

Pengaruh Latihan Dril Variasi Terhadap Keterampilan Smash Bola Voli Putra Club Elang Emas Kota Kediri

The Effect of Variation Dril Training on the Volleyball Smash Skills of Men at the Elang Emas Club, Kediri City

**Vina Yona Pratiwi¹, Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo², Mokhammad Firdaus³,
Wasis Himawanto⁴**

¹pratiwivinayona@gmail.com, Penjas/FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

²ardhimardiyantoindra@unpkediri.ac.id, Penjas/FIKS, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

³m.firdaus@unpkediri.ac.id, Penjaskes/ FIKS/ Universitas, Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

⁴himasis_23@unpkediri.ac.id, Penjaskes/ FIKS/ Universitas, Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi berdasar pengamatan yang menunjukkan smash atlet putra Club Elang Emas Kota Kediri mudah dibendung lawan. Permainan terlihat tidak ada variasi smash sama sekali, sehingga hal ini sangat mempengaruhi performa tim. Peneliti melihat ada kelemahan smash kurang variasi, dan perlu melakukan latihan drill smash variasi. Permasalahan dalam penelitian ini adalah (1) adakah pengaruh latihan drill variasi terhadap keterampilan smash? (2) adakah perubahan terhadap keterampilan variasi terhadap keterampilan smash. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet Putra Club Elang Emas yang berjumlah 20 atlet. Kesimpulan dari penelitian ini adalah (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan drill variasi smash terhadap keterampilan atlet putra Elang Emas Kota Kediri dengan uji hipotesis pertama bahwa thitung sebesar 59,206 > ttabel sebesar 1,740, dan nilai signifikansi sebesar 0,000, < 0,05. Maka hasil menunjukkan (1) ada pengaruh yang signifikan (diterima). (2) Ada perubahan yang signifikan memiliki thitung sebesar 59,206, > ttabel sebesar 1,740 dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. Maka hasil ini menunjukkan ada pengaruh dan perubahan yang signifikan (diterima), yang memiliki presentase 80%. Berdasarkan kesimpulan penelitian ini diharapkan untuk: (1) tujuan penelitian ini dapat dijadikan masukan sebagai program latihan drill variasi, dan (2) bahan referensi yang dapat menambah wawasan serta pengetahuan tentang latihan drill smash keterampilan variasi.

Kata kunci: Latihan *drill*, keterampilan *smash*, bola voli

Abstract

Penelitian ini dilatarbelakangi berdasar pengamatan yang menunjukkan smash atlet putra Club Elang Emas Kota Kediri mudah dibendung lawan. Permainan terlihat tidak ada variasi smash sama sekali, sehingga hal ini sangat mempengaruhi performa tim. Peneliti melihat ada kelemahan smash kurang variasi, dan perlu melakukan latihan drill smash variasi. Permasalahan dalam penelitian ini adalah (1) adakah pengaruh latihan drill variasi terhadap keterampilan smash? (2) adakah perubahan terhadap keterampilan variasi terhadap keterampilan smash. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet Putra Club Elang Emas yang berjumlah 20 atlet. Kesimpulan dari penelitian ini adalah (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan drill variasi smash terhadap keterampilan atlet putra Elang Emas Kota Kediri dengan uji hipotesis pertama bahwa thitung sebesar 59,206 > ttabel sebesar 1,740, dan nilai signifikansi sebesar 0,000, < 0,05. Maka hasil menunjukkan (1) ada pengaruh yang signifikan (diterima). (2) Ada perubahan yang signifikan memiliki thitung sebesar 59,206, > ttabel sebesar 1,740 dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. Maka hasil ini menunjukkan ada pengaruh dan perubahan yang signifikan (diterima), yang memiliki presentase 80%. Berdasarkan kesimpulan penelitian ini diharapkan untuk: (1) tujuan penelitian ini dapat dijadikan masukan sebagai program latihan drill variasi, dan (2) bahan referensi yang dapat menambah wawasan serta pengetahuan tentang latihan drill smash keterampilan variasi.

Keywords: Practice drills, smash skills, volleyball.

PENDAHULUAN

Olahraga bola voli saat ini mengalami perkembangan sangat pesat terbukti bermunculnya club-club baru yang terbentuk dan dengan pesatnya melahirkan atlet-atlet pelajar sekolah maupun perguruan tinggi. Berbagai kompetisi diadakan diberbagai daerah di Indonesia untuk mengembangkan bakat-bakat potensial di bidang olahraga bola voli. Bola voli telah menjadi olahraga yang sangat digemari, tak heran jika olahraga ini sangat digandrungi oleh semua lapisan masyarakat baik di kota maupun di desa, bahkan dikalangan anak-anak, orang tua, wanita dan pria. Bola voli adalah olahraga tim yang membuat para pemainnya bahagia. Pengertian bola voli adalah suatu permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim atau tim yang masing-masing beranggotakan enam orang setiap tim berhak bermain maksimal tiga kali untuk mengembalikan bola ke area lawan. Seorang pemain tidak boleh memainkan bola dua kali berturut-turut untuk bermain bola voli dengan baik, perlu memahami dan menguasai teknik dasar. Setiap tim berhak memainkan bola maksimal tiga kali mengembalikan bola ke area lawan dan tidak diperbolehkan memainkan bola dua kali setiap pemain (Voli et al., 2015).

Bola voli membutuhkan keterampilan, teknik adalah cara melakukan atau memainkan sesuatu untuk mencapai tujuan yang efektif. Teknik bermain bola voli adalah cara memainkan bola secara efisien dan efektif sesuai dengan aturan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal. Salah satu teknik terpenting dalam permainan bola voli adalah smash, dan teknik ini memberi poin terbanyak. Smash adalah gerakan mengayunkan tangan kebawah sekuat tenaga dan memantulkan bola setinggi mungkin ke area lawan. (Pranopik, 2017) mengatakan smash adalah pukulan utama melakukan penyerangan ke daerah lawan yang merupakan modal utama mendapatkan poin. Dari kedua pernyataan di atas dapat dikatakan smash adalah pukulan keras menukik ke bawah daerah lawan dan teknik yang paling baik untuk menyerang lawan dan mendapatkan poin kemenangan.

Pada saat ini anak-anak yang minat belajar bermain bola voli perlu dilatih sejak dini, karena teknik smash merupakan salah satu teknik yang paling sulit karena gerakan yang rumit. Namun smash bola voli melibatkan banyak gerakan dan merupakan teknik yang agak rumit sehingga tidak mudah untuk dikuasai. Gerakan tersebut terdiri dari langkah awal, tolakan memukul bola saat diudara dan mendarat, terutama koordinasi mata dan tangan juga sangat dibutuhkan kerena ketepatan pukulan, kelentukan tangan, maka akan lebih cepat dan keras dan itu menjadi semakin menyulitkan lawan. Namun

melakukan gerakan smash memerlukan latihan.

Latihan adalah bidang olahraga untuk meningkatkan suatu keterampilan yang prosesnya dilakukan terus-menerus yang sistematis. (Srianto, 2018) suatu metode pengajaran melalui pelatihan keterampilan tertentu yang berulang-ulang. Latihan dalam olahraga bola voli khususnya pukulan sebaiknya disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu, karena pukulan bola voli merupakan rangkaian yang sederhana namun juga mempunyai proses yang rumit. Latihan juga bisa dikatakan dengan latihan drill karena hampir memiliki pengertian yang sama yaitu suatu proses yang dilakukan secara terus menerus. Menurut (Wahyu Cirana et al., 2021) Latihan drill merupakan suatu proses pembelajaran yang diulang-ulang secara terus menerus untuk memperoleh suatu keterampilan atau kemampuan tertentu.

Smash merupakan pukulan sentral serangan untuk meraih kemenangan. Keuntungan smash dalam permainan bola voli semakin cepat pukulan semakin sulit diblok lawan, sehingga semakin keras pukulan maka semakin banyak menghasilkan poin dan kemenangan yang didapat. *Smash* dalam permainan bola voli agar memukau dan terlihat mengecoh, menghasilkan poin sangat dibutuhkan variasi smash. Smash terbagi menjadi open smash atau normal smash, push smash dan pool straight smash. Tapi semakin mengikuti zaman (Endriani, 2017) menjelaskan macam-macam smash normal (open smash), smash semi, smash pull, smash pull jalan, smash langsung, smash dari belakang, smash silang dan smash lurus, smash ceklis (drive smash), smash full straight. Macam-macam smash pada bola voli karena hal tersebut banyak menghasilkan poin dan memikat para penonton, bukan hanya kerja sama yang di butuhkan namun pukulan yang mevariasikan dapat menghasilkan sebuah tim yang cantik menarik untuk ditonton.

Smash variasi pemain bola voli Club Putra Elang Emas Kediri masih rendah pengetahuan dan kurang pukulan yang menghasilkan poin, ini terlihat saat bermain di lapangan pukulan smash yang dihasilkan mudah terbaca dan mudah di bendung atau diblok oleh lawan, karena pengumpan hanya memberikan bola lambung open smash dan back smash. Hal ini kemungkinan disebabkan karena masih kurangnya latihan drill dan pengalaman dalam smash variasi pemain bola voli Club Putra ELANG EMAS KEDIRI. Hal ini menyebabkan kualitas smash menurun, tidak ada permainan smash variasi yang berhasil dan tidak terlaksana dengan baik dan tidak menghasilkan poin. Jika dilihat dari permainan apapun, pasti sering terjadi kegagalan saat melakukan serangan, terutama saat memasuki area lawan. Kesalahan yang terlihat ada beberapa kurangnya latihan drill

smash variasi yang belum tepat sehingga menghasilkan bola tidak menyebrang dan tidak terarah. Hal ini diakibatkan karena kurangnya latihan drill variasi pada pemain Club Putra Elang Emas Kediri. Berdasarkan hal diatas penulis ingin melakukan penelitian berikut “Pengaruh Latihan Drill Variasi Terhadap Keterampilan Smash Pada Pemain Bola Voli Putra Club Elang Emas Kota Kediri”

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yang mana penulisannya menggunakan aspek pengukuran, perhitungan, rumus, dan kepastian data. Hal ini sesuai dengan pendapat (Jannah & Prasetyo, 2011) yang menyatakan bahwa pendekatan penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan filosofi dan digunakan untuk mempelajari populasi atau sampel tertentu, secara keseluruhan, prosedur pengambilan sampel dilakukan. Analisa data kuantitatif/statistik dilakukan untuk menentukan tujuan pengujian hipotesis.

Menurut (Kartowagiran, 2005) penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan semata-mata dengan tujuan untuk memperjelas hubungan sebab akibat antar variabel. Desain penelitian yang digunakan untuk penelitian ini berbentuk “Pretest-Posttest Design”. Desain penelitian meliputi pre-test sebelum perlakuan dan post-test setelah perlakuan, yang memungkinkan untuk dibandingkan dengan apa yang dilakukan sebelum diberi perlakuan, sehingga dapat mengetahui lebih tepat.

HASIL

Hasil pretest dan *posttest* latihan *drill* keterampilan *smash* variasi pada atlet putra Club Elang Emas yang sudah berlatih 1-3 tahun.

Pretest-posttest latihan keterampilan *drill smash* disajikan dalam tabel berikut :

Tabel 1. Data *pretest-posttest* latihan *drill*

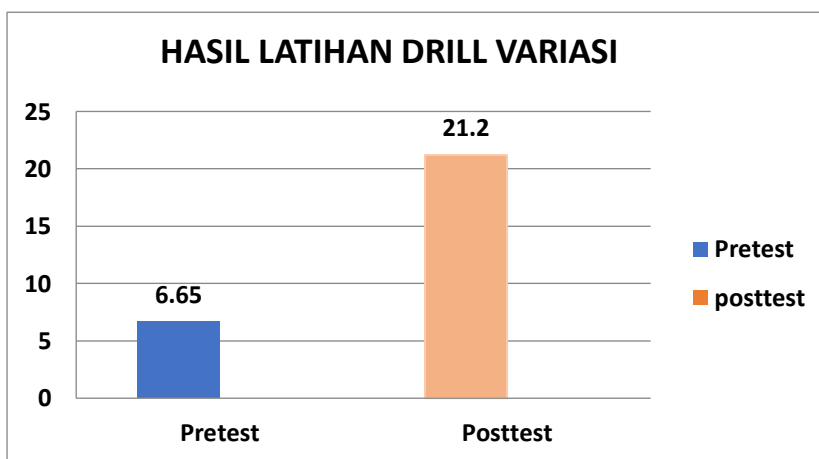
No	Hasil	Nilai Signifikan	Taraf Sig.	Keterangan
1	Pretest	6,65	0,05	Normal
2	Posttest	21,2	0,05	Normal

Deskriptif statistic pretest dan *posttest* keterampilan *drill smash* variasi kelompok Eksperimen menggunakan perlakuan atlet Club Elang Emas Kota Kediri disajikan pada tabel berikut :

Tabel 2. Deskriptif statistic pretest-posttest

No	Hasil Statistic	Pretest	Posttest
1	N	20	20
2	Mean	6,65	21,2
3	Median	6	21
4	Std. Deviation	933	1,005
5	Minimum	6	20
6	Maximum	9	23

Diagram batang *pretest posttest* keterampilan *drill smash* variasi atlet *Club Elang Emas Kota Kediri* selengkapnya disajikan pada gambar berikut :



Gambar 1 diagram batang *pretest-posttest*

Berdasarkan gambar diatas mununjukkan bahwa *pretest* keterampilan *smash* variasi pada atlet bola voli *Club Elang Emas Kota Kediri* yang memiliki nilai rata-rata 6,65 meningkat sangat tinggi setelah melakukan latihan *drill* variasi sebesar rata-rata 21,2.

Uji-t sampel berpasangan adalah uji perbedaan dua sampel berpasangan. Pengujian dilakukan pada signifikansi 0,05 ($\alpha=5\%$) antar variabel, dan uji t sampel berpasangan ($df=n-1$) dilakukan untuk menganalisis hipotesis 1 dan 2, dan hipotesis 3 dianalisis secara indenpenden. Uji sampel dilakukan diadakan ($df = n-2$). Uji paired sampel t-test disajikan dalam table berikut:

Tabel 6 Uji t Prettest-Posttest hasil keterampilan latihan drill variasi smash

No	Hasil latihan	Rata-rata	T hitung	T tabel	sig	%	Df
1	Pretest	6,65	59,206	1,740	0,00	80%	17
2	posttest	21,2					

Berdasarkan tabel analisis diatas diperoleh angka t hitung sebesar 59,206, dan t

tabel sebesar 1,740, dan nilai signifikansi sebesar 0,00. Dapat dikatakan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ 1,740, dan signifikansi $0,00 < 0,05$. Maka hasil menunjukkan adanya perbedaan signifikan (diterima), jadi H_a “ada pengaruh signifikan terhadap latihan *drill* keterampilan *smash* variasi pada atlet putra elang emas club kota Kediri”.

Berdasarkan pernyataan diatas rata-rata terhadap latihan keterampilan *drill smash* variasi dengan menggunakan program yang dilakukan sangat cepat berpengaruh dan perubahan dengan presentase 80%. Dapat disimpulkan pada atlet putra Elang Emas Club Kota Kediri, latihan variasi *smash* dengan menggunakan latihan keterampilan *drill* variasi *smash*.

PEMBAHASAN

Berdasar pada hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan terhadap latihan drill keterampilan smash variasi pada atlet putra elang emas club kota Kediri . Hasil penelitian ini mencakup sejumlah faktor yang memainkan peran penting dalam peningkatan keterampilan smash variasi atlet Club Elang Emas Kota Kediri. Faktor-faktor tersebut melibatkan durasi latihan yang panjang, frekuensi latihan yang teratur, kualitas pelatihan yang beragam, motivasi tinggi atlet, dan kemampuan pelatih dalam memberikan panduan efektif (Ashar, . A., Rahmat, Y. ., & Murni, M., 2023). Variabel tambahan yang dapat mempengaruhi keterampilan, seperti faktor fisik (kecepatan reaksi, kekuatan otot, dan fleksibilitas) (Anes Penty Naris, dkk, 2022), aspek psikologis (kepercayaan diri dan ketahanan mental), dan variabel lingkungan (dukungan tim, dan kondisi kebugaran fisik), juga perlu diperhitungkan untuk pemahaman yang lebih mendalam . Hasil penelitian memberikan landasan bagi pengembangan program latihan yang lebih kompleks, termasuk pengujian model latihan yang lebih canggih dan penyesuaian untuk level keterampilan individu. Kesimpulan dan rekomendasi yang diperoleh dari eksplorasi faktor-faktor tersebut dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pengembangan keterampilan atlet bola voli, khususnya di Club Elang Emas Kota Kediri

KESIMPULAN

Dari hasil analisa data yang dilakukan disampaikan kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan dril variasi smash terhadap keterampilan atlet putra elang emas kota Kediri dengan uji hipotesis pertama t hitung dan memiliki nilai signifikansi sebesar. Oleh karena itu, hasil ini menunjukkan ada perbedaan yang signifikan

(diterima). Ada juga perubahan yang signifikan memiliki t hitung dan nilai signifikansi. Oleh karena itu, hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan (diterima) yang memiliki meningkat sangat cepat. Penelitian ini implikasi yang dapat dilakukan yaitu diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat dan digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk pelatih club elang emas yang baru didirikan beberapa tahun lalu membuat program latihan yang sesuai untuk meningkatkan keterampilan smash variasi yang cantik sesuai keinginan atau harapan yang pelatih inginkan.

REFERENSI

- Adib, H. S. (2017). Teknik Pengembangan Instrumen Penelitian Ilmiah di Perguruan Tinggi Keagamaan Islam. *Sains Dan Teknoologi*, 139–157.
- Albertus Fenanlampir (2015). *Buku Tes & Pengukuran Dalam Olahraga* (M. Bendatu (ed.)). CV ANDI OFFSET.
- Anes Penty Naris, dkk. (2022). Pengaruh Latihan Shadow Bebas dan Kombinasi Terhadap Kelincahan (Agility) Atlet Bulutangkis PB. *Hiqua Wijaya Kota Kediri. Jendela Olahraga. Vol 7, No.1.*
- Ashar, . A., Rahmat, Y. ., & Murni, M. (2023). Pengaruh Bentuk Latihan Passing Bawah Perorangan Dan Passing Bawah Berpasangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Siswa Kelas V SD Muhammad Alif Sejahtera Bontomanai Kabupaten Takalar. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(4), 217–223. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i4.17449>
- Endriani, A. (2018). Hubungan Perhatian Orang Tua dengan Motivasi Belajar pada Siswa Kelas VIII SMPN 6 Praya Timur Lombok Tengah Tahun Pelajaran 2015/2016. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(2).FIVB. (2016). *Official volleyball rules 2017-2020*. Published by FIVB in 2016 – www.fivb.org.
- Ghony, D., & Almanshur, F. R.-A. T.-58-1-10-20200709. pd. (2016). *Metodologi Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif*. In UIN-Malang Press (pp. 1–138). <https://onsearch.id/Repositories/Repository> <http://uin-malang.ac.id/>
- Jannah, L. M., & Prasetyo, B. (2011). *Pendekatan Kuantitatif. Materi Pokok Metode Penelitian Kuantitatif*, 1–19. <http://repository.ut.ac.id/4598/2/SOSI4311-M1.pdf>
- Kartowagiran, B. (2005). *Dasar Penelitian Tindakan*. *Jurnal Penelitian*, 1(4), 1–20.
- Mansur, L. K., Irianto, J. P., & Mansur, M. (2018). Pengaruh latihan squat menggunakan free weight dan gym machine terhadap kekuatan, power, dan hypertrophy otot. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 150–161. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i2.16516>
- Mawarti, S. (2019). Permainan Bolavoli Mini Untuk Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(2), 67–72.
- Nasution, S. (2017). Variabel penelitian. *Raudhah*, 05(02), 1–9. <http://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id/index.php/raudhah/article/view/182>

- Nikmatur, R. (2017). Proses Penelitian, Masalah, Variabel dan Paradigma Penelitian. *Jurnal Hikmah*, 14(1), 63.
- Pramono, A., Tama, T. J. L., & Waluyo, T. (2021). Analisis Arus Tiga Fasa Daya 197 Kva Dengan Menggunakan Metode Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov. *Jurnal RESISTOR (Rekayasa Sistem Komputer)*, 4(2), 213–216. <https://doi.org/10.31598/jurnalresistor.v4i2.696>
- Pranopik, M. R. (2017). Pengembangan Variasi Latihan Smash Bola Voli. *Jurnal Prestasi*, 1(1), 31–33. <https://doi.org/10.24114/jp.v1i1.6495>
- Purwanza dkk., S. W. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi. In *News.Ge (Issue March)*.
- Siswanto, H. (2012). Peningkatan Ketrampilan Smash Permainan Bola Voli Melalui Metode Resiprokal. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 2(2).
- Srianto, W. (2018). Pengembangan Model Latihan Teknik Smash. *Jurnal Pendidikan*, 4, 436–444. <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/603600>
- Suardiana, I. M. (2021). Metode Drill untuk Meningkatkan Hasil Belajar Matematika pada Siswa Kelas IV SD. *Journal of Education Action Research*, 5(4), 542. <https://doi.org/10.23887/jear.v5i4.39476>
- Sulistiadinata, H., & Purbangkara, T. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan, Dan Rasa Percayadiri Dengan Keterampilan Smash Pada Permainan Bola Voli. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1), 32–38. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v1i1.5>
- Syamsuryadin, S., & Wahyuniati, C. F. S. (2017). Tingkat Pengetahuan Pelatih Bola Voli Tentang Program Latihan Mental Di Kabupaten Sleman Yogyakarta. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 13(1), 53–59. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v13i1.12884>
- Voli, O., Serikat, A., Education, P., Morgan, W. G., Men, Y., Naismith, J., Gulick, L. H., Education, P., & Committee, I. (2015). PERMAINAN BOLA VOLI A . Sejarah Permainan Bola Voli.
- Winarno, M.E. dkk. 2013. Teknik Dasar Bermain Bolavoli. Malang : Universitas Negeri Malang.
- Wahyu Cirana, Arif Rohman Hakim, & Untung Nugroho. (2021). Pengaruh Latihan Drill Smash Dan Umpan Smash Terhadap Keterampilan Smash Bola Voli Pada Atlet Putra Usia 13-15 Tahun Club Bola Voli Vita Solo Tahun 2020. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 7(1), 1–11. <https://doi.org/10.36728/jip.v7i1.1381>
- Yudiana, Y. (2015). Implementasi Model Pendekatan Taktik dan Teknik dalam Pembelajaran Permainan Bola Voli pada Pendidikan Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Kajian Pendidikan*, 5(1), 95–114
-