



**PERBEDAAN METODE LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* DAN METODE
LATIHAN *DRILL* TERHADAP KETEPATAN *JUMPING SERVIS*
PERMAINAN BOLA VOLI PADA ATLET USIA 15-17 TAHUN
CLUB VIAR SUMBERLAWANG TAHUN 2020**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan

Oleh :

MUHAMMAD ABDURROHMAAN

NIM. D0216183

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2020

**PERBEDAAN METODE LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* DAN METODE
LATIHAN *DRILL* TERHADAP KETEPATAN *JUMPING* SERVIS
PERMAINAN BOLA VOLI PADA ATLET USIA 15-17 TAHUN
CLUB VIAR SUMBERLAWANG TAHUN 2020**

Oleh :

**MUHAMMAD ABDURROHMAAN
NIM. D0216183**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2020**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Perbedaan Metode Latihan *Circuit Training* dan Metode Latihan *Drill* Terhadap Ketepatan *Jumping* Servis Permainan Bola Voli Pada Atlet Usia 15-17 Tahun Club Viar Sumberlawang Tahun 2020”, karya :

Nama : Muhammad Abdurrohmaan

NIM : D0216183

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, 17 Desember 2020

Dosen Pembimbing 1



Pipit Fitria Yulianto, S.Pd., M.Or
NIDN.0617078202

Dosen Pembimbing 2



Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or
NIDN. 0623088702

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Perbedaan Metode Latihan *Circuit Training* dan Metode Latihan *Drill* Terhadap Ketepatan *Jumping* Servis Permainan Bola Voli Pada Atlet Usia 15-17 Tahun Club Viar Sumberlawang Tahun 2020”, karya :

Nama : Muhammad Abdurohmaan

NIM : D0216183

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

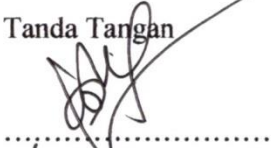



Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar

Pada hari : Rabu, 06 Januari 2021

Tanggal : 08.00-12.00 WIB

Tempat : Ruang Sidang FKIP Lt. II

Dewan Penguji Skripsi :

	Nama Terang	Tanda Tangan
Ketua	: Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or	
Sekretaris	: Fatkhul Imron, S.Pd, M.Or	
Anggota I	: Pipit Fitria Y, S.Pd, M.Or	
Anggota II	: Bagus Kuncoro, S.Pd, M.Or	

Disahkan Oleh

Fakultaas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan,


Dr. Ir. Sapto Priyadi, M.P

NIP/NIDN/ 0608016101

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis didalam skripsi ini benar- benar hasil kary saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik ebagian atau keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini kutipan atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelkaratean terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini.

Surakarta, 17 Desember 2020

Yang membuat pernyataan



Muhammad Abdurrohmaan
NIM. D0216183

MOTTO

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain), dan hanya kepada Allah lah hendaknya kamu berharap”

(Q.S. Al-Insyirah 6-8)

“Jangan Cuma Dipikirkan tapi LAKUKAN”

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Orang tua tercinta yaitu Bapak Muhamad Amir Thoha dan Ibu Supartini, terimakasih atas segala do'a, kasih sayang, perhatian, dukungan, dan pengorbanan tulus yang bapak dan ibu berikan kepada saya yang tidak akan tergantikan oleh sesuatu apapun.
2. Saudara dan saudariku Suci Wulandari, Nungki Zeilla Wilmana dan Muhammad Abdurrohiim, terimakasih atas doa dan dukungannya.
3. Almamaterku Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Tunas Pembangunan yang kubanggakan

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar sarjana pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuannya, disampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta
2. Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan UTP Surakarta
3. Ketua Program Studi Kodrad Budiyo S.Pd., M.Or, FKIP UTP Surakarta
4. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd., M.Or, selaku Pembimbing I
5. Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or selaku Pembimbing II
6. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebutkan satu-persatu.

Semoga amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Skripsi ini masih terdapat beberapa kekurangan, oleh karena itu saya mohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, 17 Desember 2020

Peneliti
Muhammad Abdurrohmaan

ABSTRAK

Muhammad Abdurrohmaan. 2020. Perbedaan Metode Latihan *Circuit Training* dan Metode Latihan *Drill* Terhadap Ketepatan *Jumping* Servis Permainan Bola Voli Pada Atlet Usia 15-17 Tahun Club VIAR Sumberlawang Tahun 2020. Skripsi, Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: Pipit Fitria Yulianto, S.Pd., M.Or, Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Perbedaan antara metode latihan *circuit training* dan metode latihan *drill* terhadap ketepatan *jumping* servis permainan bola voli pada atlet usia 15-17 tahun club VIAR sumberlawang tahun 2020. (2) Metode latihan yang lebih baik antara metode latihan *circuit training* dan metode latihan *drill* terhadap ketepatan *jumping* servis permainan bola voli pada atlet usia 15-17 tahun club VIAR sumberlawang tahun 2020.

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain “*pretest-posttest design*”. Sampel berjumlah 30 orang yang ditentukan dengan teknik sampling “*simple random sampling*”. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen tes servis atas dari Departemen Pendidikan Nasional (1999:14). Teknik analisis data yang digunakan adalah uji t pada taraf signifikan 5%.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan sebagai berikut : (1) tidak perbedaan yang signifikan antara metode latihan *circuit training* dan metode latihan *drill* terhadap ketepatan *jumping* servis permainan bola voli pada atlet usia 15-17 tahun club VIAR sumberlawang tahun 2020 (nilai signifikansi $0,152747 > 0,05$). (2) metode latihan *drill* lebih efektif terhadap ketepatan *jumping* servis atlet usia 15-17 tahun club VIAR sumberlawang dari pada metode latihan *circuit training*, dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 2,00

Kata kunci : metode latihan, jumping servis, permainan bola voli

ABSTRACT

Muhammad Abdurrohmaan. 2020. *Differences in Circuit Training Training Methods and Drill Training Methods on the Jumping Accuracy of Volleyball Game Services for Athletes Aged 15-17 at Club VIAR Sumberlawang in 2020.* Thesis, Sports Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University Surakarta. Advisor: Pipit Fitria Yulianto, S.Pd., M.Or, Bagus Kuncoro, S.Pd., M.Or.

The purpose of this study was to determine: (1) The difference between the circuit training method and the drill training method on the accuracy of the jumping service of volleyball games in athletes aged 15-17 years at Club VIAR Sumberlawang in 2020. (2) Better training methods are between circuit training methods and drill training methods on the accuracy of jumping volleyball game services in athletes aged 15-17 years old club VIAR sourcelawang in 2020.

The research method used was an experiment with a "pretest-posttest design". The sample consisted of 30 people who were determined by the sampling technique "simple random sampling". The data collection technique used the top service test instrument from the Ministry of National Education (1999: 14). The data analysis technique used is the t test at a significant level of 5%.

Based on the research results, the following conclusions are obtained: (1) there is no significant difference between the circuit training method and the drill training method on the accuracy of the volleyball jumping service game in athletes aged 15-17 years old club VIAR Sumberlawang in 2020 (significance value $0.152747 > 0.05$). (2) the drill training method is more effective in the accuracy of jumping service athletes aged 15-17 years old club VIAR Sumberlawang than the circuit training method, with a difference in the average posttest of 2.00

Key words: training method, jumping serve, volleyball game

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	iv
PERNYATAAN KEASLIAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Kerangka Teoritis	7
1. Hakikat Permainan Bola Voli	7
a. Pengertian Permainan Bola Voli	7
b. Teknik Dasar Dalam Permainan Bola Voli	8
2. <i>Jumping</i> Servis Bola Voli.....	13

a. Pengertian <i>Jumping</i> Servis	13
b. Cara Melakukan <i>Jumping</i> Servis	14
3. Hakikat Latihan	15
a. Pengertian Latihan	15
b. Target Latihan	16
c. Prinsip Latihan	17
4. Metode Latihan <i>Circuit Training</i>	17
a. Pengertian <i>Circuit Training</i>	17
b. Pelaksanaan Metode Latihan <i>Circuit Training</i>	18
c. Kelebihan dan Kelemahan Latihan <i>Circuit Training</i>	18
5. Metode Latihan <i>Drill</i>	19
a. Pengertian Metode Latihan <i>Drill</i>	19
b. Pelaksanaan Metode Latihan <i>Drill</i>	20
c. Kelebihan dan Kekurangan Metode Latihan <i>Drill</i> ...	21
B. Penelitian yang Relevan	21
C. Kerangka Berpikir	22
D. Hipotesis Penelitian	23
BAB III METODELOGI PENELITIAN	25
A. Tempat dan Waktu Penelitian	25
1. Tempat Penelitian	25
2. Waktu Penelitian	25
B. Metode Penelitian	25
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	27
1. Populasi	27
2. Sampel	27
3. Teknik Sampling	27
D. Teknik Pengumpulan Data	28
E. Teknik Analisa Data	29
1. Mencari Reliabilitas	29
2. Uji Prasyarat Analisis	29

a. Uji Normalitas	30
b. Uji Homogenitas	31
3. Uji Hipotesis	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASA	34
A. Deskripsi Data	34
1. <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Kelompok Metode Latihan <i>Circuit Training</i>	34
2. <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Kelompok Metode Latihan <i>Drill</i>	34
3. Reliabilitas	35
B. Pengujian Persyaratan Analisa	36
1. Uji Normalitas	36
2. Uji Homogenitas	37
C. Uji Hipotesis	37
1. Analisis <i>Pretest</i> kelompok A dengan kelompok B	37
2. Analisis Efektivitas Pendekatan <i>Pretest – Posttest</i>	38
3. Analisis <i>Posttest</i> Kelompok A Dengan Kelompok B ...	40
D. Pembahasan Hasil Analisis Data	41
BAB V PENUTUP	43
A. Kesimpulan	43
B. Implikasi	43
C. Saran	43

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. <i>Ordinal Pairing</i>	28
Tabel 2. <i>Pretest</i> dan <i>posttest</i> kelompok A	34
Tabel 3. <i>Pretest</i> dan <i>posttest</i> kelompok B	35
Tabel 4. Reliabilitas	35
Tabel 5. Koefisien Korelasi Reliabilitas Mulyono B	35
Tabel 6. Uji Normalitas	36
Tabel 7. Uji Homogenitas Kelompok A dengan Kelompok B	37
Tabel 8. Uji T Perbandingan <i>Pretest</i> Kelompok A dengan Kelompok B ..	38
Tabel 9. Uji T <i>Pretest-Posttest</i> Kelompok A dan B	39
Tabel 10. Uji T <i>Posttest</i> Kelompok A Dengan Kelompok B	40

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Rangkaian Gerakan Teknik Servis Atas Bola Voli	10
Gambar 2. Rangkaian Gerakan Passing Bawah Bola Voli	11
Gambar 3. Rangkaian Teknik Smash Bola Voli	12
Gambar 4. Rangkaian Gerakan Teknik <i>Block</i> Bola Voli	13
Gambar 5. Rangkaian gerakan <i>jumping</i> servis	15
Gambar 6. Model Konseptual Kerangka Berfikir	23
Gambar 7. Rancangan Penelitian	26

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes	48
Lampiran 2. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	50
Lampiran 3. Deskriptif Statistik	56
Lampiran 4. Uji Reabilitas	59
Lampiran 5. Uji Noremalitas	60
Lampiran 6. Uji Homogenitas	61
Lampiran 7. Uji T	62
Lampiran 8. Program Latihan <i>jumping</i> servis	66
Lampiran 9. Dokumentasi	74
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	81
Lampiran 11. Keterangan Penelitian dari VIAR Sumberlawang	82