

**PERBANDINGAN METODE LATIHAN *DRILL RECEIVE*
SERVIS DAN *DIG DEFEND* TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN *PASSING BAWAH* ATLET BOLAVOLI
VIKING BAJATARA**



Intelligentia - Dignitas

**RAAFI ADI BACHTIAR
1604619039**

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

**PROGRAM STUDI
KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2025**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama Pembimbing I Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si NIP. 197004171999031002 Pembimbing II Drs. Bambang Sutyono, M.Pd NIP. 196203201987031002	Tanda Tangan   	Tanggal 28/7/25 28/7/2025
Nama 1. Dr. Abdul Gani, M.Pd NIP. 197802172006041001 2. Dr. Apta Mylsidayu, S.Pd.Kor., M.Or NIP. 198706302024062001 3. Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si NIP. 197004171999031002 4. Drs. Bambang Sutyono, M.Pd NIP. 196203201987031002 5. Dr. Mansur Jauhari, M.Si NIP. 197408152005011003	Jabatan Tanda Tangan Ketua  Sekretaris  Anggota  Anggota  Anggota  	Tanggal 29/7/2025 30/7/2025 31/7/25 28/7/2025 29/7/2025



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS 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 : Raafi Adi Bachtiar
NIM : 1604619039
Fakultas/Prodi : Ilmu Olahraga dan Kesehatan / KKO
Alamat email : raafiadibachtiar@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 (.....)

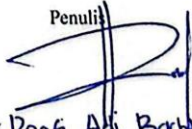
yang berjudul : perbandingan Metode latihan drill receive servis dan dig defend terhadap peningkatan kemampuan passing bawah Atlet bulu voli Viking Bajatara.

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, 9 Agustus 2025

Penulis

(Raafi Adi Bachtiar)
nama dan tanda tangan

PERNYATAAN ORISINILITAS

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 di perguruan 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 skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Juli 2025

Yang membuat pernyataan,


Raafi Adi Bachtiar
No. Reg. 1604619039

PERBANDINGAN METODE LATIHAN *DRILL RECEIVE SERVIS* DAN *DIG DEFEND* TERHADAP KEMAMPUAN PENINGKATAN *PASSING BAWAH* ATLET BOLA VOLI KLUB VIKING BAJARATA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, 1) kemampuan *passing* bawah dengan latihan *Drill receive servis*. 2) kemampuan *passing* bawah dengan latihan *Drill dig defend*. 3) efektivitas kemampuan *passing* bawah antara perlakuan latihan *Drill receive servis* dan *Drill dig defend*. Penelitian menggunakan metode pendekatan kuantitatif komparatif, yaitu membandingkan kedua metode latihan yang berbeda. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling*. Setelah didapat 20 atlet yang memenuhi kriteria, maka dilakukan tes awal menggunakan instrumen tes *Wall Passing*. Sampel dibagi menjadi dua kelompok perlakuan dengan metode *split half* berdasarkan nomor urut ganjil dan genap serta mempertimbangkan pemerataan kemampuan awal. Setiap kelompok menjalani 16 kali pertemuan latihan selama empat minggu dengan frekuensi empat kali dalam seminggu. Kelompok pertama menjalani latihan *drill receive servis*, sementara kelompok kedua melakukan latihan *drill dig defend*. Setelah proses latihan selesai, dilakukan tes akhir. Hasil tes akhir kemudian diuji menggunakan uji-t dengan taraf signifikansi 0,10. Hasil uji-t pada kelompok *drill receive servis* menunjukkan nilai $t_{hitung} = 6,437 > t_{tabel} = 1,833$, sedangkan pada kelompok *drill dig defend* diperoleh $t_{hitung} = 4,090 > t_{tabel} = 1,833$. Artinya, kedua metode memberikan peningkatan yang signifikan. Perbandingan antar metode juga menunjukkan perbedaan signifikan dengan nilai $t_{hitung} = 2,014 > t_{tabel} = 1,330$. Rata-rata peningkatan *passing* bawah pada kelompok *drill receive servis* sebesar 91,40, sedangkan pada kelompok *drill dig defend* sebesar 71,60. Maka dapat disimpulkan bahwa metode *drill receive servis* lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah dibandingkan *drill dig defend*.

Kata Kunci: *Drill Receive Servis, Drill Dig Defend, Passing Bawah, Bola Voli*

**COMPARISON OF RECEIVE SERVICE DRILL AND DIG DEFEND DRILL
TRAINING METHODS ON THE ABILITY TO IMPROVE DOWN PASSING OF
VIKING BAJARATA VOLLEYBALL ATHLETES**

ABSTRACT

This study aims to determine, 1) the ability of underhand passing with Drill receive serve training. 2) the ability of underhand passing with Drill dig defend training. 3) the effectiveness of underhand passing ability between Drill receive serve training and Drill dig defend training. The study used a comparative quantitative approach method, namely comparing two different training methods. The sampling technique was carried out by purposive sampling. After obtaining 20 athletes who met the criteria, an initial test was conducted using the Wall Passing test instrument. The sample was divided into two treatment groups using the split half method based on odd and even serial numbers and considering the even distribution of initial abilities. Each group underwent 16 training meetings over four weeks with a frequency of four times a week. The first group underwent drill receive serve training, while the second group did drill dig defend training. After the training process was completed, a final test was conducted. The results of the final test were then tested using a t-test with a significance level of 0.10. The t-test results in the receive serve drill group showed a value of $6.437 > 1.833$, while in the dig defend drill group, $4.090 > 1.833$. This means that both methods provide significant improvements. The comparison between the methods also showed a significant difference with a value of $2.014 > 1.330$. The average increase in underhand passing in the receive-serve drill group was 91.40, while in the dig-defend drill group it was 71.60. Therefore, it can be concluded that the receive-serve drill method is more effective in improving underhand passing ability than the dig-defend drill.

Keywords: Receive-Serve Drill, Dig-Defend Drill, Underhand Passing, Volleyball

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur dipanjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbandingan Metode Latihan *Drill receive servis* dan *Drill dig defend* terhadap Peningkatan Kemampuan *passing* Bawah Atlet Bolavoli Klub Viking Bajatara” sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana Olahraga pada Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Universitas Negeri Jakarta. Penulisan skripsi ini bukanlah proses yang mudah, tetapi penuh pembelajaran, perjuangan, dan makna, serta perjuangan yang tidak akan mungkin tercapai tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak.

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd** selaku Dekan, Bapak **Dr. Abdul Gani M.Pd** selaku kaprodi, Bapak **Mansur Jauhari, M.Pd.** selaku dosen akademik yang selalu mendampingi selama studi, serta kepada Bapak **Dr. Tirto Apriyanto, M.Pd. M.Psi** dan Bapak **Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd.** selaku dosen pembimbing yang telah dengan tulus membimbing dan memberikan arahan yang berarti dalam setiap proses penyusunan skripsi ini.

Terima kasih juga peneliti sampaikan kepada seluruh dosen, staf fakultas, keluarga tercinta yang menjadi sumber kekuatan dan doa, serta rekan-rekan di Klub Viking Bajatara untuk Bapak **Wahyu Sunandar, S.E** selaku ketua bolavoli Klub Viking Bajatara dan Om Soleh, Om Aang selaku pelatih dan Pembina yang sudah memberi izin, serta teman seperjuangan yang selalu memberi semangat.

Disadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu segala bentuk saran dan masukan sangat diharapkan. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat, menjadi bahan pembelajaran, dan sumbangsih kecil bagi dunia kepelatihan olahraga di Indonesia.

Jakarta, 23 Juli 2025

Raafi Adi Bachtiar

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	i
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	ii
PERNYATAAN ORISINILITAS.....	iii
ABSTRAK.....	i
<i>ABSTRACT</i>	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Kegunaan Hasil Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	7
A. Deskripsi Konseptual	7
1. Hakikat Kemampuan <i>Passing</i> Bawah.....	7
2. Hakikat <i>Drill</i> Receive Service	15
3. Hakikat <i>Drill dig defend</i>	20
4. Hakikat Latihan.....	24
B. Kerangka Berpikir	35
C. Hipotesis Penelitian.....	41
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	42
A. Tujuan Penelitian	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian	42
C. Metode Penelitian.....	43

D. Populasi dan Sampel	45
E. Teknik Pengumpulan Data.....	47
F. Teknik Analisis Data.....	50
G. Hipotesis Statistika.....	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	54
A. Deksripsi Data	54
B. Pengujian Hipotesis.....	63
C. Pembahasan.....	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	71
A. Kesimpulan.....	71
B. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA.....	72
RIWAYAT HIDUP.....	105



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Passing Bawah</i>	9
Gambar 2. 2 <i>Otot Passing bawah</i>	10
Gambar 2. 3 <i>Teknik Passing Bawah</i>	14
Gambar 2. 4 <i>Receive Dari Samping</i>	16
Gambar 2. 5 <i>Pergerakan Receive</i>	16
Gambar 2. 6 <i>Latihan Drill Receive Servis</i>	20
Gambar 2. 7 <i>Drill Dig Defend</i>	24
Gambar 2. 8 <i>Penambahan beban latihan bertambah</i>	28
Gambar 3. 1 <i>Jurnal penyusunan battery test olahraga bolavoli</i>	50
Gambar 4. 1 <i>Histogram Tes Awal Drill receive servis</i>	54
Gambar 4. 2 <i>Histogram tes akhirdrill receive servis</i>	56
Gambar 4. 3 <i>Histogram tes awal drill dig defend</i>	58
Gambar 4. 4 <i>Histogram tes akhir drill dig defend</i>	60

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kelebihan dan kekurangan dari metode <i>drill receive servis</i>	40
Tabel 2. 2 Kelebihan dan kekurangan dari metode <i>drill dig defend</i>	41
Tabel 3. 1 Desain Penelitian	44
Tabel 3. 2 Formulir Tes	49
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Tes Awal <i>Drill receive servis</i>	54
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Tes Akhir <i>Drill receive servis</i>	56
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Tes Awal <i>Drill dig defend</i>	58
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Tes Akhir <i>Drill dig defend</i>	60
Tabel 4. 5 Hasil Uji-t Berpasangan <i>Drill receive servis</i>	64
Tabel 4. 6 Hasil Uji-t Berpasangan <i>Drill dig defend</i>	65
Tabel 4. 7 Hasil Analisis Hipotesis Komparatif Antar Kelompok.....	66
Tabel 4. 8 Hasil Uji-t Sampel Bebas Antar Kelompok	66

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Penelitian	74
Lampiran 2 Data Hasil Penelitian	77
Lampiran 3 Perhitungan Uji t.....	80
Lampiran 4 Program Latihan	88
Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian	97
Lampiran 6 Surat Surat Penelitian	102

