



# Latihan Drill sebagai Metode Efektif untuk meningkatkan Umpan Bawah pada Bola Voli di Sekolah Dasar [Drill Training as Effective Methods on Increasing Under-passing Ability of Elementary School Volleyball]

Defrizal Defrizal\*, Suharjana Suharjana

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

This study aims to determine the effect of drill training methods and approaches to play with eye-hand coordination towards increasing under-passing volleyball. This study used pre-experiment. There was no comparison group in the pretest-posttest design group. The population of this study was 40 female students who participated in volleyball extracurricular activities. Data analysis techniques used the Kolmogorov-Smirnov test for normality, homogeneity test and t-test to test hypotheses, samples correlated at a significance level of 5%. Test results show that there is a drill training effect on the ability to graduate. Hypothesis testing shows the value of  $t$  arithmetic  $(3.33) > t$  table  $(2,080)$ , and  $p$  value  $(0,003) < 0,05$ , indicating that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  has been accepted means that there are significant differences in improving the ability to graduate after being treated. Based on the mean (mean) shows the average posttest  $>$  pretest. These results can be concluded that there is a significant effect of drill training on increasing the under-passing ability of women's volleyball in SD 1 Gamping.

## OPEN ACCESS

ISSN 2548 2254 (online)

ISSN 2089 3833 (print)

### \*Correspondence:

Defrizal Defrizal

defrizal.2016@student.uny.ac.id

**Received:** 11 February 2019

**Accepted:** 26 March 2019

**Published:** 20 August 2019

### Citation:

Defrizal D and Suharjana S (2019)

Latihan Drill sebagai Metode Efektif untuk meningkatkan Umpan Bawah pada Bola Voli di Sekolah Dasar [Drill

Training as Effective Methods on

Increasing Under-passing Ability of

Elementary School Volleyball].

PEDAGOGIA: Jurnal Pendidikan. 8:2.

doi: 10.21070/pedagogia.v8i2.1927

**Keywords:** Drill, Approach to Play, Down Passing

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan drill dan pendekatan bermain dengan koordinasi mata-tangan terhadap peningkatan passing bawah bola voli. Penelitian ini menggunakan pra-eksperimen Satu kelompok desain pretest-posttest dalam penelitian ini tidak ada kelompok pembandingan. Populasi penelitian ini adalah 40 siswa perempuan yang berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Teknik analisis data menggunakan uji kolmogorov-smirnov untuk normalitas, uji homogenitas dan uji-t untuk menguji hipotesis, sampel berkorelasi pada tingkat signifikansi 5%. Hasil tes menunjukkan bahwa ada efek pelatihan bor pada peningkatan kemampuan untuk lulus. Pengujian hipotesis menunjukkan nilai  $t$  hitung  $(3,33) > t$  tabel  $(2,080)$ , dan nilai  $p$   $(0,003) < 0,05$ , menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  telah diterima berarti ada perbedaan yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan lulus turun setelah dirawat dengan. Berdasarkan mean (rerata) menunjukkan rerata posttest  $>$  pretest. Hasil ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan drill terhadap peningkatan kemampuan passing bawah bola voli putri SD Negeri 1 Gamping.

**Keywords: Drill, Pendekatan Bermain, Passing Bawah**

## PENDAHULUAN

Banyak kegiatan olahraga dalam kehidupan sehari-hari dilakukan dengan tangan. Salah satunya adalah permainan bola voli. Bola voli adalah olahraga kompetitif yang dimainkan di berbagai tempat tergantung pada apakah itu dilakukan di dalam atau di luar ruangan. Jadi bola voli dalam ruangan dimainkan pada permukaan datar yang keras yang sebagian besar terbuat dari kayu atau bahan sintetis lainnya. Bola voli menekankan gerakan eksplosif seperti melompat, memukul dan memblokir. Permainan bola voli relatif dimainkan di daerah kecil dengan intensitas tinggi dan menggunakan kekuatan ledakan dibandingkan dengan permainan bola lainnya (Gjinovci (2017); Vuorinen (2018); Éloi et al. (2018); Berges et al. (2010)). Seorang pelatih harus sangat percaya bahwa pemain harus menguasai keterampilan dasar sebelum mereka dapat bermain bola voli dengan memuaskan. Dalam olahraga bola voli ada beberapa teknik dasar yang bisa dipelajari, termasuk servis, passing, mengumpan, smash, dan blocking. Di antara lima teknik, teknik passing adalah teknik paling dasar yang perlu dikuasai karena teknik ini bertujuan untuk mengatur jalannya pertandingan dan pada saat pertahanan.

Passing adalah teknik menerima bola dan berayun kembali ke arah yang diinginkan. Teknik ini adalah teknik dasar dalam permainan bola voli dan harus diketahui oleh mereka yang ingin bermain. Passing bawah sangat penting dalam permainan bola voli karena ini adalah langkah pertama untuk membentuk pola serangan pada lawan Anda. Karena sulitnya menguasai teknik passing bawah, perlu untuk terus berlatih secara teratur dan sungguh-sungguh ??? .

Satu latihan yang dianggap mampu memberikan keterampilan atletik seperti metode latihan drill. Menurut Sagala Sagala (2003) mengatakan bahwa metode latihan adalah cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan tertentu, sarana untuk mendapatkan kelincihan, ketepatan, peluang dan keterampilan. Metode latihan adalah metode pelatihan, di mana atlet diundang ke tempat pelatihan keterampilan untuk melihat bagaimana membuat sesuatu, bagaimana menggunakannya, untuk apa itu dibuat, untuk apa manfaatnya dan sebagainya. Atlet mempraktikkan keterampilan keseluruhan dan melatih bagian-bagian komponen secara mandiri. Secara sepintas, "keseluruhan" akan menjadi gerakan kaki dan lengan, kontak dengan bola, dan pemulihan. Sebaliknya "bagian" akan fokus pada satu elemen dari semua keterampilan, misalnya kontak bola.

Sedangkan metode latihan lainnya adalah pendekatan permainan. Menurut Soemitro dalam Sagala (2003) Bermain adalah salah satu kegiatan yang dapat menimbulkan kegembiraan bagi pelakunya. Bermain akan dapat mengembangkan berbagai aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Dengan bermain, anak-anak dapat mengembangkan otot kasar dan otot polos, meningkatkan penalaran, dan memahami keberadaan lingkungan mereka, membentuk kekuatan imajinasi, kekuatan fantasi, dan kreativitas Wibowo (2010); Ma'mun and Subroto (2001) .

Kemampuan koordinasi adalah salah satu kemampuan fisik yang dapat mempengaruhi prestasi dalam permainan bola voli. Emral Emral (2017); Reynaud (2011); IMAS et al. (2017) menyatakan, "koordinasi adalah kemampuan untuk menggabungkan beberapa gerakan tanpa ketegangan, dalam urutan yang benar, dan untuk melakukan gerakan kompleks dengan lancar tanpa pengeluaran energi yang berlebihan". Menurut Suharjana Suharjana (2013) bahwa, "koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan tugas gerak dengan melibatkan unsur mata, tangan dan kaki". Menurut Barrow dan Mcgee dalam koordinasi Suharjana (2013); Mahendra et al. (2012) adalah kemampuan biomotor yang sangat kompleks, dan juga kemampuan untuk mengintegrasikan berbagai jenis gerakan ke dalam satu atau lebih pola gerak tertentu.

Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif Suharjana (2013). Mata adalah indera yang digunakan untuk melihat. Tangan adalah anggota badan dari siku ke ujung jari atau dari pergelangan tangan ke ujung jari IMAS et al. (2017); Suharjana (2013); Mahendra et al. (2012) . Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan tugas gerak dengan melibatkan unsur mata, tangan dan kaki. Koordinasi adalah kemampuan untuk mengubah berbagai gerakan sistem saraf menjadi keterampilan gerak yang efisien Suharjana (2013).

## METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen menggunakan desain faktorial 2x2. Metode ini adalah tes (validasi) yang menguji efek dari satu atau lebih variabel pada variabel lain. Sukmadinata dan Sugiono Sugiyono (2010) menyatakan bahwa penelitian eksperimental adalah pendekatan penelitian kuantitatif paling lengkap, dalam arti memenuhi semua persyaratan untuk menguji hubungan sebab akibat. Penelitian eksperimental ini menggunakan dua kelompok yang menerima perlakuan yang berbeda, yaitu memberikan metode latihan drill dan pendekatan bermain. Pada Tabel 1 berikut ini adalah desain penelitian dalam penelitian eksperimental.

[Table 1 about here.]

Data yang digunakan adalah 32 siswa sekolah dasar yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Subjek dipilih secara acak dari total populasi 65 orang dan pembagian kelompok menggunakan teknik Pairing Biasa. Jadi, dari 32 siswa dibagi menjadi 4 kelompok. Semua peserta berasal dari Sekolah Dasar Negeri Gamping 1 merupakan siswa yang mengikuti program ekstrakurikuler bola voli. populasi rata-rata berumur 10-12 tahun. Metode dan sasaran pelatihan dijelaskan tentang variabel yang akan dievaluasi. Sebelum pretest, semua populasi melakukan tes lempar bola tenis untuk distribusi kelompok. Ada 16 kelompok koordinasi mata bertangan tinggi dan 16 kelompok koordinasi mata tangan rendah.

## Prosedur Latihan

Treatment yang diberikan menggunakan 2 metode latihan yang berbeda dilakukan dalam 3 kali seminggu, dengan waktu 90 menit per hari. Latihan untuk semua kelompok dirancang dengan intensitas, pengulangan, dan ukuran yang sama (ball contact). Dua Kelompok berlatih dengan menggunakan metode latihan drill. Selain itu, kelompok lain berlatih dengan menggunakan metode latihan pendekatan bermain.

## Prosedur Tes

### Tes Kemampuan Passing Bawah

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kemampuan pada ketepatan passing bawah. Satu lapangan permainan bola voli digunakan dalam tes tersebut. Seorang bertugas untuk melempar bola di daerah lapangan yang berbeda. Peserta berdiri di belakang garis serang di daerah lapangan yang berbeda dengan pelempar. Peserta melakukan gerakan passing bola secara bebas tetapi tetap sesuai aturan passing yang sah menurut peraturan yang berlaku. Bola yang dimainkan secara tidak sah, tidak melampaui tali yang di bentangkan di atas garis serang, menyentuh net, dan jatuh di luar daerah yang ditentukan dinyatakan gagal dan tetap dihitung telah melakukan. Setiap peserta mendapatkan kesempatan 6 kali. Penilaian sesuai dengan skor yang disentuh bola dan yang dicatat sebagai skor peserta adalah jumlah empat skor terbaik.

[Figure 1 about here.]

### Tes Koordinasi Mata Tangan

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur koordinasi mata tangan. Subjek pertama kali diinstruksikan pada tujuan tes. Peralatan terdiri dari dinding, bola tenis, papan sasaran, meteran, pita untuk membuat garis dan alat tulis. Cara melakukannya yaitu bola dilempar dengan satu tangan dan ditangkap dengan tangan yang lain. Tiap lemparan yang mengenai sasaran dan tertangkap tangan memperoleh nilai satu. Bola harus dilemparkan dari arah bawah. Bola harus mengenai sasaran. Bola harus dapat langsung ditangkap tangan tanpa halangan sebelumnya. Peserta tidak berpindah ke luar garis batas untuk menangkap bola. Peserta melakukan lemparan sebanyak 20 kali.

[Figure 2 about here.]

## Metode Statistik

Metode analisis statistik menggunakan Analysis Of Varians (ANOVA) untuk mengevaluasi perbedaan antara kelompok metode latihan whole part dan kelompok metode latihan mini games dalam pretest dan posttest. Levene test digunakan untuk melihat apakah data homogen, sedangkan kolmogorov smirnov digunakan untuk melihat apakah data normal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### Metode Drill Terhadap Keterampilan Bermain Bola voli Siswa SD Negeri Gamping

Berdasarkan hasil analisis data tes awal sebelum diberikan perlakuan dengan metode drill, yang dilakukan terhadap 16 orang siswa, diperoleh keterampilan bermain bola voli dengan skor tertinggi 71, skor terendah 40, skor rata-rata 50, median 56 dan simpangan baku 7,32.

Sedangkan dari hasil analisis data tes akhir setelah diberikan perlakuan sebanyak 16 kali ditemukan skor tertinggi 106, skor terendah 69, skor rata-rata 78,92, median 88, dan simpangan baku 10,08. Jadi dapat disimpulkan bahwa metode drill dapat meningkatkan keterampilan bermain bola voli siswa SD Negeri 1 Gamping sebesar 28,92. Untuk lebih jelasnya data hasil tes metode drill terhadap keterampilan bermain bola voli dapat dilihat pada [Tabel 2](#) berikut:

[Table 2 about here.]

#### Metode Bermain Terhadap Keterampilan Bermain Bola voli Siswa SD Negeri1 Gamping

Berdasarkan hasil data tes awal sebelum diberikan perlakuan dengan metode bermain, yang dilakukan terhadap 16 orang siswa, diperoleh keterampilan bermain bola voli dengan skor tertinggi 65, skor terendah 41, skor rata-rata (mean) 50,00, media 53 dan simpangan baku (standar deviasi) 6,68. Sedangkan dari hasil analisis data tes akhir (post test) setelah diberikan perlakuan sebanyak 16 kali ditemukan skor tertinggi 82, skor terendah 52, skor rata-rata 63,65, median 67, dan simpangan baku 7,96. Jadi dapat disimpulkan bahwa metode bermain dapat meningkatkan keterampilan bermain bola voli mini siswa SD Negeri 1 Gamping sebesar 13,65. Untuk lebih jelasnya data hasil tes dengan metode bermain terhadap keterampilan bermain bola voli mini siswa SD Negeri 1 dapat dilihat pada [Tabel 3](#) berikut:

[Table 3 about here.]

#### Perbedaan Antara Metode Drill dengan Metode Bermain Terhadap Keterampilan Bermain Bola voli Siswa SD Negeri 1

Berdasarkan hasil data tes akhir kelompok metode drill, dengan jumlah 16 orang siswa, diperoleh skor tertinggi 106, skor terendah 69, skor rata-rata 78,92, median 88 dan simpangan baku 10,08. Sedangkan analisis data tes akhir kelompok latihan melalui metode bermain diperoleh skor tertinggi 82, skor terendah 52, skor rata-rata 63,67, median 67, dan simpangan baku 8,01. Jadi dapat disimpulkan bahwa hasil tes dengan metode drill lebih baik dari pada hasil tes dengan metode latihan. Untuk lebih jelasnya data hasil tes dengan metode drill dan metode bermain dapat dilihat pada [Tabel 4](#) berikut:

[Table 4 about here.]

### Uji Statistik t-tes

Adapun hasil uji statistik t tes adalah sebagai berikut:

#### **Metode Drill Memberikan Pengaruh Terhadap Keterampilan Bermain Bola voli Siswa SD Negeri 1 Gamping**

Uji statistik yang digunakan adalah t-test yaitu melihat pengaruh dari rata-rata hitung dalam satu kelompok yang sama dengan taraf signifikan 0,05. Hasil tes awal keterampilan bermain bola voli mini siswa SD Negeri 1 Gamping dengan menggunakan metode drill dengan jumlah sampel 16 orang diperoleh rata-rata hitung yaitu 50,00 dan simpangan baku adalah 7,32. Sedangkan untuk nilai rata-rata hitung tes akhir adalah 78,92 dan simpangan baku 10,08. Adapun hasil pengujian hipotesis disajikan dalam **Tabel 5** berikut ini.

[Table 5 about here.]

Berdasarkan **Tabel 5** dapat dilihat bahwa  $t_{hitung} = 19,23 > t_{tabel} = 2,13$ . Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode drill memberikan pengaruh yang signifikan terhadap

keterampilan bermain bola voli mini siswa SD Negeri 1 gamping. Peningkatan keterampilan bermain bola voli ini adalah sebesar 28,92 yaitu dari skor rata-rata tes awal 50,00 dan tes akhir menjadi 78,92.

#### **Metode Bermain Memberikan Pengaruh Terhadap Keterampilan Bermain Bola voli Siswa negeri 1 Gamping**

Uji statistik yang digunakan adalah t-test yaitu melihat pengaruh dari rata-rata hitung dalam satu kelompok yang sama dengan taraf signifikan 0,05. Hasil tes awal keterampilan bermain bola voli siswa SD Negeri 1 Gamping dengan menggunakan metode bermain dengan jumlah sampel 16 orang diperoleh rata-rata hitung yaitu 50,00 dan simpangan baku adalah 6,66. Sedangkan untuk nilai rata-rata hitung tes akhir (post test) adalah 63,65 dan simpangan baku adalah 8,01.

### Diskusi

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dalam tes passing bawah bola voli, ke empat kelompok mendapat waktu latihan yang sama dalam 6 minggu. Metode latihan whole part dan mini games yang diberikan mungkin telah mempengaruhi peningkatan passing bawah secara positif. Dalam Tabel. 1 rata-rata kelompok koordinasi mata tangan tinggi dengan metode latihan mini games secara keseluruhan meningkat sebesar 39 poin lebih dari kelompok koordinasi mata tangan tinggi dengan metode latihan whole part sebesar 27 poin pada Tes Kemampuan passing bawah.

Alasan perbedaan ini, mungkin metode latihan mini games lebih mudah dimengerti dan lebih menyenangkan sehingga

peserta akan termotivasi mengikuti latihan. Penelitian menunjukkan bukti bahwa permainan dapat meningkatkan keterampilan, kemampuan, dan pengetahuan yang berhubungan dengan olahraga [22]. Berbeda dengan metode latihan whole part yang lebih mengarah kepada teknik melakukan yang benar sehingga mungkin membuat peserta bosan atau kurang bersemangat dalam melakukan latihan. Jadi, jika dibandingkan dengan metode latihan whole part, metode latihan mini games lebih tepat untuk meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli. Karena metode latihan mini games akan lebih membuat siswa termotivasi karena didalam latihannya terdapat permainan yang kompetitif sehingga siswa akan memusatkan konsentrasinya pada latihan.

Tak kalah pentingnya, Koordinasi mata tangan memerankan peran penting dalam peningkatan suatu keterampilan. Koordinasi mata tangan merupakan keterampilan yang dapat dilatih dan dapat berkontribusi untuk meningkatkan potensi motorik pemain. Itu juga dapat memengaruhi efisiensi gerakan dan dengan demikian meningkatkan kinerja pemain dalam situasi kompetitif [23]. Koordinasi mata tangan terutama paling dibutuhkan dalam permainan olahraga individu, terutama di bola tangan, bola basket, bola voli, olahraga raket, yang memerlukan motorik keterampilan tangan.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan metode latihan whole part dan mini games memiliki perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan passing bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler sekolah menengah pertama. Hal ini menunjukkan bahwa dalam kemampuan passing bawah bola voli, penerapan metode latihan mini games lebih tepat dalam meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli dan juga metode latihan mini games telah terbukti mampu memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan passing bawah bola voli. Namun kedua metode latihan memberikan dampak positif terhadap peningkatan dalam melakukan passing bawah bola voli.

Penelitian ini juga telah dibatasi oleh keadaan fisik dan mental dari subjek selama pengujian seperti faktor kelelahan, dan faktor motivasi. Saat proses latihan, peneliti tidak dapat mengontrol secara penuh atas apa yang dilakukan sampel (siswa) di luar latihan, secara tidak langsung hal ini memberikan dampak dan dapat mempengaruhi hasil penelitian. Keterbatasan lain didasari oleh sampel siswa yang semuanya adalah laki-laki. Situasinya bisa berbeda jika sampel yang akan dibentuk, misalnya hanya siswa perempuan saja. Banyak yang dapat dipelajari dari hasil penelitian ini, karena memberikan informasi yang berguna untuk pelatih dalam membuat strategi atau program melatih mereka.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih khusus kepada peserta saya, dan pihak lain yang membantu penelitian ini. Diharapkan, penelitian ini dapat

memberikan informasi tentang pengaruh latihan latihan dan pendekatan bermain dengan koordinasi mata-tangan terhadap peningkatan passing bawah bola voli.

## REFERENSI

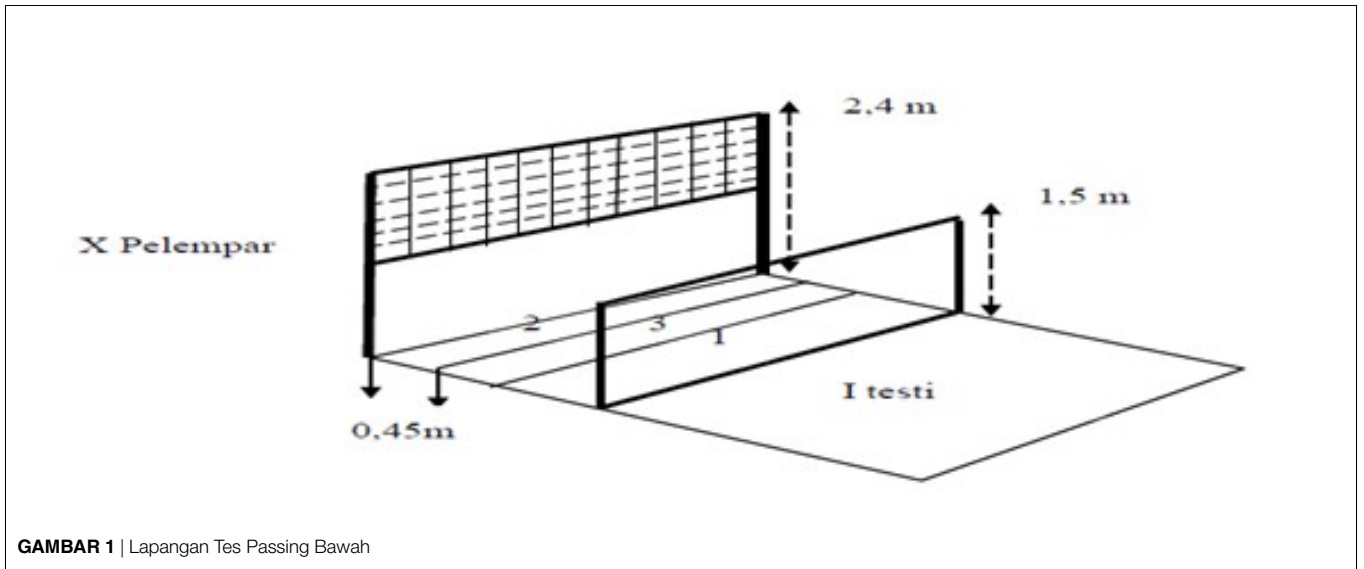
- Bergeles, N., Barzouka, K., and Malousaris, G. (2010). Performance effectiveness in Complex II of Olympic-level male and female volleyball players. *National and Kapodistrian The University of Athens. Faculty of Physical Education and Sports Science, Greece. IJVR*, 26–33.
- Éloi, S., Langlois, V., and Jarrett, K. (2018). The Role of the Libero in Volleyball as a Paradoxical Influence on the Game: Logical Debate and the Proposal for a Rule Change. *The Sport Journal*.
- Emral (2017). Pengantar Teori dan Metoelogi Pelatihan Fisik (Depok: Kencana).
- Gjinovci, B. (2017). Plyometric Training Improves Sprinting, Jumping and Throwing apacities of High Level Female Volleyball Players Better Than Skill-Based Conditioning. *Journal of Sports Science and Medicine* 16, 527–535.
- IMAS, Y., BORYSOVA, O., SHLONSKA, O., KOGUT, I., MARYNYCH, V., and KOSTYUKEVICH, V. (2017). Technical and tactical training of qualified Volleyball players by improving attacking actions of players in different roles. *National The University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, UKRAINE 6 Vinnitsia State Mykhailo Kotsyubynskiy Pedagogical University. Published online. Journal of Physical Education and Sport* 17, 441–446. doi: 10.7752/jpes.2017.01066.
- Mahendra, I. R., Nugroho, P., and Junaidi, S. (2012). Kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan melakukan pukulan forehand tenis meja. *Journal of Sports Sciences and Fitness* 1, 11–16.
- Ma'mun, A. and Subroto (2001). Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran Bola Voli (Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah).
- Reynaud, C. (2011). Coaching volleyball technical and tactical skill. The United States (The United States: Human Kinetics).
- Sagala, S. (2003). Konsep Makna Pembelajaran . In *Konsep Makna Pembelajaran* (Alfabeta: Bandung).
- Sugiyono (2010). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D (Bandung: Alfabeta).
- Suharjana (2013). Kebugaran Jasmani (Yogyakarta: Jogja Global Media).
- Vuorinen, K. (2018). Modern Volleyball Analysis And Training Periodization. Sport Coaching and Fitness Testing Coaching seminar LBIA028 (VTEA008) (Prof. Antti Mero: Supervisor).
- Wibowo, Y. A. (2010). Bermain dan Kreativitas dalam Pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* 7.

**Conflict of Interest Statement:** The authors declare that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Copyright © 2019 Defrizal and Suharjana. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY). The use, distribution or reproduction in other forums is permitted, provided the original author(s) and the copyright owner(s) are credited and that the original publication in this journal is cited, in accordance with accepted academic practice. No use, distribution or reproduction is permitted which does not comply with these terms.

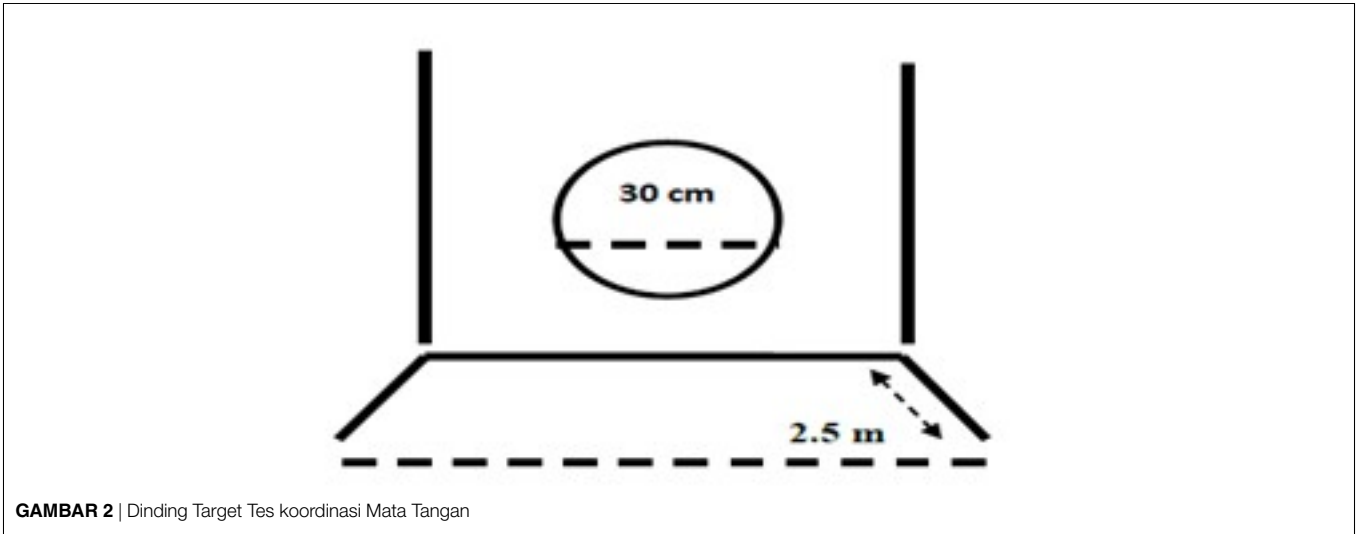
**LIST OF FIGURES**

1 Lapangan Tes Passing Bawah . . . . . 164  
2 Dinding Target Tes koordinasi Mata Tangan . . . . . 165



GAMBAR 1 | Lapangan Tes Passing Bawah





**GAMBAR 2** | Dinding Target Tes koordinasi Mata Tangan

---

## LIST OF TABLES

1	Factorial Research Design 2 x 2 . . . . .	167
2	Distribusi Frekuensi Hasil Data Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Metode Drill . . . . .	168
3	Distribusi Frekuensi Hasil Data Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Metode Bermain . . . . .	169
4	Distribusi Frekuensi Hasil Data Tes Akhir Kelompok Metode Drill dan Kelompok Metode Bermain . . . . .	170
5	Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Pertama . . . . .	171

**TABEL 1** | Factorial Research Design 2 x 2

Metode Latihan (A) Koordinasi mata tangan (B)	Latihan Drill (A1)	Pendekatan Bermain (A2)
Tinggi (B1)	A1. B1	A2. B1
Rendah (B2)	A1. B2	A2. B2

Keterangan:

A1B1:Kelompok atlet dilatih menggunakan metode latihan drill dengan koordinasi mata tangan tinggi

A2B1:Kelompok atlet yang dilatih menggunakan metode latihan pendekatan bermain dengan koordinasi mata tangan tinggi

**TABEL 2** | Distribusi Frekuensi Hasil Data Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Metode Drill

Kelas Interval	Kategori	Tes Awal		Tes Akhir	
		fa	fr		
>82	Baik sekali	0	0	>82	Baik sekali
68-82	Baik	1	6,25	68-82	Baik
53-67	Sedang	2	12,25	53-67	Sedang
39-52	Kurang	13	81,25	39-52	Kurang
<39	Kurang Sekali	0	0	<39	Kurang Sekali
Jumlah		16	100	Jumlah	

**TABEL 3** | Distribusi Frekuensi Hasil Data Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Metode Bermain

Kelas Interval	Kategori	Tes Awal		Tes Akhir	
		fa	fr	Fa	fr
>82	Baik sekali	0	0	0	18,75
68-82	Baik	0	0	3	75
53-67	Sedang	4	25	12	6,25
39-52	Kurang	12	75	1	0
<39	Kurang Sekali	0	0	0	0
Jumlah		16	100	16	100

**TABEL 4** | Distribusi Frekuensi Hasil Data Tes Akhir Kelompok Metode Drill dan Kelompok Metode Bermain

Kelas Interval	Kategori	Tes Awal		Tes Akhir	
		fa	fr	Fa	fr
>82	Baik sekali	5	31,25	3	18,75
68-82	Baik	11	68,75	12	75
53-67	Sedang	0	0	1	6,25
39-52	Kurang	0	0	0	0
<39	Kurang Sekali	0	0	0	0
Jumlah		16	100	16	100

Keterangan:

fa = frekuensi absolut

fr = frekuensi relatif dalam persen

**TABEL 5** | Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Pertama

Metode	Mean	SD			Hasil Uji	KET
Drill	50,00	7,32	19,23	2,13	signifikan	ditolak dan diterima
Bermain	78,92	10,08				