

**PENGARUH METODE *DRILLS UNDER SIMPLIFIED CONDITIONS*
TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATAS BOLAVOLI
KLUB GESIMPO PASAMAN BARAT**

Sri Devi¹, Muhamad Sazeli Rifki²

Universitas Negeri Padang

Abstract

The problem in this study is the still low service ability of women's volleyball athletes at the West Pasaman Gesimpo Club. The purpose of this study was to determine the extent of the influence of Drill Under Simplified Conditions in improving the ability of service for female volleyball athletes at the West Jakarta Pasuruan Gesimpo Club.

This type of research is a quasi-experimental. The population in this study were volleyball athletes from Gesimpo Pasaman Barat Club, totaling 22 male and female athletes. The sampling technique uses purposive sampling. Thus the sample in this study amounted to as many as 12 female athletes. To obtain data, measurements of top service capabilities are carried out by using service targets. Data were analyzed using a different mean test analysis (t test).

The results showed that: There was a significant influence on the Drills Under Simplified Conditions exercise model in improving the service ability of female volleyball athletes at the West Pasaman Gesimpo Club. This service capability improvement is 5.42, which is from the average score of the initial test (Pre test) 14.17 and the final test (Post test) to 19.58, and for the hypothesis test tcount 9.01 is obtained from ttable 1.79

Keywords: *Drill Under Simplified Conditions, Top Service Ability*

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan servis atlet voli wanita di Klub Gesimpo Pasaman Barat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengaruh *Drill Under Simplified Conditions* dalam meningkatkan kemampuan servis bagi atlet bola voli wanita di Klub Gesimpo Pasaman Barat.

Jenis penelitian ini adalah eksperimental semu. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola voli dari Gesimpo Pasaman Barat yang berjumlah 22 atlet pria dan wanita. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 12 atlet wanita. Untuk mendapatkan data, pengukuran servis dilakukan dengan menggunakan target servis. Data dianalisis menggunakan analisis uji rata-rata yang berbeda (uji t).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Ada pengaruh yang signifikan pada model latihan *Drills Under Simplified Conditions* dalam meningkatkan kemampuan servis atlet voli wanita di Klub Gesimpo Pasaman Barat. Peningkatan kemampuan servis ini adalah 5,42, yaitu dari skor rata-rata tes awal (Pre test)



14,17 dan tes akhir (Post test) menjadi 19,58, dan untuk uji hipotesis thit 9,01 diperoleh dari ttab 1,79.

Kata kunci: *Drill Under Simplified Conditions, Servis Atas*

Pendahuluan

Dalam dunia olahraga dikenal berbagai macam cabang olahraga, salah satunya adalah cabang bolavoli. Permainan bolavoli merupakan salah satu di antara banyak cabang olahraga yang populer di masyarakat. Hal ini terbukti bahwa bolavoli banyak dimainkan di sekolah-sekolah, di kantor-kantor maupun di kampung-kampung. Bolavoli merupakan cabang olahraga permainan yang telah dikenal masyarakat mulai dari usia anak-anak sampai dewasa baik laki-laki maupun perempuan. Untuk meningkatkan prestasi permainan bolavoli ada 4 komponen yang harus mendapatkan perhatian yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Syafruddin (1999:23) yaitu "prestasi olahraga dipengaruhi dan ditentukan oleh kemampuan, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mental (psikis)nya".

Dalam permainan bolavoli dikenal berbagai teknik dasar, dan untuk dapat bermain bolavoli harus betul-betul dikuasai dahulu teknik-teknik dasar ini. Penguasaan teknik dasar yang sempurna menjadi dasar untuk mengembangkan prestasi permainan itu sendiri. Penguasaan tehnik dasar bolavoli merupakan salah satu unsur yang turut menentukan menang atau kalahnya suatu regu didalam pertandingan, disamping unsur-unsur kondisi fisik, taktik dan mental.

Dalam permainan bolavoli untuk memperoleh angka diperlukan dan kerjasama regu seperti *servis, passing, smash dan blocking*. Dalam hal ini teknik merupakan salah satu pondasi atau dasar bagi seseorang pemain bolavoli. Selain teknik, kondisi fisik juga merupakan salah satu syarat utama yang harus dimiliki oleh para atlet didalam usaha pencapaian prestasi olahraga khusus dalam olahraga bolavoli.

Servis dalam permainan bolavoli adalah permulaan untuk dimulainya pertandingan. *Servis* adalah pukulan bola yang dilakukan dari daerah belakang garis lapangan melewati net ke daerah lawan. kemampuan servis merupakan salah satu hal yang dapat dijadikan sebuah serangan. Pukulan servis dapat berupa serangan bila bola dipukul keras dan terarah.



Servis harus dilakukan dengan baik oleh semua pemain kecuali libero. Karena kesalahan servis mengakibatkan penambahan angka bagi lawan. Demikian pentingnya kedudukan servis dalam permainan bolavoli, maka teknik dasar servis harus dikuasai dengan baik, sebaiknya latihan dasar servis mendapat porsi yang cukup. Servis dilakukan dari daerah servis di belakang lapangan dengan panjang tak terbatas. Mula-mula servis hanya berperan sebagai pukulan awalan untuk memulai pertandingan, tetapi seiring berjalannya waktu servis bisa menjadi serangan awal untuk mendapat *score* atau nilai agar suatu regu memperoleh kemenangan (M.Yunus, 1992:69). Hal ini dapat dilihat dari banyaknya pemain melakukan servis atas dengan tujuan agar servis langsung bisa mendapatkan nilai untuk mencapai kemenangan.

Dalam latihan, sebagian pelatih banyak menggunakan metode *drills for game-like situation* untuk meningkatkan prestasi. Akan tetapi, peneliti tertarik untuk mencoba apakah metode *drills under simplified conditions* memberikan pengaruh dalam meningkatkan kemampuan servis atas .

Klub Gesimpo kabupaten Pasaman Barat berdiri pada tahun 2007 adalah suatu wadah untuk menyalurkan bakat dan prestasi khususnya dalam bidang Bolavoli. Terdapat sarana dan prasarana yang dapat menunjang latihan yang di lakukan 3x dalam seminggu dan bisa saja ditingkatkan menjadi 5x dalam seminggu jika ajang kejuaraan sudah semakin dekat. Dengan demikian, atlet dapat fokus dalam menjalankan latihan untuk mencapai sebuah prestasi yang tertinggi.

Prestasi yang pernah diraih oleh klub gesimpo menjuarai berbagai tournament yang diadadakan di pasaman Barat, dan menjuarai tournament nagari cup yang di laksanakan antar zona pada tahun 2012 sampai pada tahun 2015. Dan prestasi terakhir yang diraih adalah menjadi juara 3 pada kegiatan PORPROV pada tahun 2016

Setelah melakukan observasi dan hasil wawancara dengan pelatih ke Klub Gesimpo, bahwa pelatih tersebut mengatakan kalau servis atas atlet Gesimpo masih kurang optimal, apalagi waktu pertandingan banyak point yang didapat oleh lawan karena kesalahan servis. Dan peneliti juga melihat atlet Bolavoli Putri tersebut kemampuan servis atasnya yang mereka miliki masih rendah. Hal ini terlihat pada saat latihan dimana servis yang dilakukan banyak keluar lapangan dan tidak melewati net pembatas, dan servis yang dilakukan lemah dan tidak terarah sehingga bisa dipassing oleh lawan. padahal servis modal utama untuk



menambah angka. Kalau hal ini dibiarkan terus menerus maka prestasi yang optimal sulit untuk diraih. Berdasarkan penjelasan sebelumnya, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Model Latihan *Drills Under Simplified Conditions* Untuk Meningkatkan Kemampuan servis atas Atlet Bolavoli Gesimpo Pasaman Barat.

Metode

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Arikunto (2007:207) mengemukakan tentang metode eksperimen adalah “Untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik. Dengan kata lain penelitian eksperimen mencoba meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini atlet yang ada di Gesimpo Pasaman Barat yang terdaftar pada PBVSI Pasaman Barat, berjumlah 22 orang. pengambilan sampel dilakukan dengan teknik “*Purposive Sampling*” Menurut Suharsimi Arikunto (2007:183) teknik *purposive sample* ini biasanya dilakukan karena beberapa pertimbangan. Maka berdasarkan teknik sample tersebut diambil 12 orang atlet bolavoli putri saja, karena tenaga dan jadwal latihan yang berbeda. penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2019 sampai Juli 2019 Penelitian ini dilakukan di lapangan bolavoli Klub Gesimpo Pasaman Barat. Tes yang dipakai adalah tes *Servis* atas.

Untuk terlaksananya proses latihan dengan baik maka diperlukan penyusunan jadwal latihan dan program latihan. Penentuan atau pelaksanaan latihannya dilakukan latihan sebanyak 18 kali pertemuan dengan 1 kali pertemuan tes awal, 16 kali pertemuan latihan dan 1 kali pertemuan tes akhir dengan frekuensi 4 kali dalam seminggu dan lama waktu latihan lebih kurang adalah 60 menit, latihan baru akan memberi efek setelah 4 minggu dan dilakukan 4 kali dalam seminggu.

Hasil Penelitian

1. Tes Awal Kemampuan Servis Atas

Berdasarkan hasil data tes awal Kemampuan servis atas bolavoli putri klub Gesimpo Pasaman Barat sebanyak 12 orang, sebelum diberikan perlakuan dengan *drills Under Simplified Conditions* diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) adalah 14,17 standar deviasi adalah 3,79. Kemudian diperoleh skor tertinggi adalah 20 dan skor terendah yaitu 8.



2. Tes Akhir Kemampuan Servis Atas

Berdasarkan hasil data tes akhir Kemampuan servis atas bolavoli putri klub Gesimpo Pasaman Barat sebanyak 12 orang, setelah diberikan perlakuan dengan latihan *drills Under Simplified Conditions* maka diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) adalah 19,58, standar deviasi adalah 3,15. Kemudian diperoleh skor tertinggi adalah 24 dan skor terendah yaitu 16.

Pengujian Hipotesis

Hasil tes awal Kemampuan servis atas atlet bolavoli putriklub Gesimpo Pasaman Barat dengan menggunakan *drills Under Simplified Conditions* dengan jumlah sampel 12 orang diperoleh rata-rata hitung tes awal (*Pre test*) yaitu 14,17 dan simpangan baku adalah 3,79. Sedangkan untuk nilai rata-rata hitung tes akhir (*Post test*) adalah 19,58 dan simpangan baku 3,15 dapat dilihat bahwa $t_{hitung} = 8,90 > t_{tabel} = 1.79$. Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa model latihan *Drills Under Simplified Conditions* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Kemampuan servis atas Atlet Bolavoli putriklub Gesimpo Pasaman Barat. Peningkatan kemampuan servis atas ini adalah sebesar 5,42 yaitu dari skor rata-rata tes awal (*Pre test*) 14,17 dan tes akhir (*Post test*) menjadi 19,58.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dikemukakan terdahulu, maka dapat dikemukakan kesimpulan yaitu: Terdapat pengaruh model latihan *Drills Under Simplified Conditions* secara signifikan terhadap Kemampuan servis atas Atlet Bolavoli Putri Klub Gesimpo Pasaman Barat. Peningkatan kemampuan servis atas ini adalah sebesar 5,42 yaitu dari skor rata-rata tes awal (*Pre test*) 14,17 dan tes akhir (*Post test*) menjadi 19,58, dan untuk uji hipotesis diperoleh nilai $t_{hitung} 8,90$ besar dari $t_{tabel} 1.79$.

Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka disarankan kepada:

1. Pelatih bolavoli Putri Klub Gesimpo Pasaman Barat agar lebih banyak memberikan *Drills Under Simplified Conditions* untuk meningkatkan



Kemampuan *Servis* atas dan memberikan berbagai variasi latihan untuk menghilangkan kejenuhan dan kebosanan atlet dalam berlatih.

2. Atlet agar berlatih dengan sungguh-sungguh dan mengikuti semua latihan sesuai dengan arahan dan petunjuk pelatih.
3. Pengurus klub bolavoli Putri Klub Gesimpo Pasaman Barat, agar lebih memberikan dukungan secara moril dan materil agar atlet lebih bersemangat untuk berlatih.

Daftar Rujukan

- Arikunto, S .2007. *Manajemen Penelitian*, Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Beutelstahl, Pieter. 2003. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: CV. Pionir Jaya
- Erianti. 2004. *Bola Voli. (Bahan Ajar)*. Padang. FIK UNP
- Sugiyanto.1993. belajar Gerak. Jakarta. Koni Pusat Pendidikan dan Penataran
- Suharno. 1982. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Syafruddin.1999. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 (2005). Himpunan Peraturan Perundang-Undangan Republik Indonesia Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Citra Umbara. Bandung
- Yunus.1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Utami mulya. 2019. Pengaruh Metode Drill Under Simplified Conditions Terhadap Kemampuan Pasing Bawah Pemain Bolavoli Club Tunas Baru Calau Kabupaten Sijunjung, Universitas Negeri Padang.

