

## PENGARUH METODE DRILLS GAME LIKE SITUATIONS TERHADAP KEMAMPUAN PASSING ATAS PADA ATLET BOLAVOLI PUTRA

Ridho Probowo<sup>1</sup>, Muhammad Sazeli Rifki<sup>2</sup>  
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Padang,  
Padang, Indonesia  
[Ridhoprabowo43@gmail.com](mailto:Ridhoprabowo43@gmail.com)

### Abstract

The problem in this study is the lack of passing ability on male volleyball athletes at SMA Negeri 1 Rambah Pasir Pengaraian. This study aims to determine the effect of the method of drills game like situations on the ability to pass over the male volleyball athletes of SMA Negeri 1 Rambah Pasir Pengaraian. This research is a type of experimental research. The research population was the men's volleyball athlete of the 25 Public High Schools in Rambah Pasir Pengarian Sand. The sampling technique of this study was purposive sampling, which was based on specific objectives of 12 people. Data analysis techniques using t test analysis techniques. The results showed  $t_{count} 11,36 > t_{table} 1.79$ , which means that there is an effect of the drill game like situations training method on the ability to pass over on male volleyball athletes of SMA Negeri 1 Rambah Pasir Pengaraian.

**Keywords:** Upper Passing Ability, Drill game like situation

### Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan *passing* atas pada atlet bola voli putra SMA Negeri 1 Rambah Pasir Pengaraian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode *drills game like situations* terhadap kemampuan *passing* atas pada atlet bola voli putra SMA Negeri 1 Rambah Pasir Pengaraian. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen. Populasi penelitian adalah atlet putra bola voli SMA Negeri 1 Rambah Pasir Pengarian yang berjumlah 25 orang. Teknik penarikan sampel penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu berdasarkan tujuan tertentu yaitu 12 orang. Teknik analisa data menggunakan teknik analisis uji t. Hasil penelitian menunjukkan  $t_{hitung} 11,36 > t_{tabel} 1,79$ , yang artinya terdapat pengaruh latihan metode *drill game like situations* terhadap kemampuan *passing* atas pada atlet bola voli putra SMA Negeri 1 Rambah Pasir Pengaraian.

**Kata kunci:** Kemampuan passing atas, Drill game like situation

### Pendahuluan

Olahraga di kembangkan oleh bangsa kita tidak hanya sekedar untuk memenuhi motto klasik yang berbunyi "*Mensana in corpore sano*", dalam badan yang sehat terdapat jiwa yang sehat. Inti sari konsep keolahragaan bangsa kita terletak pada pengertian pembangunan manusia Indonesia seutuhnya, manusia sebagai satu totalitas, yakni memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat.



Olahraga merupakan bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan, dan prestasi optimal. Untuk mencapai sasaran tersebut, olahraga di berikan untuk memberikan sumbangan yang positif dan efektif bagi pertumbuhan nilai-nilai pokok manusia yang merupakan pendorong bagi terciptanya generasi muda sebagai tunas bangsa yang lebih baik, bertanggung jawab, disiplin, kuat jiwa, dan raga, serta berkepribadian.

Untuk menghasilkan permainan yang baik seseorang harus menguasai teknik dasar dalam permainan bola voli seperti *passing* bawah, *smash*, *blocking* dan *passing* atas, serta memiliki kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, kelenturan dan sebagainya. Teknik permainan bola voli yang di pelajari di sekolah sama dengan teknik yang diberikan pada orang dewasa dan hanya saja diberikan dalam bentuk-bentuk latihan yang disesuaikan dengan karakteristik anak sekolah yang senang bermain. Menurut Erianti (2011) "teknik-teknik dalam permainan bola voli meliputi: servis, *passing*, umpan (*set-up*), *smash* (*spike*), dan bendungan (*block*).

Latihan atau *drill* yang diberikan oleh pelatih adalah benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi yang tepat dan konstruktif selalu diberikan manakala atlet melakukan kesalahan-kesalahan, pengawasan terhadap setiap detail gerakan dilakukan secara teliti, dan setiap kesalahan gerak segera diperbaiki (Lutan, 1991:98). Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan di lapangan terhadap atlet bola voli putra SMA Negeri 1 Rambah Pasir Pengaraian masih banyak atlet yang belum memiliki keterampilan bermain bola voli yang begitu baik. Hal ini juga diperkuat dengan pernyataan guru olahraga yang mengajar di sekolah tersebut. Contohnya saja pada waktu melakukan servis terlihat bahwa bola yang dipukul tidak sampai melewati net kemudian sering melenceng kekiri dan kekanan sehingga tujuan servis untuk mendapatkan angka tidak tercapai dengan baik. Bila diperhatikan pada saat melakukan *passing* seperti *passing* bawah, jalan bola nya tidak parabola atau tidak sampai pada suatu tempat yang dituju. Selanjutnya *passing* atas banyak kesalahan teknik yang terlihat misalnya saja pada saat sentuhan dengan bola jari-jarinya terlalu kaku dan bola tertahan.

Dilihat pada masalah di atas, perlu adanya bentuk pengembangan latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas. Peneliti bermaksud untuk memberikan latihan metode *drill game like situation* untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas. Adapun penelitian ini berjudul "Pengaruh Latihan Metode *Drill Game Like Situations* terhadap Kemampuan *Passing* Atas pada Atlet Bola voli Putra SMA Negeri 1 Rambah Pasir Pengaraian.

## **Metode**



Penelitian ini termasuk Eksperimen Semu (*Quasi Eksperimen*). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *drill game like situation*. Sedangkan variabel terikat adalah kemampuan *passing* atas. Rancangan dalam penelitian ini yaitu menggunakan *one group pre-test and post-test*. Penelitian ini dimaksudkan untuk melihat ada tidaknya Pengaruh Latihan Metode *Drill Game Like Situations* terhadap Kemampuan *Passing* Atas pada Atlet Bola voli Putra SMA Negeri 1 Rambah Pasir Pengaraian. Pada penelitian ini yang di jadikan Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra bola voli SMA N 1 Rambah Pasir Pengaraian, yang berjumlah 25 orang. Teknik dalam penarikan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Maka sampel penelitian ini berjumlah 12 orang atlet putra. Untuk menguji Hipotesis penelitian ini digunakan rumus statistic Uji-t sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}$$

Keterangan:

- $X_1$  = mean tes awal
- $X_2$  = mean tes akhir
- $D$  = beda antara skor pertama dan kedua
- $D^2$  = kuadrat beda
- $\sum D^2$  = jumlah kuadrat beda pangkat dua
- $n$  = jumlah sampel
- $t$  = Harga uji t yang akan dicari

Derajat Kebebasan: (dk) = n-1 (Fardi, 2012: 51-52)

## Hasil Penelitian

### Data Pre-Test

Setelah dilakukan tes *Passing* atas Permainan Bola Voli Atlet Pura SMA Negeri 1 Rambah Pasir Pengaraian sebelum di terapkan nya program latihan *drill game like situations passing* atas dipantulkan ketembok di dapatkan data dengan nilai pre tesnya adalah : nilai tertinggi adalah 38 dan nilai terendah adalah 25. Mean atau nilai rata-rata adalah 30,5 dan standar deviasi adalah sebesar 4,01 dengan

jumlah sampel sebanyak 12 orang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table dibawah ini.

Tabel 1. Data *Pre Test Passing* Atas Permainan BolaVoli Atlet Putra SMA Negeri 1 Rambah Pasir Pengaraian.

|                             |      |
|-----------------------------|------|
| Nilai Terendah              | 25   |
| Nilai Tertinggi             | 38   |
| Stdv (nilai simpangan baku) | 4.01 |
| N (jumlah sampel)           | 12   |
| Mean                        | 30,5 |

#### Data *Post-Test*

Setelah dilakukan tes *Passing* Permainan Bola Voli Atlet Putra SMA Negeri 1 Rambah Pasir Pengaraian Setelah di terapkannya program latihan *drill game like situations* di dapatkan data bahwa nilai tertinggi adalah 43 dan nilai terendah adalah 31. Mean atau rata-rata adalah 35,41 dan standar deviasi atau nilai simpangan baku data sebesar 3,57. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table di bawah ini:

Tabel 2. Data *Post Test Passing* Atas Permainan Bola Voli Atlet Putra SMA Negeri 1 Rambah Pasir Pengaraian.

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| Nilai Terendah              | 31    |
| Nilai Tertinggi             | 43    |
| Stdv (nilai simpangan baku) | 3,57  |
| N (jumlah sample)           | 12    |
| Mean                        | 35,41 |

#### Data Uji Normalitas

Pengujian normalitas data hasil *pre test* kemampuan *passing* atas permainan bolavoli dilakukan dengan menggunakan uji liliefors diperoleh  $L_0 \max = -0,1480$  dan dari tabel L pada  $\alpha 0,05$  diperoleh 0,249. Maka  $L_0 \max < L_{tabel}$  ,  $-0,1480 < 0,249$  dengan kata lain pada tingkat kepercayaan 95% disimpulkan bahwa data hasil *pre test* *passing* atas permainan bolavoli berdistribusi normal.

Kemudian pengujian normalitas data hasil *post test* kemampuan *passing* atas permainan bolavoli dilakukan dengan menggunakan uji liliefors diperoleh  $L_0 \max = 0,1407$  dan dari tabel L pada  $\alpha 0,05$  diperoleh 0,249. Maka  $L_0 \max < L_{tabel}$  ,  $0,1407 < 0,249$  dengan kata

lain pada tingkat kepercayaan 95% disimpulkan bahwa data hasil *post test* kemampuan *passing* atas berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Didapat  $t_{hitung} = 11,36$  sedangkan  $t_{tabel} = 1,79$  dan ini berarti bahwa Pengaruh Metode *Drill Game Like Situations* Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Pada Atlet BolaVoli Putra SMA Negeri 1 Rambah Pasir Pengaraian atau  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Kemudian hasil menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dengan peningkatan kemampuan sebesar 11,36%. Berdasarkan analisis data Terhadap Pengaruh Metode *Drill Game Like Situations* Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Pada Atlet BolaVoli Putra SMA Negeri 1 Rambah Pasir Pengaraian didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 3. Peningkatan terhadap Pengaruh Metode *Drill Game Like Situations* Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Pada Atlet BolaVoli Putra SMA Negeri 1 Rambah Pasir Pengaraian.

| Tes      | Rata-rata | t-hitung | t-tabel | Keterangan |
|----------|-----------|----------|---------|------------|
| Pre Test | 30,5      | 11,36    | 1,79    | Signifikan |

### **Pembahasan**

Sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel terlebih dahulu dilakukan tes awal untuk mengetahui kemampuan *passing* atas. Berdasarkan pengukuran tes *passing* atas tersebut, ternyata rata-rata ketepatan *passing* atas adalah 30,5. Selanjutnya diberikan bentuk latihan *drill game like situations* kemudian dilakukan tes akhir dengan menggunakan instrumen yang sama. Dari pengukuran tersebut diperoleh hasil dengan rata-rata kemampuan *passing* atas pada atlet bola voli putra SMA Negeri 1 Rambah Pasir Pengaraian berubah menjadi adalah 35,41. Berdasarkan latihan yang dilakukan selama 16 kali pertemuan maka diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh metode *drill game like game situations* pada atlet bola voli putra SMA Negeri 1 Rambah Pasir Pengaraian. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji “t” diperoleh hasil  $t_{hitung} = 11,36 > t_{tabel} = 1,79$ .

Untuk meraih prestasi terbaik, seorang perlu melalui suatu proses latihan yang panjang secara terprogram, sistematis, terarah dan berkesinambungan sesuai dengan olahraganya. Proses latihan merupakan rangkaian kegiatan fisik dan

psikis (mental) yang dilakukan oleh atlet di bawah bimbingan pelatih untuk tujuan meningkatkan dan mempertahankan prestasi atlet. Jadi, dengan melakukan latihan *drill game like situations* secara terprogram, akan meningkatkan kemampuan *passing* atas pada atlet bola voli putra SMA Negeri 1 Rambah Pasir Pengaraian.

Sudjana (1991:25) metode *drill* adalah suatu cara mengajar dimana atlet melaksanakan kegiatan-kegiatan latihan agar memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang dipelajari. Metode *drill* adalah suatu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat suatu keterampilan agar menjadi bersifat permanen.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Metode *Drill Game Like Situations* Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Pada Atlet BolaVoli Putra SMA Negeri 1 Rambah Pasir Pengaraian pada 12 sampel Pre testnya dengan rata-rata 30.5 dan Post testnya 35,41. Didapat  $t_{hitung} = 11,36 > t_{tabel} = 1.79$  yang menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan.

### **Saran**

1. Berdasarkan pada kesimpulan, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui antara lain Bagi pelatih disarankan untuk memberikan latihan *drill game like game situations* sebagai cara untuk meningkatkan kemampuan *passing* atas pada atlet bola voli putra SMA Negeri 1 Rambah Pasir Pengaraian.
2. Karena hasil penelitian yang telah dilakukan, bentuk latihan ini efektif dalam meningkatkan kemampuan *passing* atas Hal ini berarti latihan ini bias dijadikan program tetap guna meningkatkan prestasi.
3. Bagi peneliti yang berminat meneliti lebih lanjut disarankan untuk dapat memperbanyak jumlah sampel dan mengkaji bentuk-bentuk latihan lainnya.

### **Daftar Rujukan**

Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.

Arikunto, S .2007. *Manajemen Peneltian*, Jakarta: PT. Rineka Cipta.



- Astuti, Yuni. 2017. *Pengaruh Metode Drill dan Metode Bermain Terhadap Keterampilan Bermain Bola Voli Mini (Studi Eksperimen Pada Siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tengah Kota Padang)*. Universitas Bung Hatta: Jurnal Pendidikan Guru MI Vol 4 No. 1, Juni 2017
- Bachtiar.1999. *Pengetahuan Dasar Permainan Bola Voli*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Bafirman. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Beutelstahl, Pieter. 2003. *Belajar Bermain Bola Volley*.Bandung: CV. Pionir Jaya.
- Blume, Gunter (terjemah). 2004. *Permainan Bola Voli (Training Teknik Taktik)*. Padang: UNP Press.
- Budiwanto, Setyo. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*, IKIP Malang: UM Press.
- Erianti 2004. *Buku Ajar Bolavoli*. Padang: FIK UNP.
- Kroger, christian. 2013. *Drill book volleyball*. FIVB.
- Lutan, Rusli dkk. 2000. *Dasar – Dasar Kepeatihan Olahraga*, Jakarta : Depdiknas Pendidikan Dasar dan Menengah.
- PBVSJ. 2005. *Peraturan Permainan Bolavoli*. Jakarta: Gedung Voli Senaya.
- Sudjana. 1996. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyanto.1993. *Belajar Gerak*. Jakarta. Koni Pusat Pendidikan dan Penataran.
- Sugiyono. (2013). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung. Alfabeta.
- Suharno. 1982. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Sukmawati, Noviria. 2013. *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Atas Bola Voli Menggunakan Media Tembok Pada Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama*.Universitas Bina Darma: Jurnal Ilmiah BINA EDUKASI Vol.6 No 1, Juni 2013:33 – 42.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*, Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Syahara, Sayuti. 2011. *Kemampuan Biomotorik dan Metodologi Pengembangan* FIK UNP. Padang.
- Syafuruddin, 2011. *Ilmu Kepeatihan Olahraga*. Padang; UNP Press.
- Tangkudung, James. 2006. *Kepeatihan Olahraga”Pembinaan Prestasi Olahraga”*, Jakarta: Cerdas Jaya.

Yunus, M. 1992. *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta Departemen Pendidikan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

