



Pengaruh Latihan Drill terhadap Hasil Smash Bola Voli pada Unit Kegiatan Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Tanjungpura Pontianak

INFO PENULIS

Maliyana Karing
Universitas Tanjungpura Pontianak
f1101211010@student.untan.ac.id
+6289506416028

Ahmad Atiq
Universitas Tanjungpura Pontianak

Witri Suwanto
Universitas Tanjungpura Pontianak

Fitriana Puspa Hidasari
Universitas Tanjungpura Pontianak

Novi Yanti
Universitas Tanjungpura Pontianak

INFO ARTIKEL

ISSN: 2808-1307
Vol. 4, No. 3, Desember 2024
<https://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajsh>

© 2024 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Karing, M., Atiq, A., Suwanto, W., Hidasari, F. P., & Yanti, N. (2024). Pengaruh Latihan Drill terhadap Hasil Smash Bola Voli pada Unit Kegiatan Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Tanjungpura Pontianak. *Arus Jurnal Sosial dan Humaniora*, 4 (3), 2193-2198.

Abstrak

Penelitian ini di latarbelakangi oleh data observasi yang menunjukkan bahwa hasil smash bola voli pada UKM Pendidikan jasmani universitas tanjungpura masih sangat rendah. untuk merespon hal itu peneliti melakukan penelitian menggunakan treatment drill. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan drill terhadap hasil smash bola voli pada UKM Pendidikan Jasmani Universitas Tanjungpura Pontianak. Adapun metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dan desain penelitian yang di gunakan yaitu One Group Pre-test Post-test Design. Teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan yaitu observasi dan sampel yang di gunakan adalah mahasiswa UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) Pendidikan Jasmani yang berjumlah 18 orang. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas, uji t. hasil tes smash pada saat sebelum pemberian treatment tes awal (pre-test) dengan nilai rata-rata 7.33, sedangkan nilai setelah di berikan treatment tes akhir (post-test) dengan nilai rata-rata 16.94 dengan presentase peningkatan (56,72%). Artinya ada pengaruh yang signifikan antara hasil smash dengan metode latihan drill pada UKM Pendidikan Jasmani. Jadi kesimpulannya dalam penelitian ini adalah ada pengaruh yang signifikan dari latihan metode drill terhadap hasil smash bola voli pada UKM Pendidikan Jasmani.

Kata Kunci: Bola Volly, Drill, Smash.

Abstract

This study was motivated by observational data showing that the volleyball smash results in the Physical Education Student Activity Unit (UKM) at Tanjungpura University were still very low. In response, the researcher conducted a study using drill treatment. The purpose of this research was to determine the effect of drill training on volleyball smash performance in the Physical Education UKM at Tanjungpura University, Pontianak. The research employed an experimental method with a One Group Pre-test Post-test Design. Data collection techniques included observation, and the sample consisted of 18 students from the Physical Education UKM. Data analysis techniques used were normality tests and t-tests. The pre-test volleyball smash results before the treatment showed an average score of 7.33, while the post-test results after the treatment demonstrated an average score of 16.94, with a percentage increase of 56.72%. This indicates a significant effect of the drill training method on volleyball smash performance in the Physical Education UKM. In conclusion, the study found a significant impact of drill training on volleyball smash performance in the Physical Education UKM.

Keywords: Volleyball, Drill, Smash.

A. Pendahuluan

Permainan bola voli saat ini mengalami perkembangan yang sangat pesat, hal ini dibuktikan dengan munculnya club-club baru dan pesatnya produksi siswa sekolah dan universitas, berbagai kompetisi diadakan di berbagai daerah di Indonesia untuk mengembangkan potensi bakat-bakat 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. Setiap tim berhak memainkan bola maksimal tiga kali mengembalikan bola ke area lawan dan tidak diperbolehkan memainkan bola dua kali setiap pemain (Voli dkk, 2015).

Pada permainan 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, sedangkan teknik terpenting dalam permainan bola voli adalah smash, dan teknik ini memberi poin terbanyak, smash adalah gerakan mengayunkan tangan ke bawah sekuat tenaga dan memantulkan bola setinggi mungkin ke area lawan. Menurut (Sovens, 2018) mengatakan smash adalah "pukulan yang utama dalam melakukan penyerangan ke daerah lawan".

Sesuai pengamatan penulis, permainan bola voli di UKM Pendidikan Jasmani, Universitas Tanjungpura Pontianak 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 di block 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 pemain bola voli di UKM Pendidikan Jasmani Universitas Tanjungpura Pontianak, hal ini menyebabkan kualitas smash menurun, tidak ada permainan smash variasi yang berhasil dan tidak terlaksana dengan baik dan tidak menghasilkan poin. Menurut (Putu dkk, 2020) latihan drill pada dasarnya melibatkan latihan yang berulang-ulang secara intensif untuk memperkuat dan mengasah keterampilan-keterampilan tersebut.

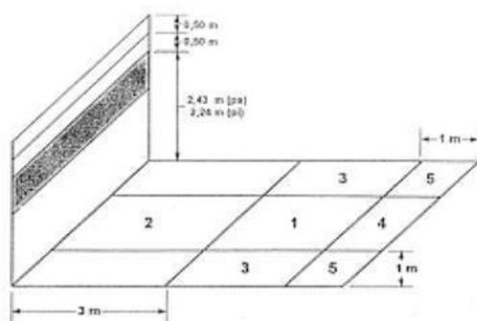
Jika dilihat dari permainan apapun, pasti sering terjadi kegagalan saat melakukan serangan, terutama saat memasuki area lawan, kesalahan yang terlihat ada beberapa kurangnya latihan drill smash variasi yang belum tepat sehingga menghasilkan bola tidak menyebrang dan tidak terarah, hal ini diakibatkan karena kurangnya latihan drill variasi pada pemain bola voli di UKM Pendidikan Jasmani Universitas Tanjungpura Pontianak, berdasarkan hal di atas penulis ingin melakukan penelitian berikut: "Pengaruh latihan drill terhadap hasil smash bola voli di UKM Pendidikan Jasmani Universitas Tanjungpura Pontianak".

Berdasarkan permasalahan tersebut penulis merencanakan perbaikan permasalahan itu dengan menerapkan metode drill pada latihan bola voli di UKM Pendidikan Jasmani Universitas Tanjungpura Pontianak, diterapkannya metode drill dalam mengatasi masalah ini dengan pertimbangan bahwa metode drill adalah metode pembelajaran dengan cara pengulangan-pengulangan gerakan dengan tujuan terjadinya gerakan yang baik dan benar secara otomatis. Berdasarkan uraian di atas, maka yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah “Pengaruh latihan drill terhadap hasil smash bola voli pada UKM Pendidikan Jasmani, Universitas Tanjungpura Pontianak”.

B. Metodologi

Bagian ini menjelaskan pelaksanaan penelitian, mencakup: (1) rancangan penelitian; (2) populasi dan sampel; (3) teknik pengumpulan data dan pengembangan instrumen; serta (4) teknik analisis data. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan satu kelompok pretest-posttest untuk mengetahui pengaruh Metode Drill terhadap hasil smash open bola voli. Subjek penelitian adalah mahasiswa UKM bola voli Pendidikan Jasmani Universitas Tanjungpura Pontianak. Kelompok ini menjalani tes awal, diberikan perlakuan, dan diukur kembali menggunakan tes yang sama.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa UKM bola voli Pendidikan Jasmani Universitas Tanjungpura Pontianak berjumlah 18 mahasiswa. Dan jumlah dari populasi tersebut diambil menjadi sampel penelitian ini yang berjumlah 18 mahasiswa. Menurut Sugiyono (2017) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Pengumpulan data menggunakan tes dapat dilakukan untuk mengetahui kondisi awal objek sebelum diberi perlakuan dan setelah dilakukan perlakuan. Dalam penelitian ini nantinya akan melakukan tes awal smash open bola voli pada UKM di program studi Pendidikan jasmani sebelum diberikan metode drill. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan metode eksperimen melalui pengukuran data pretest (tes awal) dan posttest (tes akhir). Pengambilan data pada tahap pretest bertujuan untuk mengetahui kemampuan awal atlet bola voli sebelum diberi perlakuan, data diambil dengan cara memberikan skor dari hasil smash. Sedangkan pengambilan data pada posttest dilakukan dengan memberikan skor smash.



Gambar 1. Instrumen Tes *Smash*

Sumber: Pengukuran dan Evaluasi Olahraga (2020;144)

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif, teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan statistik (Sugiono2017:254). Dalam penelitian yang menggunakan uji-t dianggap signifikan jika tingkat kesalahan atau tingkat signifikansi sekitar 5%, maka nilai t harus lebih besar atau semua dengan t-tabel dan derajat kebebasan uji ini adalah N-1.

C. Hasil dan Pembahasan

Deskripsi data pre-test dan post-test didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil test pengukuran pada saat pre-test atau sebelum di berikan treatment (perlakuan) dan dari hasil pengukuran pada saat post-test atau sesudah diberikan (treatment) perlakuan menggunakan program latihan pada mahasiswa UKM bola voli Pendidikan jasmani universitas tanjungpura Pontianak dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Tabel Hasil *Smash* Bola Volly

Hasil Smash	N	Nilai		Mean	Standar Deviasi
		Terendah	Tertinggi		
Nilai pretest	18	6.02	8.64	7.33	2.635
Nilai posttest	18	14.72	19.17	16.94	4.478

Berdasarkan tabel 2 diatas, diketahui bahwa nilai rata-rata pre-test kemampuan hasil smash bola voli mahasiswa UKM Pendidikan jasmani sebesar 7.33. Hasil pre-test tertinggi yang dicapai adalah 8.64 dan yang terendah 6.02, sedangkan standar deviasinya adalah 2.635. Jumlah sampel yang mengikuti pre-test sebanyak 18 orang. Pada data posttest diketahui bahwa nilai rata-ratanya dari hasil smash bola voli adalah sebesar 16.4. dengan nilai tertinggi pada post-test adalah 19.17 dan yang terendah pada post-test yaitu 14.72. Sedangkan standar deviasi adalah 4.478. Jumlah sampel yang mengikuti post-test sebanyak 18 orang. Deskripsi data posttest didasarkan pada data yang diperoleh dari hasil tes yang dilakukan menggunakan latihan yang mengikuti struktur dalam program latihan.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan guna menguji semua variabel apakah terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi spss versi 20. Agar dapat mengetahui apakah variabel normal atau tidak adalah jika $\text{sig.} > 0,05$ maka normal dan jika $\text{sig.} < 0,05$ dapat dikatakan tidak normal. Hasil perhitungan yang diperoleh sebagai berikut:

Tabel 2. Tabel Uji Normalitas

	Signifikansi	Keterangan
Pretest	0.333 > 0,05	Normal
Posttest	0.071 > 0,05	Normal

Dari tabel diatas, nilai pre-test nya yaitu $0,333 > 0,05$ maka disimpulkan Bahwa nilai pre-test berdistribusi normal. Nilai post-test yaitu $0,071 > 0,05$ maka disimpulkan bahwa nilai post-test berdistribusi normal.

2. Uji Persentase Pengaruh

Penelitian ini merupakan uji yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan skor. Analisis data yang digunakan dengan ujit pada data pretest dan post-test pengukuran hasil smash dari peserta UKM yang telah diuji normalitasnya menggunakan bantuan dari aplikasi SPSS versi 20. Selanjutnya akan menguji hipotesis terhadap pengaruh metode drill terhadap hasil smash pada UKM bola voli Pendidikan jasmani. Untuk menerima atau menolak hipotesis dilakukan dengan membandingkan antara Thitung dengan Ttabel . Adapun kriteria yang harus diperhatikan yaitu Jika Thitung > Ttabel. maka H_a diterima, H_0 ditolak atau sebaliknya jika Thitung < Ttabel maka H_a ditolak, H_0 diterima. Di dalam penelitian ini pengujian hipotesisnya dapat dilakukan dengan jenis uji paired samples test dengan bantuan aplikasi SPSS versi 20. Hasil uji-t di tampilkan pada table dibawah ini:

Tabel 3. Tabel Uji-t

	Mean paired Diff	Sig	Ket
Nilai pretest	-9.611	0,0001 < 0,05	H_0 ditolak
Nilai posttest			

Dari table diatas, kriteria pengambilan keputusan nilai $\text{sig.} > 0,05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Berdasarkan perhitungan maka dapat $0,000001 < 0,05$ H_0 ditolak). Dan juga dari table diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa mean paired differences sebesar -9.611 ini merupakan nilai selisih antara nilai rata-rata hasil

pretest dan nilai rata-rata hasil post-test. Maka terdapat pengaruh metode drill terhadap hasil smash pada UKM bola voli di program studi Pendidikan jasmani.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh dari metode drill terhadap hasil smash pada UKM bola voli Pendidikan jasmani. Dari penelitian ini didapatkan informasi bahwa hasil smash mahasiswa UKM bola voli Pendidikan jasmani hanya berada di kategori kurang sampai sangat baik saja ini dilihat pada hasil pretest yang dilaksanakan. Untuk mendapatkan peningkatan hasil smash bola voli pada mahasiswa UKM bola voli Pendidikan jasmani maka semua peserta akan diberikan perlakuan (*treatment*) menggunakan metode drill. Proses latihan menggunakan metode drill merupakan upaya untuk meningkatkan hasil smash pada mahasiswa UKM bola voli Pendidikan jasmani yang dilaksanakan dalam waktu kurang lebih 4 (empat) minggu dengan total 12 kali pertemuan.

Adapun jumlah mahasiswa UKM bola voli Pendidikan jasmani ini sebanyak 18 orang dan semua peserta ini memiliki antusias yang tinggi karena tidak ada hambatan yang dirasakan saat latihan dan dibuktikan juga dari peningkatan kecepatan dari hasil rata-rata pretest dan rata-rata posttest setelah adanya pemberian perlakuan (*treatment*) dengan selisih hasil pretest dan posttest yaitu 16.94 dan juga dilihat dari persentase peningkatan sebesar 56.72%. Jadi, latihan menggunakan metode drill dalam olahraga bola voli sangat berguna dan bermanfaat terutama jika digunakan untuk latihan dengan tujuan peningkatan hasil smash bola voli.

Metode drill merupakan serangkaian latihan yang dilakukan berulang kali dalam jangka waktu terus menerus untuk mengembangkan keterampilan praktis dan keterampilan yang berkaitan dengan pengetahuan yang dipelajari (Fitri, 2018 h.61). Kemudian menurut Jamhuri (2016) Metode drill atau biasa disebut latihan pengulangan, digunakan untuk memperoleh keterampilan dan kemampuan untuk mempraktekkan apa yang telah dipelajari. Karena hanya melalui amalan ilmu dapat disempurnakan dan dipersiapkan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini guna untuk mempengaruhi kondisi fisik yang nantinya berperan untuk meningkatkan hasil smash bola voli.

Metode drill ini sendiri cocok digunakan dalam peningkatan hasil smash yang dapat dilihat dari persentase peningkatan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan yang dapat dilihat besarnya persentase sebesar 56,72% . Jadi dalam penelitian ini menerapkan metode drill digunakan untuk meningkatkan hasil dengan latihan yang dilaksanakan secara individu maupun bersama.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari treatment terhadap hasil smash bola voli pada UKM di program studi Pendidikan jasmani. Karena pada penelitian ini adanya peningkatan yang baik sehingga latihan yang diterapkan berpengaruh terhadap hasil smash bola voli pada UKM di program studi Pendidikan jasmani universitas tanjungpura dengan pengaruhnya berporsentase sebesar 56,72%.

Dengan kata lain pemberian latihan menggunakan treatment drill memberikan pengaruh pada hasil smash bola voli pada UKM prodi Pendidikan Jasmani Universitas Tanjungpura Pontianak. Latihan ini bisa dijadikan salah satu referensi latihan yang bias diterapkan disetiap proses latihan guna meningkatkan hasil smash bola voli.

E. Referensi

- Ainni, N., & Rusli, D. (2022). Hubungan peer influence dengan perilaku agresif pada remaja di Sungai Penuh, Kerinci. Riset Psikologi.
- Alwijaya, M. E. (2018). Penerapan Metode Drill untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Siswa Kelas VII A SMP Negeri 2 Batukliang Tahun Pelajaran 2016/2017. JIME: Jurnal Ilmiah Mandala, 4(2), 172-184.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). nsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. Jurnal Pilar.
- Darmawan, D. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Firmansyah, D., & D. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian. Kesehatan Olahraga.

- Hidayat, F. & Rifki, M.S (2020). Pengaruh Latihan Drill Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Pemain Bolavoli. *JURNAL STAMINA*. 3(11), 806811
- Halbatullah, K. (2019). Pengembangan model latihan fleksibilitas tingkat lanjut dalam pembelajaran. Ika.
- Iyakrus. (2018). *PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN PRESTASI*. Ilmu Olahraga Dan Kesehatan.
- Khalida Nawa Aprilia¹, Agus Kristiyanto², M. D. (2018). Analisis penerapan prinsip-prinsip latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bulu tangkis PLOP Jawa Tengah tahun 2017/2018. *Power of Sport*.
- Kamaludin, A. (2019). Hubungan Kualitas Pelayanan Terhadap Kepuasan Konsumen Pada Apotik Puji Lestari Majalengka. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 3, 2548–1398.