

Pengaruh Metode Latihan Drill for Game-like Situation Terhadap Keterampilan Servis Atas Pemain Bola voli Putra SMAN 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam

Aditia Aprianda¹, M. S. Rifki², Apri Agus³, Nuridin Widya Pranoto⁴

¹ Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia.

² Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia.

* Coresponding Author. E-mail: aditya.aprianda@gmail.com

Received: artikel dikirim 1 Agustus 2025; Revised: artikel revisi 15 Agustus 2025; Accepted: artikel diterima 31 Agustus 2025

Abstrak: Masalah penelitian ini adalah kemampuan servis pemain bola voli yang kurang memadai yang Membuat serangan pertama melalui servis atas tidak menyenangkan, menghasilkan kesuksesan yang kurang ideal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memastikan apakah ada pengaruh metode latihan *drill for game-like situation* terhadap peningkatan keterampilan servis atas Pemain Bola voli Putra SMAN 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam. Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Pemain Bola voli Putra SMAN 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam yang berjumlah 18 pemain. Pengambilan Sampel diambil menggunakan teknik *purposive Sampling* yang berarti Prosedur yang digunakan menentukan contoh dari populasi dengan atribut tertentu, yang diinginkan oleh pertimbangan analis, sehingga diambil sampel berjumlah sebanyak 12 pemain. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan servis atas. Data dianalisis menggunakan uji T. Konsekuensi dari tinjauan harus terlihat bahwa ada dampak yang sangat besar dari latihan *Drill For Game Like Situation* terhadap keterampilan Servis Atas Pemain Bola voli Putra SMAN 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam, diterima kebenarannya dimana hasil yang diperoleh thitung $8,69 > t$ tabel 1,796. Artinya, bahwasanya ada pengaruh metode latihan *drill for Game-Like Situation* terhadap keterampilan Servis Atas Pemain Bola voli Putra SMAN 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam.

Kata Kunci: Latihan *Drill For Game Like Situation*, Servis Atas

The Effect of the Drill for Game-Like Situation Training Method on Service Skills for Men's Volleyball Players at SMAN 1 Tanjung Mutiara, Agam Regency

Abstract: The problem of this research is the inadequate serving ability of volleyball players which makes the first attack via top serve unpleasant, resulting in less than ideal success. The purpose of this study was to ascertain whether there was an effect of the drill for game like situation training method on improving the service skills of the Men's Volleyball Players at SMAN 1 Tanjung Mutiara, Agam Regency. This study used a quasi-experimental design. The population in this study were all male volleyball players at SMAN 1 Tanjung Mutiara, Agam Regency, totaling 18 players. Sampling was taken using a purposive sampling technique, which means that the procedure used determines samples from the population with certain attributes, which are desired by analyst considerations, so that a sample of 12 players is taken. The instrument used in this study uses a service skill test. The data were analyzed using the T test. The consequences of the review must show that there is a very large impact from the Drill For Game Like Situation exercise on the Male Volleyball Players' Upper Service skills at SMAN 1 Tanjung Mutiara, Agam Regency, the truth is accepted where the results obtained are $t_{count} 8.69 > t_{table} 1.796$. This means that there is an influence of the For Game Like Situation drill training method on the Service Skills of Men's Volleyball Players at SMAN 1 Tanjung Mutiara, Agam Regency.

Keywords: *Drill For Game Like Situation*, Top Servis

How to Cite: A. Aprianda & M.S. Rifki. (2023). Pengaruh Metode Latihan *Drills For Game-Like Situation* Terhadap Keterampilan Servis Atas Pemain Bola Voli Putra SMAN 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(5), 173-18. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



PENDAHULUAN

Olahraga saat ini sangat penting bagi anak-anak, pemuda dan orang dewasa. Melalui latihan olahraga, kesejahteraan manusia terjamin. Selain itu, olahraga dapat menjadi perangkat yang mengikat bagi negara, karena tidak ada perbedaan ras dan kelas. Kemudian, pada saat itu, game juga dapat menambah perputaran peristiwa dan kejiwaan masyarakat yang kokoh, melalui cara berpikir yang dimunculkan dari sebuah game, khususnya fair play. Juga sifat-sifat yang berbeda, seperti disiplin, jiwa pantang menyerah, bangkit dari keterpurukan, jiwa berjiwa tinggi, kerjasama, pertandingan sportif, dan pemahaman bahwa ada keputusan yang berlaku.

Salah satu permainan yang dapat lebih mengembangkan keadaan secara tepat adalah bola voli. Selain itu, bola voli juga terkenal di mana-mana. Bola voli merupakan salah satu permainan olahraga yang dikenal oleh semua lapisan masyarakat, semua lapisan masyarakat, baik muda, dewasa maupun tua, baik di kalangan kota maupun di tingkat dunia (Mulyadi dan Pratiwi 2020:1).

Bola voli adalah permainan yang memiliki tempat dengan permainan bola besar. Permainan ini dimainkan oleh dua kelompok lawan dan masing-masing kelompok memiliki enam pemain. Dalam tim bola voli, ada 4 tugas penting, yaitu pelembar (setter), spiker (crusher), libero, dan guard.

Bola voli merupakan permainan berkelompok yang terdiri dari lebih dari satu pemain, sehingga perkembangan permainannya masih di udara oleh sportifitas dan kerjasama para pemainnya. Aturan permainan ini sangat mudah, khususnya memainkan bola sebelum bola jatuh di sekitar lapangan. Volleying atau bobbing bola yang tinggi dapat memanfaatkan semua individu atau bagian tubuh dari ujung kaki sampai kepala dengan pantulan yang indah” (Mulyadi dan Pratiwi 2020: 8)

Dalam olahraga bola voli terdapat berbagai macam tata cara kunci yang dapat dirasakan dan dikuasai antara lain membantu, mengoper, menghalau dan menghalangi. Prosedur yang harus dikuasai untuk pemula adalah strategi bantuan, di mana servis adalah fase terpenting dalam memulai pertandingan bola voli.

servis adalah pukulan bola yang dilakukan mendekati salah satu sisi belakang garis belakang medan pertempuran (wilayah servis) melewati net ke wilayah lawan. Pukulan servis dilakukan di awal dan setelah terjadinya setiap kesalahan. Pukulan servis bisa sebagai serangan jika bola dipukul keras dan terkoordinasi atau (Administrasi Bouncing). Servis sebenarnya pada dasarnya dibagi menjadi 3 macam, yaitu servis atas, servis bawah, dan servis samping (mulyadi dan pratiwi 2020:10).

Servis atas adalah bantuan yang diselesaikan dengan mengocok benda-benda di sekitar kota dengan jari-jari yang terbuka dan kencang, dan bola dipukul menggunakan bagian tengah tangan. Bola yang dipukul juga harus dilompati tinggi di atas kepala dan dipukul sebelum terlepas dari kepala. Servis atas juga berpotensi mencetak poin, karena servis yang memiliki kekuatan luar biasa setara dengan kemenangan yang mengoceh. Pesaing bola voli sangat sedikit yang fasih melakukan prosedur ini, selain itu penyusunan strategi diharapkan dapat lebih mengembangkan kemampuan pendampingan seorang peserta sehingga dapat menjunjung tinggi prestasi peserta di masa mendatang (Mulyadi dan Pratiwi 2020:11).

Servis merupakan salah satu teknik dasar permainan bola voli yang harus dikuasai oleh pemain, karena pengorganisasian merupakan tahapan yang mendasari permainan bola voli. administrasi sedang dibentuk yang dibentuk menjadi prosedur yang dapat digunakan untuk penyerangan. Metodologi persiapan adalah untuk mengulang dan menekankan perbaikan sehingga ada teknik kemajuan yang memadai untuk mencocokkan perkembangan terbaik. (Sujarwo. 2020:1).

Teknik drill adalah usaha untuk memberikan pengulangan dan penekanan pada perkembangan sehingga produktivitas dan kecukupan gerakan khusus yang terjadi ditentukan sesuai dengan gerakan yang ideal (Sujarwo. 2020:1)

Strategi Drill For Game Like situations mempengaruhi dukungan lawan bola voli, dengan alasan bahwa dalam teknik drill kegiatan dilakukan berulang-ulang, dengan pengulangan latihan pengembangan yang dimaksud akan mekanisasi perkembangan. Konsekuensinya, dalam strategi drill penting untuk mengatur suksesi yang layak agar pesaing terlibat secara efektif, sehingga diperoleh hasil persiapan yang ideal (Kroger 2013:4)

Menurut Sudjana (2011), “Metode latihan *drill* adalah metode dalam pengajaran dengan melatih peserta didik terhadap materi yang sudah diajarkan agar memiliki ketangkasan atau keterampilan dari apa yang sudah dipelajari”. Dengan metode latihan *drill for game-like situation* dilakukakan secara terus menerus diharapkan akan mendapatkan suatu gerakan yang otomatis dan optimal. Metode *drill for game-like situation* merupakan metode latihan yang menekankan pada penguasaan teknik suatu cabang olahraga yang dalam pelaksanaannya dilakukan secara berulang-ulang dan terus menerus, dalam metode *drill* setiap individu

melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan pelatih dan melakukannya secara berulang-ulang. Pengulangan gerakan ini bertujuan agar terjadi otomatisasi gerakan

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Bola Voli Putra SMAN 1 tanjung mutiara yang berjumlah 18 pemain. Sampel diambil menggunakan teknik purposive Sampling dimana sampel diambil dengan ciri-ciri tertentu yang di inginkan sehingga berjumlah 12 pemain. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes kemampuan servis atas. Data dianalisis menggunakan uji T.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Analisis Data

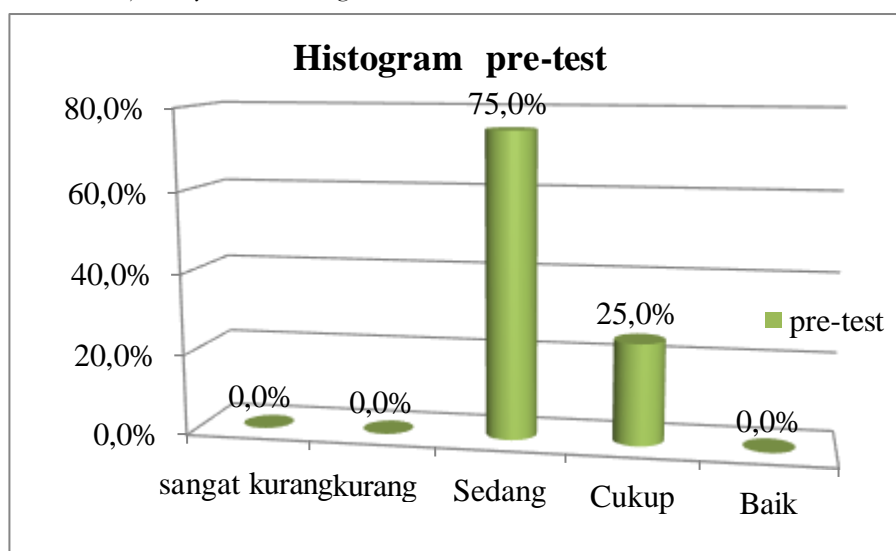
a. Data Pre-Test

Data variable pre test dikumpulkan menggunakan instrumen *tes servis* terhadap 12 orang sampel. Dari hasil pengukuran dan pengolahan data terlihat nilai pre-test tertinggi yang dapat dicapai pemain adalah 22 poin dan nilai terendah adalah 12 poin. Selanjutnya diperoleh nilai rata-rata hitung (mean) sebesar 16,4 dan standar deviasi sebesar 3,2. Distribusi hasil data kelincahan ini dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *Pre-Test*

No	Kategori	Nilai keterampilan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	27 keatas	0	0 %
2	Cukup	18 – 26	3	25 %
3	Sedang	8 – 17	9	75 %
4	Kurang	7 kebawah	0	0 %
5	Sangat Kurang	0	0	0 %
Jumlah			12	100%

Tabel diatas menunjukkan dari 12 orang pemain tidak satupun pemain yang berada pada klasifikasi “Baik”. Pada klasifikasi “Cukup” terdapat sebanyak 3 orang dengan persentase 25 %. Pada klasifikasi “sedang” terdapat sebanyak 9 pemain dengan persentase 75 %. Pada klasifikasi “kurang” tidak terdapat pemain yang berada pada klasifikasi ini. Terakhir pada klasifikasi “Sangat Kurang” tidak terdapat pemain pada klasifikasi ini. Untuk lebih jelasnya, lihat histogram di bawah ini:



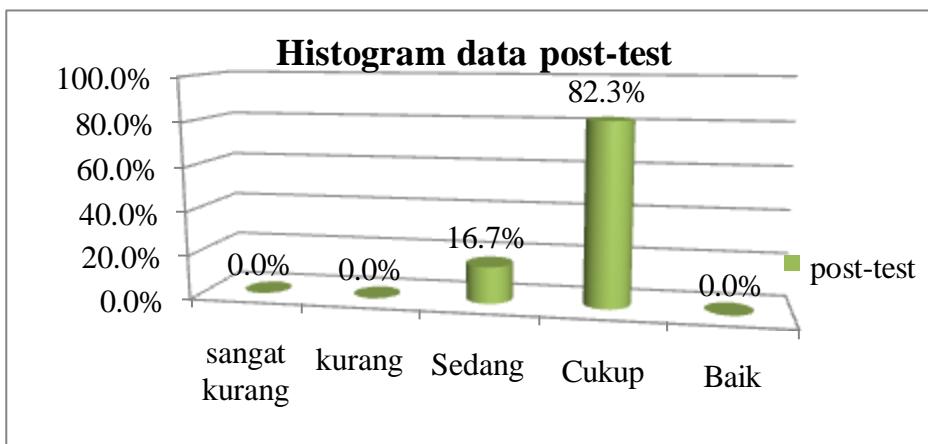
b. Data Post-Test

Data variabel Post-test dikumpulkan menggunakan tes terhadap 12 orang sampel. Dari hasil pengukuran dan pengolahan data terlihat nilai post-test tertinggi yang dapat dicapai pemain adalah 26 poin dan nilai terendah adalah 17 poin. Selanjutnya diperoleh nilai rata-rata hitung (mean) sebesar 21,8 poin dan standar deviasi sebesar 2,8. Distribusi hasil post-test ini dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Post-Test*

No	Kategori	Nilai keterampilan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	27 keatas	0	0 %
2	Cukup	18 – 26	10	83,3 %
3	Sedang	8 – 17	2	16,7 %
4	Kurang	7 kebawah	0	0 %
5	Sangat Kurang	0	0	0 %
Jumlah			12	100%

Tabel menunjukkan bahwa dari 12 orang tidak terdapat pemain pada klasifikasi “Baik”. Pada klasifikasi “Cukup” terdapat 10 orang dengan persentase 82,3%. Pada klasifikasi “Sedang” terdapat 2 pemain dengan persentase 16,7%. Pada kategori “Kurang” dan juga “Sangat Kurang” tidak terdapat satu orangpun pemain pada klasifikasi ini. Untuk lebih jelasnya, lihat histogram dibawah ini:



2. Uji Normalitas

Normalitas berguna untuk menentukan data yang telah dikumpulkan berdistribusi normal atau diambil dari populasi normal. Adapun asumsinya adalah sebagai berikut:

Apabila nilai $L_{hitung} < L_{tabel}$ maka data berdistribusi normal

Apabila nilai $L_{hitung} > L_{tabel}$ maka data tidak berdistribusi normal

Berdasarkan hasil pengujian uji normalitas yang telah peneliti lakukan beberapa waktu lalu, berikut rangkuman uji normalitas yang peneliti lakukan:

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
1	<i>Pre-test</i>	0,189	0,242	Normal
2	<i>Pos-test</i>	0,122	0,242	Normal

Dari tabel di atas, dapat disimpulkan semua variabel yang akan diuji hipotesisnya dalam penelitian ini berdistribusi normal dan bisa dilanjutkan ke langkah berikutnya, yaitu uji hipotesis penelitian.

3. Hasil Uji Hipotesis

Dalam penelitian yang peneliti lakukan ini, peneliti mengajukan hipotesis yang berbunyi bahwasanya: “ **Ada Pengaruh Metode Latihan Drill For Game Like Situations Terhadap, Keterampilan Servis Atas pemain putra Bola voli Putra SMAN 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam**”. Berdasarkan pengujian hipotesis yang telah peneliti lakukan didapatkan nilai $T_{hitung} 8,69 > T_{tabel} 1,796$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak, bahwa memang ada pengaruh pemberian metode latihan *drills for game-like situation* terhadap Keterampilan Servis Atas Pemain Bola voli Putra SMAN 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam. Untuk lebih jelasnya, peneliti telah membuat rangkuman pengujian hipotesisnya seperti berikut:

Tabel 6. Rangkuman Pengujian Hipotesis

Variabel	Rata-rata	t _{hitung}	t _{tabel}	Hasil Uji	Keterangan
<i>Pre-test</i>	16,4	8,69	1,796	Signifikan	Ho ditolak dan Ha diterima
<i>Post-test</i>	21,8				

Dari tabel di atas terlihat bahwa $T_{hitung} = 8,69 > T_{tabel} = 1,796$. Maka hipotesis penelitian yang telah diajukan yaitu: ada pengaruh metode latihan Drills For Game-Like Situation terhadap Keterampilan Servis Atas pemain bola voli putra di SMAN 1 Tanjung Mutiara dapat diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode latihan Drills For Game-Like Situation memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Keterampilan Servis Atas pemain bola voli putra di SMAN 1 Tanjung Mutiara. Selisih keterampilan antara pretest dan posttest service bola voli adalah 75,4 dimana skor rata-rata pretest adalah 16,4 dan rata-rata posttest adalah 21,8.

Pembahasan

Keberhasilan dalam melakukan servis atas perlu dilakukan teknik-teknik yang benar dan didukung kondisi fisik yang baik. Komponen kondisi fisik yang diharapkan mendukung pencapaian gerak dalam olahraga bolavoli yaitu kekuatan (strength), daya tahan (endurance), daya otot (muscular power), kecepatan (speed), daya lentur (flexibility), kelincahan (agility), koordinasi (coordination), keseimbangan (balance), ketepatan (accuracy), reaksi (reaction).

Kemampuan servis atas didukung oleh koordinasi gerak seluruh tubuh yang berakhir dalam bentuk gerak ayunan didukung oleh kekuatan otot lengan sehingga menghasilkan akurasi yang baik. Seperti Koordinasi mata dan tangan yang mengutamakan jika dapat mengarahkan pukulan bola ke arah yang diinginkannya. Melakukannya sebagai serangan bola pada daerah lawan tidak di jaga, lawan akan sulit menjangkau bola. Keterampilan seorang pemain bolavoli untuk memadukan unsur koordinasi mata tangan dan kekuatan otot lengan saat melakukan teknik dasar akan berpengaruh terhadap baik buruknya akurasi yang dihasilkan.

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti telah lakukan beberapa waktu yang lalu terkait dengan pengaruh Model latihan *Drill For Game-Like Situations* terhadap keterampilan Servis Atas Pemain Bola voli Putra SMAN 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam. dengan melakukan perhitungan nilai *pretest* dan *posttest* peneliti mendapatkan hasil dimana terjadi peningkatan nilai rata-rata yang dicapai oleh pemain. Hasil nilai rata-rata yang didapat adalah *pretest* 16,4 dan *posttest* menjadi 21,8. Kemudian didapatkan hasil nilai $T_{hitung} 8,69 > T_{tabel} 1,796$ maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima kebenarannya dan dapat disimpulkan bahwasanya memang ada pengaruh metode latihan *Drill For Game-Like Situations* terhadap keterampilan Servis Atas Pemain Bola voli Putra SMAN 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam. Drill for Game like Keadaan selesai untuk mengerjakan sifat prosedur bantuan atas bola voli. Jenis latihan Drill for Game like Circumstance yang diselesaikan adalah sebagai latihan servis atas yang dikerjakan. Menjelang akhir setiap pertemuan pelatihan, pendinginan selesai.

Hal ini juga dibangun dari hasil penelitian yang diarahkan oleh Effendy dan Rifki, (2018: 488) bahwa latihan untuk strategi persiapan situasi seperti game pada dasarnya mempengaruhi workableness klub bola voli Dinamis Lintaul yang didapat dari hasil spekulasi eksplorasi t-test ($72,97 > t_{tabel} (1,792)$) pada tingkat kepentingan $\alpha = 0,05$ dengan contoh 20 orang. Dengan menggunakan teknik ini, model latihan untuk persiapan seperti permainan dapat lebih mengembangkan kemampuan bantuan bola voli Klub Lintaul Dinamis..

Menurut Kroger (2013) menyatakan bahwa Metode Drills For Game-Like Situation memiliki resiko untuk service atlet bola voli, karena pada Metode Drills latihan dilakukan secara berulang-ulang, dengan latihan berulang-ulang gerakan dimaksud akan terjadi otomatisasi gerakan. Oleh karena itu, dalam model latihan perlu mengikuti rencana manajemen yang baik agar atlet terlibat aktif, sehingga diperoleh hasil latihan yang optimal..

Dalam permainan bolavoli metode drill for game-like situation berpengaruh terhadap kemampuan servis atas, 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.

Persiapan berdasarkan kondisi permainan latihan seharusnya dapat memberikan pertukaran gerakan yang menarik dengan situasi permainan yang sebenarnya (Aguiar et al. 2012). Di mana, latihan menyebarluaskan semua pola perkembangan yang terjadi di pertandingan nyata. (Luteberget et al. 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 simulasikan merupakan rangsangan situasi 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 et al 2008). Selain itu Devi, S. (2019) mengatakan saat latihan, beberapa pelatih juga menggunakan metode latihan drills for game-like situation untuk meningkatkan prestasi.

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 et al, 2011).

SIMPULAN

Dari hasil analisis data peneliti menarik kesimpulan bahwa adanya pengaruh yang signifikan metode latihan Drill For Game-Like Situations terhadap keterampilan Service atas Pemain Bola Voli Putra di SMAN 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam dapat diterima kebenarannya bahwa hasil yang diperoleh adalah $T_{hitung} 8,69 > T_{tabel} 1,796$. Yang artinya bahwasanya terdapat pengaruh metode latihan Drill For Game-Like Situations terhadap keterampilan Service atas Pemain Bola Voli Putra di SMAN 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam.

DAFTAR PUSTAKA

- 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
- Devi, S. (2019). Pengaruh Metode Drills Under Simplified Conditions Terhadap Keterampilan Servis Atas Bolavoli Klub Gesimpo Pasaman Barat. *Jurnal stamina*, 2(5), 87-92.
- Effendy, Bonnieaditya & Rifki, Muhamad Sazeli. (2018). Penerapan Model Latihan Drill For Game Like Situation untuk Meningkatkan Kemampuan Servis Atas BolaVoli Klub Activa Lintau. *Jurnal Sporta Sainatika: Padang-Kesrek*.
- 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.
- Kröger, Christian, (2013). *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
- Mulyadi, Dwi Yulia Nur, dan Endang Pratiwi. (2020). *Pembelajaran Bolavoli*. Palembang: Bening media Publishing.
- Sudjana, Nana. (2011). *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo. Sujarwo.
- (2020). *Efektif Drills Dalam Bolavoli*. Yogyakarta: UNY Press.