

PENGARUH METODE DRILLS FOR GAME-LIKE SITUATION TERHADAP KEMAMPUAN PASSING BAWAH ATLET BOLAVOLI

Yola Febriani¹, Muhamad Sazeli Rifki²
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Padang,
Padang, Indonesia
yolafebriani@gmail.com, msr_rifki@fik.unp.ac.id

Abstract

The purpose of this article is to look at the effect of the drills for game - like situation method on the ability to pass under. One of the basic techniques that is most supportive in volleyball games is passing, because passing is the main key in a volleyball game. For basic techniques, especially passing under the less passing note. Seen with the many athletes who are still unable to accept the ball with under passing and the target ball when passing is not perfect and right to the feeder, so the feeder often has difficulty give feedback on public safety. So, to develop basic techniques of under passing this can be done by way of passing under games games *situation*. An exciting game that is innovative is expected to make athletes become excited in the process of increasing under-passing deep volleyball game, to increase passing under the volleyball game can be used in volleyball games so that athletes are excited in training is the game situation game approach or you could say the playing situation, as we know it the leveling system. Here the game situation approach invites active athletes in training fun and innovative where athletes move creatively in the game increasing from the easiest to the complex.

Keywords: Drills for game-like situation, Passing down

Abstrak

Tujuan dari artikel ini adalah untuk melihat pengaruh dari metode *drills for game – like situation* terhadap kemampuan *passing* bawah. Salah satu teknik dasar yang paling mendukung dalam permainan bola voli yaitu passing, karena passing adalah kunci utama dalam sebuah permainan bola voli. Untuk teknik dasar passing khususnya passing bawah kurang di perhatikan. Terlihat dengan adanya banyak atlet yang masih belum mampu menerima bola dengan passing bawah dan sasaran bola saat di passing belum sempurna dan tepat kepengumpaan, sehingga sering sekali pengumpaan kesulitan memberikan umpan kesmasher. Jadi, untuk mengembangkan teknik dasar *passing* bawah ini dapat dilakukan dengan cara latihan *passing* bawah *games situation*. Permainan yang menyenangkan yang inovatif diharapkan bisa membuat atlet menjadi bersemangat dalam proses peningkatan *passing* bawah dalam permainan bolavoli, untuk meningkatkan *passing* bawah permainan bolavoli yang bisa dipakai dalam permainan bolavoli agar atlet bersemangat dalam latihan ialah pendekatan permainan *games situation* atau bisa dikatakan situasi bermain, seperti yang kita kenal leveling system. Disini pendekatan permainan *games situation* mengajak atlet aktif dalam latihan yang menyenangkan dan inovatif dimana atlet bergerak kreatif dalam permainan semakin meningkat dari yang termudah hingga kompleks.

Kata kunci: Drills for game-like situation, Passing bawah



Pendahuluan

Bola voli telah diidentifikasi sebagai salah satu dari lima olahraga paling dipraktikkan di dunia (Moreno et al.,2016). Kejuaraan bolavoli diselenggarakan dengan beberapa tingkatan dan kategori usia. Tingkatan kejuaraan yang biasa diselenggarakan di Indonesia, diantaranya adalah tingkat daerah, wilayah dan nasional. Indonesia juga selalu berpartisipasi pada kejuaraan tingkat internasional. Kategori usia dalam kejuaraan bolavoli adalah usia dini, junior, remaja dan senior. Kejuaraan bolavoli yang diselenggarakan di Indonesia merupakan kejuaraan yang diadakan oleh Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia (PBVSI) dan Dinas.

Prestasi merupakan akumulasi dan kualitas fisik, teknik, taktik dan kematangan psikis atau mental, sehingga aspek tersebut perlu dipersiapkan secara menyeluruh, sebab satu aspek akan menentukan aspek lainnya. Kualitas pemain akan meningkat, jika keempat unsur tersebut juga meningkat. Keempat unsur pokok tersebut mempunyai hubungan timbal balik dan merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan satu sama lainnya (Djoko, 2002).

Penguasaan teknik dasar seperti, teknik passing. Kemampuan *passing* bawah yang baik yaitu; kemampuan atlet mengedalikan bola yang datang dari berbagai arah dalam situasi tertentu. Kemampuan atlet dalam mengontrol dan mengendalikan bola dengan cara *mepassing* merupakan hal yang penting dalam sebuah permainan bolavoli. Dengan demikian makan seorang permainin bolavoli harus memiliki kemampuan *passing* bawah yang baik, sehingga situasi dan kondisi pertandingan dapat dikendalikan.

Passing bawah digunakan untuk menerima servis dan menerima serangan dari lawan. Seorang atlet diharapkan memiliki *passing* bawah yang baik karena seorang pemain yang memiliki *passing* bawah yang baik merupakan langkah awal untuk menyusun serangan, sebab tanpa adanya *receive* servis yang baik, dan mengarahkan bola ke arah pengumpan dengan baik, kemungkinan untuk mendapatkan poin sangat kecil. Jadi teknik *passing* bawah dilakukan dengan benar, kemungkinan besar dalam menerima serangan dari lawan akan berhasil, sehingga terjadi permainan yang baik dan kesempatan melakukan *spike* untuk mendapatkan poin akan terjadi.

Ada fakta dilapangan bahwa, pada saat pemain melakukan *passing*, dimana setiap *passing* yang dilakukan seringkali bola kehilangan arah. Artinya bola tidak tepat sasaran sehingga gerakan bola tidak dapat dikendalikan dan ada menuju keluar lapangan, selain itu juga terlihat pada saat pemain menerima *smash* dari lawan bola selalu bergerak keluar lapangan, dimana *passing* yang dilakukan tidak mempengaruhi arah bola yang di *smash* dari lawan (Chan, F., & Indrayeni, Y. 2018).

Fakta tersebut memperlihatkan bahwa, kemampuan *passing* bawah yang dimiliki atlet dilapangan, dapat mempengaruhi prestasi yang dimilikinya . Berdasarkan kenyataan banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *passing* bawah Salahsatunya adalah keseimbangan dapat mempengaruhi program dan metode latihan yang diterapkan oleh pelatih (Syafuruddin, M. A. 2019). Banyak program latihan yang bertujuan meningkatkan kemampuan *passing* bawah seperti latihan beban, metode *drills for game-like situation, drill under simplified condition, system set, system sirkuit* dan lain-lain. Jadi ditangan seorang pelatih, pemain dapat mengembangkan kemampuan teknik maupun kondisi fisik pemain sehingga dapat mencapai tingkat teknik yang baik, dengan demikian prestasi yang diinginkan akan dapat diperoleh.

Pembahasan

1. Kemampuan Passing Bawah

Bolavoli, disebut juga sebagai olahraga tim di mana, terjadi konfrontasi langsung antara satu atau lebih pemain. Konfrontasi ini menjadi kunci, untuk strategis taktis dalam permainan bolavoli (João et al., 2010; Rodríguez-Ruiz et al., 2011; Silva et al., 2014). Selain itu efisiensi kinerja permainan dan pentingnya elemen dalam permainan bolavoli sangat dibutuhkan dalam sebuah tim (Patsiaouras et al., 2011; Peña et al., 2013; Castro et al., 2011).

Elemen dalam permainan bolavoli tersebut seperti susunan pemain di lapangan dapat memengaruhi efisiensi tim. Selain itu, kinerja tim juga tergantung pada faktor-faktor lain, seperti: karakteristik antropometrik, kondisi fisik/kebugaran (Trajkovic et al., 2012), dan pengetahuan taktis dan teknis (João et al., 2010; Palao et al., 2011), serta kemampuan kognitif, dan ciri-ciri kepribadian (Valliant et al., 2012). Jadi kemampuan untuk membuat keputusan adalah komponen penting dari pertunjukan yang sukses dalam olahraga bola cepat seperti bola voli. Dalam bermain bolavoli antisipasi merupakan proses penting dalam

pengambilan keputusan pada situasi mendesak (Abernethy B, Farrow D, Gorman A, Mann D. 2012; Fernandez-Echeverria C, Gil A, Moreno A, Claver F, Moreno MP. 2015). Untuk itu, teknik yang baik menjadi salah satu kunci untuk dapat menguasai bola pada situasi tertentu.

Casebolt, K., Zhang, P., & Brett, C. (2014), menjelaskan langkah selanjutnya melibatkan pemecahan menyeluruh dari setiap langkah dalam proses melakukan keterampilan. Misalnya, passing lengan bawah dapat dipecah menjadi langkah-langkah berikut:

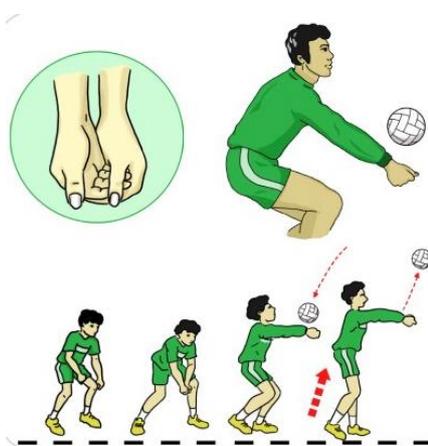
1. Posisi siap
 - a. Kaki harus sedikit lebih lebar dari selebar bahu.
 - b. Berat nyaman di bagian dalam dan bola kaki.
 - c. Lutut sedikit tertekuk dan di depan jari kaki.
 - d. Lengan dan tangan diposisikan di antara pinggang dan lutut.
 - e. Telapak tangan direntangkan dari dan di depan tubuh.
2. Pola gerakan
 - a. Dari posisi siap, pemain dengan cepat bergerak ke bola.
 - b. Begitu berhenti, kaki harus terhuyung-huyung dalam posisi tenang.
 - c. Lutut ditekuk ke depan dan ke belakang lurus.
 - d. Telapak tangan bersatu membentuk platform dengan tangan terentang penuh, jari-jari menunjuk ke lantai, dan ibu jari sejajar dan rata.
 - e. Platform yang dibentuk dengan lengan harus dimiringkan ke arah sasaran yang mengenai sasaran.
 - f. Pelaku harus memperhatikan bola voli saat kontak lengan dilakukan.
 - g. Pelaku menjaga garis tubuh, menggeser berat badan, dari kaki belakang ke kaki depan selama tindak lanjut.
 - h. Lengan pemain harus "menangkap" bola dan bukannya dengan paksa mengayunkan bola voli yang masuk.
 - i. Pelaku mengulurkan tangan dan kaki untuk dukungan dalam membimbing, mendukung, dan mengarahkan bola yang masuk saat kontak dilakukan.
 - j. Lengan pemain memperpanjang selama tindak lanjut dan menyelesaikan gerakan tidak lebih tinggi dari bahu.
 - k. Mata pemain mengikuti bola ke arah targe

Ini adalah daftar langkah-langkah yang sangat komprehensif untuk seluruh proses erakan passing bawah bolavoli. Langkah-langkah ini dapat diadaptasi untuk atlet pemula dengan berfokus pada langkah-langkah utama untuk proses dalam membangun konsep dalam melihat lebih detail ketika, masuk ke tingkat

permainan menengah atau lanjutan (Casebolt, K., Zhang, P., & Brett, C. 2014). Rangkaian langkah-langkah gerakan passing tersebut harus terrealisasi dalam situasi latihan *passing* yang dilakukan.

2. Gerakan Teknik Pasing Bawah

Menurut Viera & Ferguson (2004: 20) menyatakan elemen dasar bagi pelaksanaan operan lengan depan yang baik adalah; (1) gerakan mengambil bola, (2) mengatur posisi badan, (3) memukul bola, dan (4) mengarahkan bola ke sasaran.

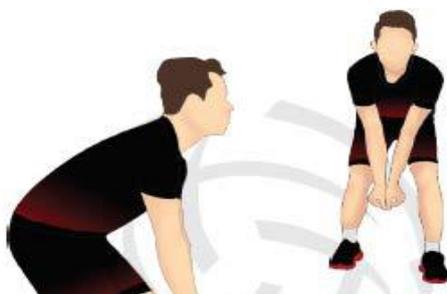


Gambar 1. Operan lengan depan
Sumber: (Ormi, 2018)

Gerakan dalam *passing bawah* dapat dilihat seperti (1) gerakan persiapan, (2) pelaksanaan, dan (3) gerakan lanjutan. Rangkaian gerakan ini yaitu;

1) Persiapan

- (a) Bergerak ke arah bola dan atur posisi tubuh
- (b) Genggam jemari tangan
- (c) Kaki dalam posisi meregang dengan santai, bahu terbuka lebar
- (d) Tekuk lutut, tahan tubuh dalam posisi rendah
- (e) Bentuk landasan dengan lengan
- (f) Ibu jari sejajar
- (g) Siku terkunci
- (h) Lengan sejajar dengan paha
- (i) Punggung lurus
- (j) Mata mengikuti bola



Gambar 2. Fase Persiapan
Sumber: (Harun & Danang, 2016)

2) Pelaksanaan

- (a) Menerima bola di depan badan
- (b) Menerima bola di depan badan
- (c) Tidak mengayunkan lengan
- (d) Berat badan dialihkan ke depan
- (e) Pukulan bola jauh dari badan
- (f) Gerakan landasan kesasaran
- (g) Pinggul bergerak kedepan
- (h) Perhatikan saat bola menyentuh lengan



Gambar 3. Fase Pelaksanaan
Sumber: (Harun & Danang, 2016)

3) Gerakan Lanjutan

- (a) Jari tangan tetap digenggam
- (b) Siku tetap terkunci
- (c) Landasan mengikuti bola kesasaran
- (d) Lengan harus sejajar di bawah bahu
- (e) Pindahkan berat badan kearah sasaran
- (f) Perhatikan bola bergerak ke sasaran



Gambar 4. Fase Gerakan Lanjutan
Sumber: (Harun & Danang, 2016)

2. Metode Latihan *Drill for Game-Like Situation*

a. Pengertian Metode Latihan

Menurut, Pate, Rotela, & McClenaghan, (1993:317). Latihan dapat didefinisikan sebagai peran serta yang sistematis dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan dayatahan latihan. Dalam bidang

olahraga tujuan akhir sebuah latihan untuk meningkatkan ketrampilan olahraga. Sementara itu Bempa (2009:4) latihan adalah aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan.

Menurut Ria, (2006 : 5), Metode latihan adalah merupakan sebuah pengetahuan tentang metode – metode yang digunakan dalam proses latihan, hal tersebut sangat penting untuk menjadikan seorang atlet menggapai prestasi yang tinggi dan lebih baik dari sebelumnya. Seorang atlet yang ingin berprestasi harus mampu menggunakan dan menerapkan berbagai metode latihan yang diberikan oleh seorang pelatih dalam baik dalam materi latihan fisik, teknik, maupun mental.

b. *Drills For Game – Like Situation*

Latihan *passing* yang dilakukan sesuai dengan langkah-langkah dari proses gerakan *passing* bawah dalam permainan bolavoli, dapat digunakan beberapa metode latihan. Salah satu metode tersebut yaitu metode *drill for game-like situation*. Metode *drill* merupakan metode pembelajaran yang menekankan pada penguasaan teknik suatu cabang olahraga yang dalam pelaksanaannya dilakukan secara berulang-ulang, dalam metode *drill* atlet melakukan gerak-gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan pelatih dan melakukan secara berulang-ulang. Dengan gerakan berulang-ulang secara tidak langsung akan terjadi otomatisasi gerakan. Oleh karena itu, dalam metode *drill* perlu disusun tata urutan latihan yang baik agar atlet terlibat aktif, sehingga akan diperoleh hasil latihan yang optimal.

Pelatihan berbasis *drill game situation* diasumsikan dapat menyediakan transfer gerak yang efektif untuk mencocokkan dengan permainan sesungguhnya (Aguiar, Botelho, Lago, Maças, & Sampaio, 2012). Dimana, pelatihan mensimulasikan keseluruhan pola pergerakan yang ada dalam pertandingan resmi (Luteberget, L. S., Trollerud, H. P., & Spencer, M. 2017).

Dalam proses pelatihan saat ini, metode *game like drills* merupakan metode kompleks yang berisi latihan dan permainan, serta kerja sama antar pemain atau seluruh tim. *game like drills* yang digambar dengan cara ini merupakan rangsangan adaptasi yang mewakili karakter kompleks, yang mengarah pada peningkatan efektivitas dan permainan seperti stabilitas solusi situasi dan yang

juga dapat berkontribusi pada pengembangan dan pemeliharaan kebugaran (Lehnert, M., Stejskal, P., Háp, P., & Vavák, M. 2008).

Latihan *drill game situation* memberikan lokasi serta konsep gerakan yang berbeda, sehingga memiliki pengaruh langsung pada aspek-aspek tertentu seperti dalam penguasaan teknik (Irja, I., & Rifki, M. S. 2019). Selain itu Devi, S. (2019) mengatakan bahwa dalam latihan, sebagian pelatih banyak menggunakan metode *drills for game-like situation* untuk meningkatkan prestasi.

Metode *drill game situation* berpengaruh terhadap kemampuan passing bawah, karena dengan melakukan gerakan yang berulang-ulang akan terjadi otomatisasi gerakan, artinya dengan melakukan latihan secara berulang-ulang maka ketepatan teknik atlet dalam melakukan suatu gerakan tersebut akan meningkat, karena semakin sering melakukan gerakan tersebut maka semakin tepat gerakan yang kita lakukan (Febrialis, W., & Rifki, M. S. 2019).

Metode latihan *game situation* dapat digunakan dalam latihan tekni seperti passing bawah (Irja, I., & Rifki, M. S. 2019). Susilo, S., Manopo, B. A. H., & Wiradihardja, S. (2018), juga mengatakan bahwa, metode game situasi ini adalah salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam bermain yang telah dibuktikan dengan penelitian yang telah dilakukan sehingga bentuk latihan ini merupakan kontribusi yang nyata dalam perkembangan atlet khususnya atlet bolavoli.

Beberapa bentuk dari metode *Drills For Game – Like Situation* yang dijelaskan oleh Kröger, Christian, (2014:27-34).

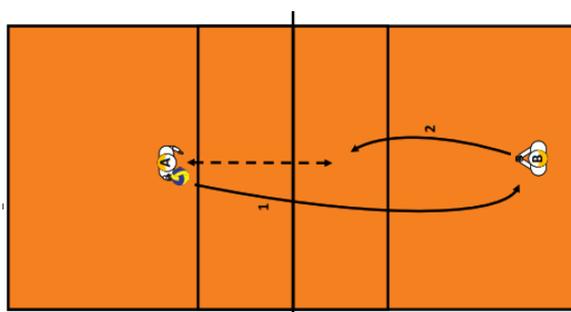
1) Dua Pemain Memegang Satu Bola

a) Sasaran latihan:

Penyesuaian dari total gerakan yang berkaitan dengan lintasan bola.

b) Deskripsi latihan:

A mempassing ke B, yang melewati bola ke posisi setter. Di saat bola ada di udara, A berlari ke untuk mengatur posisi ke sisi jaring, menangkap bola dan melemparkannya kembali ke B. Selanjutnya, B mempassing bola melintasi net ke A yang mengambil posisi sebelumnya. Lihat gambar 5.



Gambar 5. Dua Pemain Memegang Satu Bola
Sumber: (Kröger, Christian, 2014:27)

c) Variasi latihan:

- Tingkatkan jarak antara para pemain
- Berlatih bersamaan dengan beberapa pasang; dalam variasi ini penerima berdiri dengan kembali ke arah mitra dalam posisi awal dan hanya diizinkan untuk berbalik ketika ada perintah dari *server* (*passing*).

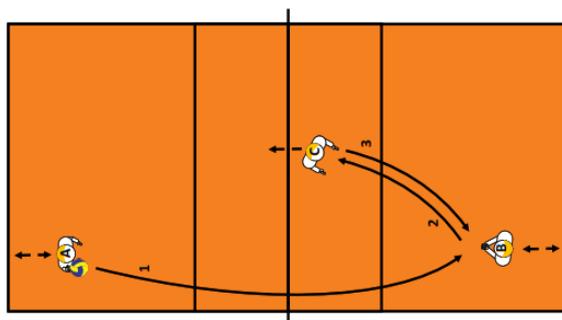
d) Pengejaran Poin:

- Jika ada beberapa pasangan berlatih sekaligus, dimungkinkan untuk bermain dengan frontal dan penerimaan diagonal (orientasi spasial adalah berlatih).
- Amati perilaku pergerakan penerima (pertama: melihat bola, kedua: melihat tubuh lawan, ketiga: melihat bola).

2) Tiga Pemain Memegang Satu Bola

- a) Sasaran latihan: *Passing* bawah pada kondisi yang disederhanakan.
- b) Deskripsi latihan:

A dan B berdiri sekitar 2-3 m di depan garis pada bagian-bagian yang berbeda. A melakukan *passing* ke B, yang memukul bola ke setter C. Membagikan bola ke B dan akhirnya melewati di bawah jaring ke sisi lain. Selanjutnya B menerima bola. Untuk lebih jelas lihat gambar berikut:



Gambar 6. Tiga Pemain Memegang Satu Bola
Sumber: (Kröger, Christian, 2014:29)

c) Variasi latihan:

- Setelah sukses melewati tiga pukulan jarak antara itu pemain bisa ditingkatkan.
- Variasikan teknik menerima bola
- Latihan ini juga dapat dilakukan dengan enam pemain: pemain yang *mypassing*, dan setter di setiap sisi garis; setelah 10 bola pemain memutar.

d) Pengajaran poin:

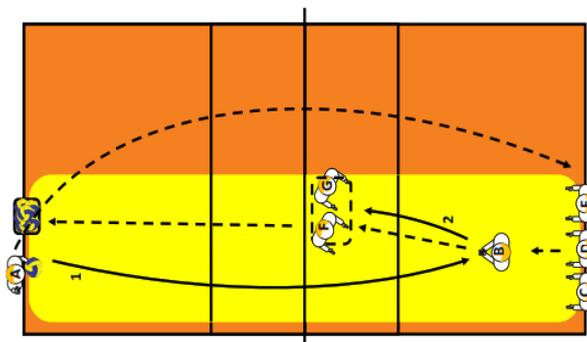
Penting bahwa layanannya sangat akurat; jika tidak, peserta didik lebih sulit untuk fokus pada *passing*.

3) 6-16 Pemain dengan Satu Kotak Bola

a) Sasaran latihan: Ketepatan dalam menerima *passing* bawah.

b) Deskripsi latihan:

Dalam interval waktu singkat (pelatih) A memberikan bola ke arah yang berlawanan dari koridor yang memanjang. B, C, D, dan E mencoba menerima bola dan memukulnya ke pemain F dan G yang posisi di area target. F dan G tidak diizinkan meninggalkan area itu. Sebagai akibatnya, penerima harus *mypassing* bola sehingga pengatur dapat menangkapnya di atas kepala tanpa harus bergerak. Namun, jika F atau G meninggalkannya, kemudian mengubah posisi dengan penerima itu. Jika bola yang dipassing itu tidak berhasil melewati pemukul, ia harus mengumpulkan bola FG dan memasukkannya ke dalam kotak bola A. Untuk lebih jelasnya dapat dilat gambar berikut:



Gambar 7. 6-16 Pemain dengan Satu Kotak Bola

Sumber: (Kröger, Christian, 2014:31)

c) Variasi latihan:

- Bergantung pada ukuran kelompok, dimungkinkan untuk melakukan latihan yang sama.
- 2 penerima (passing).

d) Pengajaran poin:

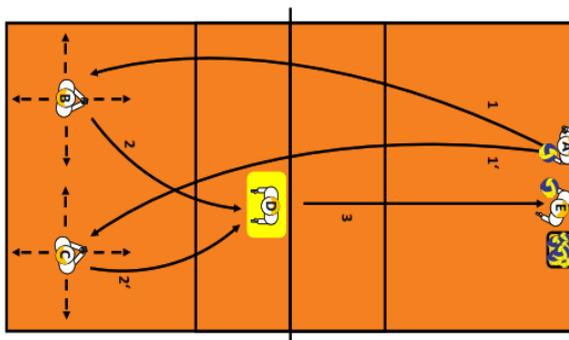
- Dapat mengontrol, selama latihan ini dengan sangat mudah jika ia melakukan passingnya sendiri.
- Latihan ini membutuhkan pemula dengan stamina yang luar biasa.

4) 4-10 Pemain dengan Satu Kotak Bala

a) Sasaran latihan: Penilaian tentang lintasan bola dan komunikasi antara penerima.

b) Deskripsi latihan:

Dalam latihan ini A melayani sementara B dan C menerima. D berdiri di area posisi pengaturan sasaran. B dan C seharusnya memukul lulus layanan A ke D. D mengoper bola ke E yang memasok A dengan bola-bola. Penerima yang tidak terlibat terlihat dari kualitas lintasan dari penerima lainnya (pendek, panjang, dll). Gambar berikut:



Gambar 8. 4-10 Pemain dengan Satu Kotak Bala

Sumber: (Kröger, Christian, 2014:32)

c) Variasi latihan:

- Tergantung pada level kinerja yang bisa diminimalkan atau lebih.
- Lembaran besar dapat dilampirkan ke net sehingga bola terlihat lambat pada waktu reaksi yang lebih pendek atau memadai.
- Latihan ini dapat digunakan sebagai kompetisi (misalnya yang pertama yang mencapai lima passing atau yang berhasil menerima bola paling banyak dalam jangka waktu tertentu).

d) Pengajaran poin:

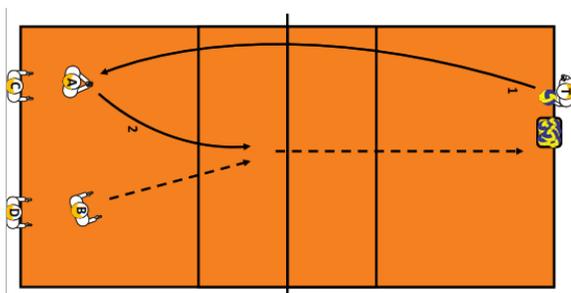
- mengamati kualitas layanan.
- Kesalahan harus dihukum (perubahan posisi).
- Kualitas memukul penerima dapat dinilai oleh penangkap.
- Pastikan penerima terus-menerus beralih posisi.

5) 6-16 Pemain dengan Satu Kotak Bola

a) Sasaran latihan: Mengkomunikasikan dan mengkoordinasikan antar penerima.

b) Deskripsi latihan:

T berfungsi sebagai pemberi bola ke A atau B. Jika salah satu dari penerima memutuskan untuk menerima bola maka ia langsung berteriak. Sementara itu penerima berjalan pasif ke net, setter mengambil posisi, menangkap bola dari penerima aktif dan menempatkan bola ke kotak bola T. (dalam hal ini T sebagai server) mencoba untuk melayani bola tepat di antara dua penerima dalam rangka meningkatkan kebutuhan komunikasi. Tepat setelah A dan B setelah bermain bola, C dan D mengambil posisi penerima. Lebih jelasnya lihat gambar berikut:



Gambar 9. 6-16 Pemain dengan Satu Kotak Bola
Sumber: (Kröger, Christian, 2014:33)

c) Variasi latihan:

- Untuk membuatnya lebih mudah, penerima pengadilan mungkin bias dirampingkan.
- Lakukan latihan yang sama dengan tiga penerima sekaligus.
- Lakukan berbagai bentuk teknik penyajian.
- Kelompok lain dapat berlatih bagian lain dari pelaksanaan yang dilakukan.

d) Pengajaran poin:

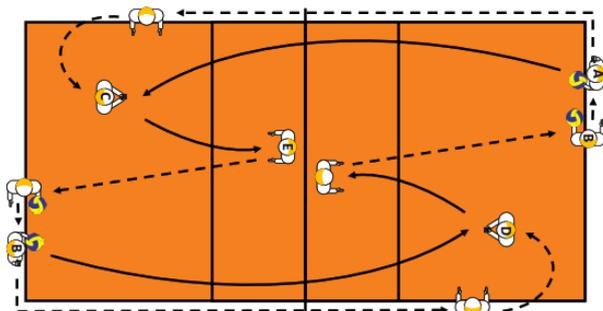
- Menurut tingkat kinerja T dapat bervariasi dari kesulitan layanan.
- Latihan dilakukan lengkap dengan serangan balik.

6) 10-16 Pemain dengan 4-6 Bola

a) Sasaran latihan: Menerima bola di bawah tekanan fisik ringan.

b) Deskripsi latihan:

A berfungsi untuk C yang memukul bola dan operkan bola ke setter E. E menangkap bola dan melanjutkan berlari ke garis untuk Menyajikan. Sementara itu, B telah melayani ke D. Prosedur ini berfungsi baik untuk sisi pengadilan. Pastikan putar setelah setiap aksi. Untuk lebih jelasnya lihat gambar 10.



Gambar 10. 10-16 Pemain dengan 4-6 Bola
Sumber: (Kröger, Christian, 2014:34)

c) Variasi latihan:

- Untuk membuat latihan ini lebih mudah dapat dilakukan dengan melempar atau melewati bola ke C dan D.
- Lakukan dengan berbagai teknik penyajian.

d) Pengajaran poin:

- Latihan rotasi ini juga baik untuk pemanasan.
- Setiap pemain hanya memiliki satu percobaan (layanan), jika tidak alirannya terputus dan rotasi tidak bekerja lagi.

Jadi dapat diatikan bahwa, latihan *games situation* atau situasi bermain dipilih agar atlet tidak mudah bosan ketika pelatih memberikan bentuk latihan *passing*

bawah dan juga untuk meningkatkan kerja sama tim dalam permainan bola voli. Dengan demikian kesuksesan menciptakan pola-pola penyerangan dan polapola pertahanan serta penyerangan banyak ditentukan oleh ketepatan pemain yang mengoper bola agar bola tersebut dapat tepat ke setter agar bisa dijadikan sebuah umpan yang menjadikan suatu serangan dalam suatu tim. Maka disini perlu dilakukan latihan secara teratur dan berkesinambungan . (Perwira Pamungkas, F. A. N. D. I. 2018; Effendy, B. A. 2018; Gusril, G. (2019).

Selain itu *metode drills for game-like Situation* memberikan pengalaman pengatuh terhadap servis atas atlet bolavoli, karena dalam metode *drills* latihan yang dilakukan adalah secara berulang-ulang, dengan latihan yang berulang-ulang gerakan yang dimaksud akan terjadi otomatisasi gerakan. Teknik pelatihan berbasis *metode drills for game-like situation* yang direkomendasikan dapat peningkatan kinerja fisik dan efektivitas pelatihan melalui kombinasi komponen-komponen permainan yang ada (Hill-Haas, Dawson, Impellizzeri, & Coutts, 2011).

Latihan berbasis *metode drills for game-like situation* juga bisa digunakan untuk meningkatkan keterampilan teknis dan taktis dalam olahraga tim. Hal ini telah dibuktikan dapat memberikan stimulus aerobik yang sebanding dengan metode pelatihan interval tradisional (Iacono, Eliakim, & Meckel, 2015).

Jadi, latihan berbasis *metode drills for game-like situation* dapat berdampak pada kegiatan fisik, fisiologis dan teknis. Selain itu, ada berbagai faktor yang mempengaruhi intensitas latihan berbasis permainan dalam olahraga, seperti ukuran lapangan (Corvino, Tessitore, Minganti, & Sibila, 2014).

Kesimpulan

Metode *drills for game – like situation* dapat mengembangkan kemampuan passing bawah bolavoli yang dimiliki atlet. Karena Metode *drills for game – like situation* mengajak atlet aktif dalam latihan yang menyenangkan dan inovatif dimana atlet bergerak kreatif dalam permainan semakin meningkat dari yang termudah hingga kompleks.

Saran

Berdasarkan hasil artikel review yang telah dilakukan sehingga menyarankan kepada pelatih untuk memberikan latihan *for game-like situation* untuk mengembangkan passing bawah atlet bola voli.



Daftar Rujukan

- Abernethy B, Farrow D, Gorman A, Mann D. (2012). Anticipatory behaviour and expert performance. In: Hodges NM, Williams M, editors. Skill acquisition in sport: research, theory and practice. London: Routledge, p. 287-305.
- Aguiar, M., Botelho, G., Lago, C., Maças, V., & Sampaio, J. (2012). A review on the effects of soccer small-sided games. *Journal of Human Kinetics*, 33, 103-113. doi:10.2478/v10078-012-0049-x
- Casebolt, K., Zhang, P., & Brett, C. (2014). *Teaching Strategies for the Forearm Pass in Volleyball. Strategies*, 27(6), 32–36. doi:10.1080/08924562.2014.960125.
- Castro, J., Souza, A., and Mesquita, I. (2011), Attack efficacy in volleyball: elite male teams, *Perceptual and motor skills*, 113(2), 395-408. doi: 10.2466/05.25.PMS.113.5.395-408
- Chan, F., & Indrayeni, Y. (2018). Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Melalui Pendekatan TGFU Pada Siswi Kelas VIII SMP Negeri 11 Muaro Jambi. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(2), 186-197.
- Corvino, M., Tessitore, A., Minganti, C., & Sibila, M. (2014). Effect of court dimensions on players' external and internal load during small-sided handball games. *Journal of Sports Science and Medicine*, 13(2), 297–303.
- Devi, S. (2019). Pengaruh Metode Drills Under Simplified Conditions Terhadap Kemampuan Servis Atas Bolavoli Klub Gesimpo Pasaman Barat. *Jurnal stamina*, 2(5), 87-92.
- Djoko Pekik Irianto, (2002). *Dasar Kepeatihan*. Hal 65. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Effendy, B. A. (2018). *Penerapan Model Latihan Drills For Game-Like Situation Untuk Meningkatkan Kemampuan Servis Atas Bolavoli Klub Activa Lintau* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang).
- Febrialis, W., & Rifki, M. S. (2019). Pengaruh metode drills for game-like situation terhadap kemampuan servis atas bolavoli putra klub semen padang. *Jurnal stamina*, 2(7), 28-35.
- Fernandez-Echeverria C, Gil A, Moreno A, Claver F, Moreno MP. (2015). Analysis of the variables that predict serve efficacy in young volleyball players. *Int J Perform Anal Sport*; 15(1):172–186.
- Gusril, G. (2019). Pengaruh Metode Latihan Passing Bawah Berpasangan Dan Latihan Games Situation Terhadap Kemampuan Passing Bawah Atlet Bola Voli Club Sentra Kota Solok. *JURNAL STAMINA*, 2(5), 79-86.
- Hill-Haas, S. V., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2011). Physiology of small-sided games training in football: A systematic review. *Sports Medicine*, 41, 199–220. doi:10.2165/11539740-000000000-00000.
- Iacono, A. D., Eliakim, A., & Meckel, Y. (2015). Improving fitness of elite handball players: Small-sided games vs. high-intensity intermittent training. *Journal of Strength and Conditioning Research / National Strength & Conditioning Association*, 29(3), 835–843. doi:10.1519/JSC.0000000000000686
- Irja, I., & Rifki, M. S. (2019). Pengaruh Metode Latihan Game Situation Terhadap Kemampuan Smash Pemain Bola Voli Bahana Club Kecamatan Palupuh Kabupaten Agam. *Jurnal Stamina*, 2(1), 16-26.



- João, P., Leite, N., Mesquita, I. and Sampaio, J. (2010), Sex difference in discriminative power of volleyball game-related statistics, *Perceptual and Motor Skills*, 11(3), 893-900doi: 10.2466/05.11.25.PMS.111.6.893-900.
- Kröger, Christian, (2014). *Volleyball Drills Optimiertes Training für alle Basistechniken*. Meyer & Meyer Verlag, Aachen.
- Lehnert, M., Stejskal, P., Háp, P., & Vavák, M. (2008). Load intensity in volleyball game like drills. *Acta Univ. Palacki. Olomuc*, 38(1), 53.
- Luteberget, L. S., Trollerud, H. P., & Spencer, M. (2017). *Physical demands of game-based training drills in women's team handball*. *Journal of Sports Sciences*, 36(5), 592–598. doi:10.1080/02640414.2017.1325964
- Moreno, M. P., Moreno, A., Garcia-Gonzalez, L., Ureña, A., Hernandez, C., & Del Villar, F. (2016). Anintervention basedon video feedback and questioning to improve tactical knowledge in expertfemale volleyball players.*Perceptual and Motor Skills*,122(3), 911–932.doi:10.1177/0031512516650628
- Muh. Harun Rosyid & Danang Wicaksono, (2016). *Buku Saku. Teknik Dasa Bolavoli untuk Pemula*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Palao, J. and Ahrab–Fard, I. (2011), Side-out success in relation to setter's position on court in women's college volleyball. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 23(1), 155-167.
- Pate, Rotela, & McClenaghan, (2011). *Dasar-dasar Ilmu Kepelatihan*. (Ahli Bahasa: Kasiyo Dwijowinoto). Semarang: IKIP Semarang Presss.
- Patsiaouras, A., Moustakidis, A., Charitonidis, K., and Kokaridas, D. (2011), Technical Skills Leading in Winning or Losing Volleyball Matches During Beijing Olympic Games,*Journal of Physical Education & Sport/Citius Altius Fortius*,11(2), 149-152.
- Peña, J., Rodríguez-Guerra, J., and Serra, N. (2013), Which skills and factors better predict winning and losing in high-level men's volleyball?,*The Journal of Strength & Conditioning Research*,27(9), 2487-2493.doi: 10.1519/JSC.0b013e31827f4dbe,
- Perwira Pamungkas, F. A. N. D. I. (2018). Pengaruh Latihan Game Situation Terhadap Peningkatan Vo2max Pemain Futsal Rodali Futsalic KU-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1).
- Ria Lumintuarso, (2013). *Dasar Dasar Penerapan Metode latihan*, Jakarta : Jakarta press.
- Rodriguez-Ruiz, D., Quiroga, M. E., Miralles, J. A., Sarmiento, S., de Saá, Y., and García-Manso, J. M. (2011), Study of the technical and tactical variables determining set win or loss in top-level European men's volleyball,*Journal of Quantitative Analysis in Sports*,7(1), 1-15.doi: 10.2202/1559-0410.1281
- Silva, M., Lacerda, D., and João, P. V. (2014b), Match analysis of discrimination skills according to the setter defence zone position in high level volleyball, *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14(2), 463-472.
- Susilo, S., Manopo, B. A. H., & Wiradihardja, S. (2018). Latihan Game Situation Dalam Meningkatkan Ketrampilan Atlet Squash Dki Jakarta. In *Prosiding Seminar dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta* (Vol. 3, No. 01, pp. 19-27).
- Syafruddin, M. A. (2019). Pengaruh Struktur Tubuh dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Atlet Kota Makassar. *Jendela Olahraga*, 4(2), 20-36.
- Trajkovic, N., Milanovic, Z., Sporis, G., Milic, V., and Stankovic, R. (2012), The effects of 6 weeks of preseason skill-based conditioning on physical

- performance in male volleyball players, *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(6), 1475-80.
- Valliant, M., Emplaincourt, H., and Wenzel R. (2012), Nutrition education by a registered dietician improves dietary intake and nutrition knowledge of a NCAA female volleyball team, *Nutrients*, 4(6) 506–516.doi: 10.3390/nu4060506.
- Viera Barbara L & Fergusson Bonie J, (2016). *Volleyball*. Newark; University of Delaware.