# PERBANDINGAN PENGARUH PEMBELAJARAN SERVIS ATAS MENGGUNAKAN METODE PRAKTEK DISTRIBUSI DENGAN METODE PRAKTEK PADAT TERHADAP KETERAMPILAN SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLAVOLI PADA SISWA KELAS XI SMA 1 KERTOSONO KABUPATEN NGANJUK

**TAHUN AJARAN 2015/1016**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Universitas Nusantara PGRI Kediri untuk memenuhi salah

satu persyaratan dalam menyelesaikan Program Sarjana Strata 1

Program Studi Pendidikan Jasmani

Kesehatan dan Rekreasi

Oleh :

**FATIMAH NUR HIDAYATI**

**11.1.01.09.1153**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)**

**UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA**

**UN PGRI KEDIRI**

**2016**

# LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh :

**FATIMAH NUR HIDAYATI**

NPM: 11.1.01.09.1153

Judul:

**PERBANDINGAN PENGARUH PEMBELAJARAN SERVIS ATAS MENGGUNAKAN METODE PRAKTEK DISTRIBUSI DENGAN METODE PRAKTEK PADAT TERHADAP KETERAMPILAN SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLAVOLI PADA SISWA KELAS XI SMA 1 KERTOSONO KABUPATEN NGANJUK**

**TAHUN AJARAN 2015/2016**

Skripsi ini disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal : 15 Februari 2016

| Pembimbing I : | Pembimbing II |
|---|---|
| Drs. Slamet Junaidi, M.Pd | Drs. Sugito, M.Pd |
| NIDN. 0015066801 | NIDN. 0004086001 |

# LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh :

**FATIMAH NUR HIDAYATI**

NPM: 11.1.01.09.1153

Judul:

**PERBANDINGAN PENGARUH PEMBELAJARAN SERVIS ATAS MENGGUNAKAN METODE PRAKTEK DISTRIBUSI DENGAN METODE PRAKTEK PADAT TERHADAP KETERAMPILAN SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLAVOLI PADA SISWA KELAS XI SMA 1 KERTOSONO KABUPATEN NGANJUK**

**TAHUN AJARAN 2015/2016**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Skripsi/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK UNP Kediri
Pada tanggal: 6 Agustus 2016

**Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan**

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd
2. Penguji I : Septyaning Lusianti, M.Pd
3. Penguji II : Drs. Sugito, M.Pd

Mengetahui
Dekan FKIP

**Dr.Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd**
NIDN. 0716046202

# PERBANDINGAN PENGARUH PEMBELAJARAN SERVIS ATAS MENGGUNAKAN METODE PRAKTEK DISTRIBUSI DENGAN METODE PRAKTEK PADAT TERHADAP KETERAMPILAN SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLAVOLI PADA SISWA KELAS XI SMA 1 KERTOSONO KABUPATEN NGANJUK

## TAHUN AJARAN 2015/2016

Nama Mahasiswa
NPM
Fak - Prodi
email
Dosen Pembimbing 1 dan Dosen Pembimbing 2
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

## ABSTRAK

**Fatimah Nur Hidayati**. 11.1.01.09.1153 (2016). Perbandingan Pengaruh Pembelajaran Servis Atas Menggunakan Metode Praktek Distribusi dengan Metode Praktek Padat Terhadap Keterampilan Servis Atas dalam Permainan Bolavoli pada Siswa Kelas XI SMA 1 Kertosono Kabupaten Nganjuk Tahun Ajaran 2014/2015. Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui manakah dari metode praktek distribusi dengan metode praktek padat yang lebih efektif terhadap peningkatan hasil servis atas dalam permainan bolavoli pada Siswa Kelas XI SMA 1 Kertosono Kabupaten Nganjuk Tahun Ajaran 2014/2015.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi penelitian adalah siswa kelas XI SMA 1 Kertosono Kabupaten Nganjuk tahun ajaran 2015/2016 sebanyak 30 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistik, ternyata hipotesis ketiga yang penulis ajukan bahwa pembelajaran dengan menggunakan metode praktek distribusi lebih berpengaruh terhadap peningkatan penguasaan keterampilan servis atas.

Berdasar pada hasil penelitian tersebut di atas, bahwa untuk dapat meningkatkan penguasaan keterampilan servis atas dalam permainan bolavoli dapat menerapkan metode praktek distribusi

**Kata Kunci :** Perbandingan pembelajaran servis, metode praktek distribusi, metode praktek padat servis atas permainan bola voli

I. LATAR BELAKANG

Kegiatan olahraga merupakan salah satu bentuk kegiatan yang dapat mempersatukan berbagai macam perbedaan, baik suku agama dan ras . Sebagai contoh dalam olahraga bolavoli di even sekelas proliga, pemainnya terkadang tidak satu daerah bahkan tidak satu negara.

Permainan bola voli merupakan salah satu permainan yang sudah dikenal dan disukai oleh masyarakat luas. Hal ini terlihat dengan banyaknya pertandingan, baik antar klub yang dilaksanakan ditingkat daerah sampai ke tingkat internasional. Penyebab permainan ini cepat berkembang, menurut Mariyanto (1996) sebagai berikut. 1) tidak memerlukan lapangan yang luas, 2) alat-alat yang sederhana, 3) dapat dimainkan oleh orang banyak secara bersama-sama, 4) tidak ada kontak badan dengan lawan, 5) kemungkinan untuk menimbulkan kecelakaan sangat sedikit dan mudah dipelajari.

Seiring dengan peningkatan taraf ekonomi dan taraf kehidupan keluarga, generasi muda Indonesia termasuk siswa SD memiliki tingkat pertumbuhan dan perkembangan khususnya proporsi tinggi dan berat badan yang memungkinkan di bina dan di arahkan menjadi atlet bola voli.

Teknik yang dikenal dalam permainan bola voli diantaranya adalah teknik passing, spike (smash) dan *servis* atau servis. *Servis* merupakan salahsatu teknik dasar yang harus dikuasai pemain bola voli, servis yang keras dan masuk akan menyulitkan lawan untuk dapat mengembalikannya. Ada beberapa cara melakukan *servis* dalam permainan bola voli diantaranya adalah *servis atas* yang saat ini sering diperagakan atlet-atlet profesional dalam melakukan *servis*.

Untuk di sekolah pemberian materi servis atas bisa menggunakan berbagai metode praktek yang diantaranya adalah metode praktek padat dan distribusi. Metode praktek padat menurut Mahendra dan Ma'mun (1998:215) "Latihan padat menunjukkan sedikitnya waktu istirahat di antara ulangan pelaksanaan latihan". Sedangkan Supandi dan Seba (1983:31) menjelaskan bahwa, "Metode praktek

distribusi adalah metode praktek dalam waktu yang pendek dan diselingi waktu istirahat yang pendek pula".

Dengan adanya dua metode praktek tersebut tentunya ada perbedaan hasil belajar. Oleh karena ada perbedaan hasil belajar penulis ingin membandingkan hasil belajar dari kedua metode praktek tersebut terhadap servis atas bolavoli.

## II. METODE

### A. Variabel Penelitian

Menurut Arikunto, Suharsimi (1998:94) Variabel adalah "Objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian dalam suatu penelitian". Selanjutnya Arikunto, Suharsimi (1998:101) menjelaskan bahwa: "Variabel yang mempengaruhi disebut variabel penyebab variabel bebas atau *Indenpendent variable* (X), sedangkan variabel akibat disebut variabel tidak bebas, variabel tergantung, variabel terikat atau *dependent variable* (Y)".

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel:

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel:

1. Variabel bebas

   Metode praktek distribusi ( $X_1$)

   Metode praktek padat ($X_2$)

2. Variabel terikat :keterampilan servis atas dalam permainan bolavoli (Y)

### B. Teknik Pengumpulan Data

Berdasarkan pola penelitian di atas, maka teknik pengumpulan data penelitian sebagai berikut:

1. Studi Lapangan (*field research*)

   Yaitu pengumpulan data dengan meninjau dan melakukan pengamatan langsung terhadap objek yang diteliti.

2. Studi Kepustakaan

   Yaitu data penelitian yang diperoleh dan kepustakaan, seperti literatur, buku-buku maupun catatan perkuliahan yang berhubungan dengan masalah yang dibahas dalam penelitian ini.

### C. Instrumen Penelitian

Sesuai dengan data yang ingin diperoleh dari eksperimen ini, maka instrumen pengumpulan data yang dipergunakan penulis dalam penelitian ini adalah tes keterampilan bola voli menurut Nurhasan dan Narlan (2001) dalam Tes dan

Pengukuran Pendidikan Olahraga. Butir tes yang digunakan adalah keterampilan servis atas.

1. Tujuan Tes : Tujuan tes dalam permainan ini adalah mengukur kemampuan mengarahkan bola servis ke arah sasaran dengan tepat dan terarah.
2. Alat yang digunakan :
   a. Lapangan voli, Net dan tiang
   b. Tiang bambu 2 buah
   c. Tambang plastik 30 meter
   d. Bola voli 6 buah
3. Pelaksanaan Tes :
   a. Testee berada dalam daerah servis dan melakukan servis yang sah sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk servis.
   b. Bentuk pukulan servis adalah bebas.
   c. Kesempatan melakukan servis sebanyak 6 kali.
4. Cara Skor : Setiap servis ditentukan oleh tinggi bola waktu melampaui jarng dan angka sasaran dimana bola jatuh.
   - Bola yang melewati jaring diantara batas atas jaring dan tali setinggi 50 cm, skor : angka sasaran dikalikan 3.
   - Bola yang melampaui jaring di antara kedua tali yang direntangkan, skor : angka sasaran dikalikan 2.
   - Bola yang melampaui jaring lebih tinggi dari tali yang tertinggi , skor : angka sasaran
   - Bola yang menyentuh tali batas di atas jaring, dihitung telah melampaui ruang dengan angka perkalian yang lebih besar.
   - Bola yang menyentuh garis batas sasaran hitung telah mengenai sasaran dengan angka yang lebih besar.
   - Bola yang dimainkan dengan cara yang tidak sah atau bola menyentuh jaring dan jatuh diluar bagian lapangan dimana terdapat sasaran, skor: 0

"skor" untuk servis adalah jumlah dari empat skor hasil perkalian terbaik.

D. Populasi dan Sampel

Populasi menurut Arikunto (2002 : 108) adalah "keseluruhan subjek penelitian." Sedangkan yang dimaksud sampel menurut Arikunto 2002 : 109) adalah "sebagian atau wakil populasi yang diteliti."

Berdasarkan penjelasan di atas, maka penulis tetapkan populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA 1 Kertosono Kabupaten Nganjuk tahun ajaran 2014/2015. Jumlah populasi sebanyak 169 orang, sedangkan sampel yang penulis tetapkan sebanyak 30 orang. Karena itu, jumlah populasi sebagian dijadikan sampel. Teknik pengambilan sampel yang penulis gunakan dengan teknik *purposive*.

Adapun langkah-langkah pengambilan sampel tersebut adalah :

1. Menghitung jumlah proporsi kelas, agar diketahui jumlah siswa yang akan mewakili kelas masing-masing.
2. Menentukan jumlah sampel yang diperlukan.
3. Mengambil proporsi yang didapat dari tiap kelas dengan jumlah sampel dari masing-masing kelas sesuai dengan proporsinya.
4. Memilih siswa secara acak yang akan dijadikan sampel dari masing-masing kelas sesuai dengan proporsinya

## III. HASIL DAN KESIMPULAN

### A. Hasil

Dalam bagian ini penulis akan membahas hasil pengujian hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan pendekatan statistik. Pengujian hipotesis tersebut dilakukan untuk menjawab permasalahan penelitian atau hipotesis yang penulis ajukan.

Adapun hipotesis yang penulis ajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pembelajaran dengan menggunakan metode praktek distribusi berpengaruh terhadap keterampilan servis atas dalam permainan bolavoli pada Siswa Kelas XI SMA 1 Kertosono Kabupaten Nganjuk tahun ajaran 2014/2015.
2. Pembelajaran dengan menggunakan metode praktek padat berpengaruh terhadap keterampilan servis atas dalam permainan bolavoli pada Siswa Kelas XI SMA 1 Kertosono Kabupaten Nganjuk tahun ajaran 2014/2015.
3. Pembelajaran dengan menggunakan metode praktek distribusi lebih efektif daripada pembelajaran dengan menggunakan metode praktek padat

terhadap keterampilan servis atas dalam permainan bolavoli pada Siswa Kelas XI SMA 1 Kertosono Kabupaten Kabupaten Nganjuk tahun ajaran 2014/2015.

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan peningkatan hasil pembelajaran, hipotesis ketiga yang penulis ajukan bahwa pembelajaran dengan menggunakan metode praktek distribusi lebih berpengaruh terhadap peningkatan penguasaan keterampilan servis atas diterima, karena telah terbukti secara ilmiah melalui pendekatan statistik.

B. Kesimpulan

Sesuai dengan analisis dan pembahasan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Pembelajaran dengan menggunakan metode praktek distribusi berpengaruh terhadap keterampilan servis atas dalam permainan bolavoli pada Siswa Kelas XI SMA 1 Kertosono Kabupaten Nganjuk tahun ajaran 2014/2015.
2. Pembelajaran dengan menggunakan metode praktek padat berpengaruh terhadap keterampilan servis atas dalam permainan bolavoli pada Siswa Kelas XI SMA 1 Kertosono Kabupaten Nganjuk tahun ajaran 2014/2015.
3. Pembelajaran dengan menggunakan metode praktek distribusi lebih efektif daripada pembelajaran dengan menggunakan metode praktek padat terhadap keterampilan servis atas dalam permainan bolavoli pada Siswa Kelas XI SMA 1 Kertosono Kabupaten Nganjuk tahun ajaran 2014/2015.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi (1998) *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.

Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta : Era Pustaka Utama.

Beutelstahl, Dieter. 2005. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung : Pioner Jaya.

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1999). *Petunjuk Tes Keterampilan Bola Voli Usia 13 – 15 Tahun*. Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Depdikbud.

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1999. *Belajar Gerak*. Jakarta

**Ma'mun, Amung dan Toto Subroto. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Permainan Bolavoli*. Bandung : Dirjen Olahraga.**

Nurhasan, dan Narlan Abdul. (2001). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga* : Tasikmalaya : PJKR FKIP Unsil.

Poerwadarminta, W.J.S. (1996). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : PN. Balai Pustaka

Supandi dan Seba Lauren 1983. *Teori Belajar Mengajar Motorik*. Bandung FPOK

IKIP Bandung.

Surakhmad, Winarno. 1998. *Dasar dan Teknik Research*, Pengantar Metodologi Ilmiah. Bandung : Tarsito