

**PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* TERHADAP KEMAMPUAN
TEKNIK DASAR PEMAIN BOLA VOLI PUTRI SMA**

Septio Aziz Maulana¹, Muhamad Sazeli Fifki²
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Negeri Padang
Septioaziz1746@gmail.com

Abstract

The problem in this research is that the basic technical skill of volleyball owned by players is still low. The variables in this study drill training methods on basic technical abilities (service, upper passing, lower passing). The purpose of this study was to look at the effect of drill training methods on the basic technical abilities of female volleyball players in SMA Negeri 1 Pantai Cermin.

This type of research is an experiment (quasi-experimental) which aims to see the effect of treatment of variables. The treatment in this study is the drill training method. The population in this study amounted to 27 people. The sampling technique uses purposive sampling. Thus the number of samples in this study were 10 volleyball players at SMA Negeri 1 Pantai Cermin. The instrument in this study was the Reatead volleyball test, and the data analysis technique used was the t test analysis with a significant level $\alpha = 0.05$.

The research results obtained an average score of pre-test obtained 22.70 and an average score after post-test 24.60, based on the t-test obtained $t_{count} = 6.12 > t_{table} = 1.83$ (passing over), pre-test obtained 23, 20 and the average score after the post test 24.80, based on the t test, the value of $t_{count} = 5.93 > t_{table} = 1.83$ (bottom passing), the pre test was 17.50 and the average score after the post test 22, 80, based on the t test, the value of $t_{count} = 14.72 > t_{table} = 1.83$ (service) with a confidence level $\alpha = 0.05$. The results showed that there was a significant influence of the training methods on the basic technical abilities of female volleyball players in SMA Negeri 1 Pantai Cermin, Solok Regency.

Keywords: Drill Method, Training, Basic Techniques, Volleyball

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini yaitu kemampuan teknik dasar permainan bola voli yang dimiliki pemain masih rendah. Variabel dalam penelitian ini metode latihan *drill* terhadap kemampuan teknik dasar (*servis*, *passing* atas, dan *passing* bawah). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh dari metode latihan *drill* terhadap kemampuan teknik dasar pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Pantai Cermin.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen (*eksperimen semu*) yang bertujuan untuk melihat pengaruh perlakuan terhadap variabel. Adapun perlakuan dalam penelitian ini adalah metode latihan *drill*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 27 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 10 orang pemain bolavoli SMA Negeri 1 Pantai Cermin. Instrumen dalam penelitian ini ialah



Reatead volleyball test, dan teknik analisis data yang digunakan adalah analisis uji t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian diperoleh skor rata-rata *pre test* diperoleh 22,70 dan skor rata-rata setelah *post test* 24,60, berdasarkan uji t diperoleh nilai $t_{hitung} = 6,12 > t_{tabel} = 1,83$ (*passing atas*), *pre test* diperoleh 23,20 dan skor rata-rata setelah *post test* 24,80, berdasarkan uji t diperoleh nilai $t_{hitung} = 5,93 > t_{tabel} = 1,83$ (*passing bawah*), *pre test* diperoleh 17,50 dan skor rata-rata setelah *post test* 22,80, berdasarkan uji t diperoleh nilai $t_{hitung} = 14,72 > t_{tabel} = 1,83$ (*servis*) dengan taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan, terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan terhadap kemampuan teknik dasar pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Pantai Cermin Kabupaten Solok.

Kata kunci: Metode Drill, Latihan, Teknik Dasar, Bola Voli

Pendahuluan

Olahraga merupakan komponen yang sangat penting bagi tubuh manusia, olahraga dianggap penting bagi kebutuhan karena manusia adalah makhluk yang bergerak. Manusia dalam melakukan aktivitas tidak terlepas dari proses gerak, sebab tidak ada kehidupan tanpa adanya gerakan. Dan olahraga merupakan aktivitas kebutuhan manusia karena dengan tingkah laku atau aktivitas olahraga secara baik, teratur, terukur dan terarah maka akan menjadikan jiwa dan raga manusia lebih baik. olahraga sangat membutuhkan pembinaan dan latihan yang terpadu, sehingga nantinya dapat menghasilkan pemain yang berprestasi dan dapat mengharumkan nama baik daerah, nasional maupun internasional. Untuk pembinaan prestasi memerlukan upaya yang terpadu guna menghasilkan pemain yang berkualitas sehingga dapat mengharumkan nama daerah, bangsa dan negara.

Kegiatan olahraga sekarang ini makin ramai dan semarak dilakukan mulai dari masyarakat pedesaan hingga masyarakat perkotaan tanpa pandangan usia, mulai dari anak-anak sampai orang tua. Hal ini disebabkan makin tingginya tingkat kesadaran dan minat masyarakat akan pentingnya melakukan olahraga demi menjaga keseimbangan hidup. Oleh karena itu dijelaskan dalam UU RI No.3 Tahun 2005 Pasal 4 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, bahwa: "Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral, dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkukuh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa."



SMA NEGERI 1 Pantai Cermin adalah salah satu Sekolah Menengah Atas atau SLTA yang ada di Kabupaten Solok, yang melakukan pembinaan terhadap cabang olahraga bola voli. Pemain SMA Negeri 1 Pantai Cermin melakukan latihan empat kali dalam satu minggu yaitu, pada senin, rabu, jum'at dan minggu. Tujuan dari latihan yang dilakukan ini ialah untuk meningkatkan prestasi pemain bola voli putri SMA Negeri 1 Pantai Cermin dan dapat mengharumkan nama SMA NEGERI 1 Pantai Cermin dimata masyarakat Kabupaten Solok khususnya, Sumatera Barat dan Indonesia pada umumnya. Hal ini terlihat dalam mengikuti kejuaraan-kejuaraan baik antar SLTA maupun antar club, akan tetapi prestasi tim bolavoli putri SMA NEGERI 1 Pantai Cermin masih belum memuaskan karena sering gagal menjadi juara seperti yang diharapkan.

Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab, dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli. Walaupun begitu, permainan bola voli sangat cepat berkembang dan merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia sesudah cabang olahraga sepak bola dan bulutangkis. Menurut Syafruddin (2004:2) permainan bola voli merupakan suatu permainan regu yang sangat menarik dan termasuk kedalam kelompok permainan menyerang dan bertahan. Namun pada hakekat permainan bolavoli bermaksud menyebarkan kemahiran bermain kepada setiap orang yang meminatinya.

Menurut Erianti (2004) teknik adalah suatu cara untuk melakukan atau melaksanakan sesuatu dalam mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien. Dengan kata lain teknik dasar permainan bola voli dapat diartikan, suatu cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku dalam mencapai suatu hasil yang maksimal. Teknik dasar permainan bola voli terdiri dari beberapa bagian diantara yaitu: *servis, passing, smash, block*. Teknik dasar merupakan salah satu komponen penting dalam yang harus di miliki seorang pemain atau pelaku dalam cabang olahraga.

Demi meningkatkan kemampuan teknik dasar seseorang hendaknya, melakukan latihan dengan berbagai macam metode salah satunya ialah *drill*. Menurut Irawadi (2011) metode adalah suatu cara yang digunakan untuk melaksanakan suatu pekerjaan agar tercapai tujuan yang di inginkan.



Dengan kata lain metode adalah suatu cara pendakap yang dilakukan untuk mengajarkan sesuatu pada orang lain supaya lebih mudah dipahami. Selain itu dengan adanya metode ini dapat meningkatkan minat siswa untuk meningkatkan latihan. Sedangkan menurut Astuti (2017) metode *drill* merupakan cara belajar yang memberikan penekanan pada penguasaan tekni-teknik dasar dengan melakukan gerakan sesuai dengan apa yang di instruksikan dan dilakukan secara berulang-ulang agar terjadi otomatisasi gerakan. Oleh karena itu dalam metode ini diharapkan seseorang mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar permainan bola voli.

Dengan metode latihan *drill* dilakukakan secara terus menerus diharapkan akan mendapatkan suatu gerakan yang otomatis dan optimal. Dengan demikian seseorang telah memiliki gerakan teknik dasar yang baik dari salah satu cabang olahraga akan dapat melaksanakan tugasnya dilapangan dengan baik..

Metode

Penelitian merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen semu. Desain penelitian yang digunakan adalah "*one grup pretest-postests design*". Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Pantai Cermin yang berjumlah 13 orang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 10 orang pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Pantai Cermin, dengan teknik penarikan sampel secara purporsive sampling. Teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran, kemudian melakukan pengambilan data awal atau disebut dengan *pree-test* setelah itu deberikan perlakuan sebanyak 16 kali perlakuan dan setelah itu dilakukan pengambilan data akhir atau disebut *post-test*.. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Reatead volleyball test* (Arsil, 2010). Teknik analisis data yang digunakan untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini adalah menggunakan rumus *t-test* yang berhubungan dengan taraf signifikan 5% sebelum data di analisis dengan rumus *t-test* maka diperlu dilakukan uji normalitas data, yang bertujuan untuk melihat normal atau tidaknya data yang telah diperoleh

Hasil Penelitian

A. Hasil Penelitian

1. Passing atas

Hasil pengukuran tersebut dari 10 orang sampel di dapatkan skor tertinggi pada *pree-test* 33 kali/detik, skor terendah 11 kali/detik dan skor tertinggi pada



post-test 35 kali/detik dan skor terendah 13 kali/detik . Distribusi skor menghasilkan rata-rata (*mean*) pada *pre-test* 22,70 dan standar deviasi adalah 7,54 serta *post-test* memiliki rata-rata (*mean*) 24,60 dan standar deviasi adalah 7,32. Sebaran data selengkapnya dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Pre-test* dan *Post-test* Passing Atas

Norma Penilaian	Pre-test (%)		Post-test (%)		Kategori
	absolut	relatif	absolut	Relatif	
>35	0	0	1	10	Baik Sekali
27-34	4	40	4	40	Baik
19-26	3	30	4	40	Cukup
12-18	2	20	1	10	Kurang
<11	1	10	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	10	100%	10	100%	

2. *Passing* bawah

Hasil pengukuran tersebut dari 10 orang sampel di dapatkan skor tertinggi pada *pre-test* 28 kali/detik, skor terendah 11 kali/detik dan skor tertinggi pada *post-test* 30 kali/detik dan skor terendah 12 kali/detik . Distribusi skor menghasilkan rata-rata (*mean*) pada *pre-test* 23,20 dan standar deviasi adalah 4,92 serta *post-test* memiliki rata-rata (*mean*) 24,80 dan standar deviasi adalah 5,18. Sebaran data selengkapnya dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi *Pre-test* dan *Post-test* Passing Bawah

Norma Penilaian	Pre-test (%)		Post-test (%)		Kategori
	absolut	Relatif	Absolut	Relatif	
>31	0	0	0	0	Baik Sekali
26-30	3	30	6	60	Baik
21-25	5	50	3	30	Cukup
16-20	1	10	0	0	Kurang
<15	1	10	1	10	Kurang Sekali
Jumlah	10	100%	10	100%	

3. *Servis*

Hasil pengukuran tersebut dari 10 orang sampel di dapatkan skor tertinggi pada *pre-test* 26, skor terendah 11 dan skor tertinggi pada *post-test* 30 dan

skor terendah 17. Distribusi skor menghasilkan rata-rata (*mean*) pada *pre-test* 17,50 dan standar deviasi adalah 5,19, serta *post-test* memiliki rata-rata (*mean*) 22,80 dan standar deviasi adalah 4,89. Sebaran data selengkapnya dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi *Pre-test* dan *Post-test* Servis

Norma Penilaian	Pre-test (%)		Post-test (%)		Kategori
	absolut	relatif	Absolut	relatif	
>26	1	10	3	30	Baik Sekali
21-25	3	30	2	20	Baik
15-20	2	20	5	50	Cukup
10-14	4	40	0	0	Kurang
<9	0	0	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	10	100%	10	100%	

Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis *Passing Atas*

Latihan	Mean	SD	t_{hitung}	t_{tabel}	Hasil Uji	Keterangan
<i>Pre-Test</i>	22,70	7,54	6,12	1,83	Signifikan	Ha Diterima
<i>Post-Test</i>	24,60	7,32				

Hasil analisis uji hipotesis tersebut menyatakan terdapat pengaruh metode latihan *drill* terhadap keterampilan teknik dasar pemain bola voli putri SMA Negeri 1 Pantai Cermin Kabupaten Solok. Hal ini terlihat dari hasil analisis, dimana diperoleh $t_h = 6,12 > t_t = 1,83$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat terdapat pengaruh metode latihan *drill* terhadap kemampuan teknik dasar pemain bola voli putri SMA Negeri 1 Pantai Cermin Kabupaten Solok secara teoritis.

Tabel 10. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis *Passing Bawah*

Latihan	Mean	SD	t_{hitung}	t_{tabel}	Hasil Uji	Keterangan
<i>Pre Test</i>	23,20	4,92	5,93	1,83	Signifikan	Ha Diterima
<i>Post-Test</i>	24,80	5,18				

Hasil analisis uji hipotesis tersebut menyatakan terdapat pengaruh metode latihan *drill* terhadap keterampilan teknik dasar pemain bola voli putri SMA Negeri

1 Pantai Cermin Kabupaten Solok. Hal ini terlihat dari hasil analisis, dimana diperoleh $t_h = 5,93 > t_t = 1,83$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat terdapat pengaruh metode *drill* latihan terhadap kemampuan teknik dasar pemain bola voli putri SMA Negeri 1 Pantai Cermin Kabupaten Solok secara teoritis.

Tabel 11. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Servis

Latihan	Mean	SD	t_{hitung}	t_{tabel}	Hasil Uji	Keterangan
Pre-Test	17,50	5,19	14,72	1,83	Signifikan	Ha Diterima
Post Test	22,80	4,89				

Hasil analisis uji hipotesis tersebut menyatakan terdapat pengaruh metode latihan *drill* terhadap kemampuan teknik dasar pemain bola voli putri SMA Negeri 1 Pantai Cermin Kabupaten Solok. Hal ini terlihat dari hasil analisis, dimana diperoleh $t_h = 14,72 > t_t = 1,83$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat terdapat pengaruh metode latihan *drill* terhadap kemampuan teknik dasar pemain bola voli putri SMA Negeri 1 Pantai Cermin Kabupaten Solok secara teoritis.

B. Pembahasan

Berdasarkan temuan penelitian yang diperoleh, bahwasannya metode latihan *drill* memberikan dampak positif terhadap peningkatan teknik dasar pemain bola voli putri SMA Negeri 1 Pantai Cermin secara signifikan yaitu, *Passing Atas* ($t_h = 6,12 > t_t = 1,83$), *Passing Bawah* ($t_h = 5,93 > t_t = 1,83$), dan *Servis* ($t_h = 14,72 > t_t = 1,83$). Mengingat metode latihan dapat meningkatkan teknik dasar bola voli secara signifikan, maka kepada pelatih bola voli agar menerapkan metode latihan *drill* yang lebih bervariasi untuk meningkatkan teknik dasar yang lebih baik.

Tidak terlepas dari hasil yang diperoleh pada penelitian ini, ternyata faktor-faktor yang berkaitan dengan proses latihan juga sangat mempengaruhi hasil yang dicapai seperti, repetisi, durasi, interval, frekuensi dan volume latihan itu sendiri. Karena masing-masing faktor tersebut turut berperan terhadap kelangsungan proses latihan yang terprogram. Mengingat program metode latihan sangat penting dalam menjalankan aktivitas latihan, hendaknya perlu diperhatikan dalam realisasi di lapangan karena dengan berlatih dengan metode

latihan *drill* yang teratur akan diperoleh keuntungan dari orang yang melaksanakannya yaitu dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar.

Dengan demikian jelaslah bahwa program latihan yang dijalankan dalam metode latihan *drill* berpengaruh terhadap Peningkatan kemampuan teknik dasar pemain bola voli putri SMA Negeri 1 Pantai Cermin. Sehingga program latihan ini dapat terus dikembangkan dan dilaksanakan agar tujuan dalam latihan dapat tercapai yaitu prestasi yang maksimal bagi atlet itu sendiri terutama cabang olahraga bolavoli. Karena setiap olahraga memiliki teknik dasar, salah satunya bola voli setiap pemain diwajibkan untuk menguasai teknik dasar permainan bola voli.

Kesimpulan

1. Terdapat pengaruh secara signifikan pada metode latihan *drill* terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar *passing* atas pemain bola voli putri SMA Negeri 1 Pantai Cermin Kabupaten Solok, dengan data $t_{hitung}=6,12 > t_{tabel}=1,83$, dengan rata-rata 22,70 pada *pre-test* dan 24,60 pada *post-test*.
2. Terdapat pengaruh secara signifikan pada metode latihan *drill* terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar *passing* bawah pemain bola voli putri SMA Negeri 1 Pantai Cermin Kabupaten Solok, dengan data $t_{hitung}=5,93 > t_{tabel}=1,83$, dengan rata-rata 23,20 pada *pre-test* dan 24,80 pada *post-test*.
3. Terdapat pengaruh secara signifikan pada metode latihan *drill* terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar *servis* pemain bola voli putri SMA Negeri 1 Pantai Cermin Kabupaten Solok, dengan data $t_{hitung}=14,72 > t_{tabel}=1,83$, dengan rata-rata 17,50 pada *pre-test* dan 22,80 pada *post-test*.

Saran

1. Bagi pelatih disarankan untuk memberikan metode latihan *drill* sebagai cara untuk meningkatkan teknik dasar pada pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Pantai Cermin. Karena hasil penelitian yang telah dilakukan, bentuk latihan ini lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar. Hal ini berarti latihan ini dapat dijadikan program tetap guna meningkatkan prestasi pada pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Pantai Cermin.
2. Pemain bolavoli putri SMA Negeri 1 Pantai Cermin agar dapat menggunakan metode latihan *drill* dalam rangka meningkatkan kemampuan teknik dasar.

3. Disarankan untuk lebih memperhatikan faktor yang juga dapat mempengaruhi kemampuan teknik dasar seperti, minat, kualitas sarana prasarana dan sebagainya.
4. Disarankan kepada pihak sekolah agar memberikan fasilitas yang memadai untuk pemain bola voli SMA Negeri 1 Pantai Cermin agar dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar.
5. Bagi peneliti yang berminat meneliti lebih lanjut disarankan untuk dapat memperbanyak jumlah sampel.

Daftar Rujukan

- Arsil. 2010. Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Padang : FIK UNP.
- 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 Tangah Kota Padang). AL-IBTIDA, Vol 4 (1):01-16.
- Erianti. 2004. Bola Voli. Padang: Sukabina Press.
- Irawadi. 2011. Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang : FIK, UNP.
- Syafruddin. 2004. Permainan Bola Voli (Training-Teknik-Taktik). Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang: Gunter Blume.
- Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005. Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta : Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga RI.