

**PENGARUH LATIHAN *LIFE KINETIK* DAN *CONTROL DRILL* TERHADAP
KEMAMPUAN *PASSING ATAS* ATLET BOLA VOLI**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

Muhammad Agung Imanulloh

1700683

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2021**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

MUHAMMAD AGUNG IMANULLOH

**PENGARUH LATIHAN *LIFE KINETIK* DAN *CONTROL DRILL* TERHADAP
KEMAMPUAN PASSING ATAS ATLET BOLA VOLI**

disetujui dan disahkan oleh dosen pembimbing:

Pembimbing I



Dr. Komarudin, M.Pd.
NIP. 197204031999031003

Pembimbing II



Bambang Erawan, M.Pd.
NIP. 196907282001121001

Mengetahui:
Ketua Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Dr. Mulyana, M.Pd.
NIP. 197108041998021001

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *LIFE KINETIK* DAN *CONTROL DRILL* TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING ATAS* ATLET BOLA VOLI

Muhammad Agung Imanulloh
Nim: 1700683

Pembimbing I : Dr. Komarudin, M.Pd.
Pembimbing II : Bambang Erawan, M.Pd.

Latihan koordinasi gerak merupakan salah satu aspek dalam olahraga yang sangat penting dimiliki oleh atlet. Namun aspek tersebut masih sedikit digunakan dalam proses pelatihan atlet bola voli, padahal latihan koordinasi gerak telah terbukti memberikan pengaruh positif. Diantara metode latihan koordinasi gerak yang sedang digemari adalah metode latihan *Life Kinetik* yang penulis gunakan dalam penelitian ini. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efek penerapan metode latihan *Life Kinetik* terhadap peningkatan kemampuan *passing atas* Atlet bola voli putri Lawang Banyu. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan menggunakan *pre and post training session*. Sampel dalam penelitian ini merupakan 14 atlet bola voli putri Lawang Banyu yang diambil dari populasi menggunakan total sampling. Instrumen yang digunakan adalah *Braddy Wall Volley Ball Test* untuk mengukur peningkatan kemampuan *passing atas* atlet bola voli. *Treatment* dalam penelitian ini dilakukan selama 13 sesi dengan memberikan metode latihan *Life Kinetik* dan metode latihan *Drill* sebagai kontrol untuk pembandingan dalam penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan *Life Kinetik* memberikan efek yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing atas* atlet bola voli. Penulis menyarankan untuk menerapkan latihan *Life Kinetik* dalam proses pelatihan bola voli karena telah terbukti memberikan efek positif bagi atlet bola voli putri Lawang Banyu.

Kata Kunci : *Life kinetik, Control Drill, passing atas, Bola Voli*

*) Mahasiswa Program Studi PKO FPOK Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2017

ABSTRACT

THE EFFECT OF LIFE KINETIK TRAINING AND DRILL CONTROL ON PASSING ABILITY ON VOLLEYBALL ATHLETES

Muhammad Agung Imanulloh

Nim: 1700683

Supervisor I : Dr. Komarudin, M.Pd.
Advisor II : Bambang Erawan, M.Pd.

Movement coordination exercise is one aspect of sports that is very important for athletes. But this aspect is still little used in the volleyball athlete training process, even though movement coordination exercises have been shown to have a positive effect. among of movement coordination exercise that is currently popular is the Life Kinetic exercise method that the author uses in this study. The purpose of this study was to determine the effect of the application of the Life Kinetic training method on increasing the ability of the female volleyball athlete of Lawang Banyu to increase their passing ability. The research method used is an experimental method using pre and post training sessions. The sample in this study were 14 female volleyball athletes from Lawang Banyu who were taken from the population using total sampling. The instrument used is the Braddy Wall Volley Ball Test to measure the improvement in the ability of volleyball athletes to pass over. The treatment in this study was carried out for 13 sessions by providing the Life Kinetic exercise method and the Drill training method as a control for comparison in this study. The results showed that the Life Kinetic training method had a significant effect on increasing the ability of volleyball athletes to pass over. The author suggests applying Life Kinetic exercises in the volleyball training process because it has been proven to have a positive effect on female volleyball athletes in Lawang Banyu.

Keywords: *Life kinetic, Control Drill, Top Pass, Volleyball*

*) Student of PKO Study Program, FPOK, Indonesia University of Education Class of 2017

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.5 Struktur Organisasi Skripsi.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Bola Voli.....	8
2.1.1 Pengertian	8
2.1.2 Teknik Dasar Permainan Bola Voli	10
2.1.3 Teknik <i>passing atas</i>	11
2.1.4 Gerak <i>passing atas</i>	12
2.1.5 Macam-macam Gerakan Variasi <i>passing atas</i>	15
2.2 Metode Latihan <i>Drill</i>	16
2.3 Metode Latihan <i>Life Kinetik</i>	18
2.3.1 Bentuk Latihan <i>Life Kinetik</i>	21
2.3.2 Manfaat Latihan <i>Life Kinetik</i>	28
2.3.3 Tujuan Latihan <i>Life Kinetik</i>	29
2.4 Hubungan Latihan <i>Life Kinetik</i> Terhadap <i>passing atas</i> Bola Voli.....	30

2.4.1 Otak Dan Otot-Otot Yang Dibutuhkan Untuk Latihan <i>Life Kinetik</i>	31
2.5 Kerangka berfikir	33
2.6 Hipotesis.....	34
BAB III METODE PENELITIAN	35
3.1 Metode Penelitian	35
3.2 Desain Penelitian	35
3.3 Prosedur Penelitian	36
3.4 Populasi Dan Sampel Penelitian	37
3.4.1 Populasi	37
3.4.2 Sampel	38
3.5 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	38
3.6 Instrumen Penelitian.....	39
3.7 Treatment Penelitian.....	41
3.8 Analisis Data	43
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	44
4.1 Temuan.....	44
4.1.1 Deskripsi Data	44
4.1.2 Uji Normalitas	47
4.1.3 Uji Hipotesis	48
4.2 Pembahasan	51
4.2.1 <i>Life Kinetik</i> Terhadap Peningkatan Kemampuan <i>passing atas</i>	51
4.2.2 <i>Control Drill</i> Terhadap Peningkatan Kemampuan <i>passing atas</i>	54
4.2.3 Perbedaan <i>Life Kinetik</i> dan <i>Control Drill</i> Terhadap Kemampuan <i>passing atas</i> ..	55
BAB V SIMPULAN, REKOMENDASI, DAN SARAN	58
5.1 Simpulan.....	58
5.2 Rekomendasi.....	58
5.3 Saran	59
DAFTAR PUSTAKA.....	60
LAMPIRAN.....	64
Lampiran 1. SK Skripsi	65

Lampiran 2. Buku Bimbingan.....	69
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	72
Lampiran 4. Surat izin balasan penelitian	73
Lampiran 5. Data Hasil Test Penelitian.....	74
Lampiran 6. Hasil Analisis Data Menggunakan SPSS 24	75
Lampiran 7. Program Latihan	87
Lampiran 8. Dokumentasi	102
RIWAYAT HIDUP	108

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Posisi jari-jari ketika kontak dengan bola	13
Gambar 2. 2 Gerakan Sikap Permulaan <i>passing atas</i>	13
Gambar 2. 3 Gerakan Pelaksanaan <i>passing atas</i>	14
Gambar 2. 4 Gerakan Lanjutan <i>passing atas</i>	14
Gambar 2. 5 Rangkaian Keseluruhan Gerakan <i>passing atas</i>	15
Gambar 2. 6 Latihan <i>Ladder A</i>	22
Gambar 2. 7 Latihan <i>Ladder B</i>	22
Gambar 2. 8 Latihan <i>Ladder C</i>	23
Gambar 2. 9 <i>Jumping Line A</i>	23
Gambar 2. 10 <i>Jumping Line B</i>	24
Gambar 2. 11 <i>Reaksi-Kognisi RC</i>	25
Gambar 2. 12 <i>Jumping Cross JC</i>	26
Gambar 2. 13 <i>Juggling JUG</i>	27
Gambar 2. 14 <i>Rainbow Run RR</i>	28
Gambar 2. 15 Anatomi otak manusia	31
Gambar 2. 16 Anatomi otot lengan manusia	32
Gambar 2. 17 Anatomi otot kaki manusia	33
Gambar 3. 1 Desain Penelitian	36
Gambar 3. 2 Prosedur Penelitian	37
Gambar 3. 3 Sasaran <i>passing atas</i> Dari <i>Braddy Wall Volley Ball Test</i>	40
Gambar 3. 4 Pelaksanaan Latihan <i>Ladder Kombinasi Passing</i>	42
Gambar 3. 5 Pelaksanaan Latihan Metode <i>Drill</i>	42

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Deskripsi Data <i>passing atas Braddy Wall Volley Ball Test</i>	44
Tabel 4. 2 Hasil Pre-test dan Post-test Kelompok Eksperimen	45
Tabel Gambar 4. 3 Diagram Pre-test, Post-test, dan Selisih Kelompok Eksperimen	45
Tabel 4. 4 Hasil Pre-test dan Post-test Kelompok Kontrol	46
Tabel Gambar 4. 5 Diagram Pre-test, Post-test, dan Selisih Kelompok Kontrol.....	46
Tabel Gambar 4. 6 Diagram Selisih Peningkatan Kemampuan <i>passing atas</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol	47
Tabel 4. 7 Uji Normalitas.....	48
Tabel 4. 8 Uji Hipotesis Kelompok Eksperimen	49
Tabel 4. 9 Uji Hipotesis Kelompok Kontrol.....	50
Tabel 4. 10 Uji Hipotesis Uji Beda Pengaruh Latihan <i>Life Kinetik dan Control Drill</i>	50

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Mulyadi, Komarudin, Hadi Sartono, G. N. (2021). Meningkatkan Konsentrasi Atlet Sepak Bola melalui Metode Latihan Life Kinetik. *Jurnal Patriot*, 3(March), 71–81. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>
- Ahmadi, N. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Eka Pustaka Utama.
- Amung Ma'Mun, T. S. (2001). pendekatan keterampilan taktis dalam permainan bola voli. *Jakarta: Dirjen Olahraga*.
- Anton Joko Nugroho. (2015). *Latihan Metode Drill Untuk Meningkatkan Kemampuan Passing Atas Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di SD Negeri Genito Windusari Kabupaten Magelang*. 151, 10–17.
- Arisandi, T., & Susilawati, I. (2021). Survey Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Bermain Bola Voli. *Journal Sport Science, Health And Tourism Of Mandallika (JONTAK) e-ISSN 2722-3116*, 2(1 (MEI)), 31–40.
- Bangun, S. Y. (2017). Resiprokal Menggunakan Simpai Memperbaiki Belajar Passing Atas Bola Voli. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 2(1), 20. <https://doi.org/10.26740/jossae.v2n1.p20-24>
- Demirakca, T., Cardinale, V., Dehn, S., Ruf, M., & Ende, G. (2016). *The exercising brain: Changes in functional connectivity induced by an integrated multimodal cognitive and whole-body coordination training. Neural Plasticity*. <https://doi.org/10.1155/2016/8240894>
- Duda, H. (2015). Application Of Life Kinetic In The Process Of Teaching Technical Activities To Young Foorball Player. *Kinesiology and Exercise Sciences*, june. <https://doi.org/10.5604/17310652.1203803> APPLICATION
- Edi Irwanto. (2017). *Drill Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli*. 6(1), 10–20.
- Firdaus, H. & T. H. (2014). Perbandingan Metode Pembelajaran Bagian (Part-Method) dan Metode Pembelajaran Keseluruhan (Whole-Method) Terhadap Kemampuan Siswa Dalam Melakukan Smash Bolavoli (Studi Pada Kegiatan Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kamal). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 02(02), 363–368.
- Fraenkel, J. (2012). *How To Design And Evaluate Research In Education*.

- Gazali, N. (2016). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bolavoli. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(1), 1–6. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v3i1.6496>
- Harjani, N. D. (2014). *Pengaruh Metode Drill Dengan Metode Bermain Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Teknik Dasar Defensive Lob Atlet Bulutangkis Usia Dini*.
- Ikhsan Pangestu Setyawan. (2017). *Tingkat Keterampilan Bermain Bola Voli Siswa Peserta ekstrakurikuler Bola Voli Di SMA Negeri 3 Klaten TA 2016-2017*. 1–27. <https://ci.nii.ac.jp/naid/40021243259/>
- Imam Prasetia, T. H. S. (2019). Hubungan Emosional Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan Passing Atas Bolavoli. *Patriot*, 810–819. patriot.ppj.unp.ac.id
- Iqbal, D. N., & Tafaqur, M. (2020). Peningkatan Keterampilan Atlet Bola Voli melalui Latihan Life Kinetik. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 12(1), 1–5. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v12i1.24006>
- Khotimah, N. (2020). Penerapan Metode Drill Untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Atas Bola Voli Siswa Smpn 4 Tapung Hilir. *Journal of Education and Teaching*, 1(1), 16. <https://doi.org/10.24014/jete.v1i1.7895>
- komarudin. (2018). *Life Kinetik dan Performa Psikologis*.
- Komarudin, B., Indonesia, U. P., & Barat, J. (2018). *Pelatihan Kinetik Kehidupan Dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif*. 7(Icssh).
- Komarudin, K., & Awwaludin, P. N. (2019). *Life Kinetik Training in Improving the Physical Condition of Football Athletes*. 11(Icsshpe 2018), 182–185. <https://doi.org/10.2991/icsshpe-18.2019.52>
- Komarudin, K., Mulyana, B., & Novian, G. (2021). The Effect of Life Kinetik Training Models to Improve Self-Confidence in Team and Individuals Athletes. *The Open Psychology Journal*, 14(1), 220–226. <https://doi.org/10.2174/1874350102114010220>
- Komarudin, K., Nurcahya, Y., Nurmansyah, P., & Kusumah, W. (2020). The Influence of Life Kinetic Training Method and Motor Educability on Improvement of Football Playing Performance. *Atlantis Press*, 21(Icsshpe 2019), 276–279. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200214.073>
- Komarudin, M. (2019). Life Kinetic Training In Improving The Cognitive Functions. *Atlantis*

- Press*, 7(Icssh 2018), 107–110. <https://doi.org/10.2991/icssh-18.2019.25>
- Lutan, R. (2001). *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*.
- Lutz, H. (2008). *Life Kinetik - Gehirntaining Durch Bewegung: Cd. / Sprecher: Wolfgang Schatzder Zuverlässige Gesundheitsberater*.
- Mulyani, J. D. (2019). *Analisis Pertandingan Polo Air Putera Tim Nasional Indonesia dan Polo Air Putera Tim Nasional Singapore pada Sea Games ke-28*. 53(9), 1689–1699.
- Novan, N. A., Hidayah, N., Erawan, B., Komarudin, K., Awwaludin, P. N., & Mustaqim, R. (2020). Implementation of Life Kinetic Mental Training Method in Order to Improve the Competency of Coaches in Psychological Training for Athletes. *Atlantis Press*, 21(Icsshe 2019), 256–259. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200214.067>
- PP.PBVSU. (2005). *Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta : PP.PBVSU.
- Pribadi, B. A. (2009). *Model Desain Sistem Pembelajaran*.
- Putra, B. T. (2014). *Passing Bola Voli Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di Akademi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Semarang*.
- Santoso, N. (2014). Tingkat Keterampilan Passing-Stoping Dalam Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa Pjkr B Angkatan 2013. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Volume 10*,(November), 40–48.
- Subroto. T. Yudianta. Y. (2010). *Permainan Bola Voli*. FPOK UPI: Bandung.
- Sudjana. (2005). *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix) Methods*.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Tapo, Y. B. O. (2019). Pengembangan Model Latihan Sirkuit Pasing Bawah T-Desain (Spbt-Desain) Bola Voli Sebagai Bentuk Aktivitas Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pjok Untuk Tingkat Sekolah Menengah. *IMEDTECH (Instructional Media, Design and Technology)*, 3(2), 18. <https://doi.org/10.38048/imedtech.v3i2.209>
- Utama, F. A. (2020). *Pengaruh Metode Latihan Life Kinetik Dan Tingkat Motor Educability Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Teknik Sepakbola*.
- Wahyudi. (2021). *Penerapan Metode Drill Untuk Meningkatkan Aktivitas Dan Keterampilan*

Passing Atas Bola Voli Dengan Menggunakan Media Dinding. 11(1), 1–13.

Zaenal Fanani. (2020). *Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Passing Permainan Bola Voli Melalui Metode Drill.* 111–126.

<https://lancanguning.com/post/34405/anatomi-fisiologi-sistem-rangka-otot-dan-tulang.html>

<https://apki.or.id/tiga-kelompok-otot-saat-berlari/>

<http://www.myrightspot.com/2016/11/bagian-bagian-otak-manusia.html>