulan bertahan.....	65
7. Uji-t <i>Paired Dependent drilling</i> lempar bola.. ..	67
8. Uji-t <i>Paired Dependent drilling</i> pukulan bertahan.....	69
9. Uji-t <i>Paired Independent</i>	71
10. Program Latihan.....	75
11. Laporan kegiatan selama penelitian.....	91
12. Daftar Riwayat Hidup.....	93

