



**ANALISIS DAMPAK GAME ONLINE TER PENGARUH LATIHAN DRILL
TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN SMASH ATLET BOLA VOLIPUTRA
KLUB TAPIAN NANTO KABUPATEN SIJUNJUNG**

Okta Rianda Putra¹, Muhamad Sazeli Rifki², Nugroho Susanto³, Septri⁴

¹Universitas Negeri Padang. Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.

²Universitas Negeri Padang. Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.

³Universitas Negeri Padang. Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.

⁴Universitas Negeri Padang. Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.

E-mail: oktariandaputra22@gmail.com

Received:20 Maret artikel dikirim-; Revised:3 Mei artikel -; Accepted:30 Mei artikel diterima

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya variasi latihan yang bisa meningkatkan kemampuan atlet Bolavoli putri club Tapian Nanto Kabupaten Sijunjung. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan drill terhadap peningkatan kemampuan smash atlet Bolavoli putra Tapian Nanto Kabupaten Sijunjung. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Bolavoli putra Tapian Nanto Kabupaten Sijunjung.yang berjumlah 12 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria umur tahun 16–17 tahun tahun, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 12 orang atlet. Instrumen dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes kemampuan smash. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik uji t.Hasil penelitian tentang pengaruh pengaruh latihan drill terhadap kemampuan smash Bolavoli putra Tapian Nanto Kabupaten Sijunjung., ditemukan thitung 8,045> ttabel 1,806. Maka kesimpulannya adalah latihan drill berpengaruh signifikan terhadap kemampuan smash Bolavoli putri club Tapian Nanto Kabupaten Sijunjung.

Kata Kunci: Latihan *Drill*, *Smash*, Bolavoli

How to Cite: Okta Rianda Putra, Muhamad Sazeli Rifki, Nugroho Susanto, Septri. (2025). Pengaruh Latihan Drill Terhadap Peningkatan Kemampuan Smash Atlet Bola Voliputra Klub Tapian Nanto Kabupaten Sijunjung. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 3(3), 140-146.
doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



THE EFFECT OF DRILL TRAINING ON IMPROVING SMASH ABILITY OF MALE VOLLEYBALL ATHLETES OF TAPIAN NANTO CLUB, SIJUNJUNG REGENCY

Abstract: The problem in this study is the lack of variation in training that can improve the ability of female volleyball athletes at the Tapian Nanto club, Sijunjung Regency. The purpose of this study was to determine the effect of the drill training method on improving the smash ability of male volleyball athletes at Tapian Nanto, Sijunjung Regency. This type of research is a quasi-experimental study. The population in this study were all male volleyball athletes at Tapian Nanto, Sijunjung Regency, totaling 12 athletes. The sampling technique used a purposive sampling technique with age criteria of 16-17 years, so the number of samples in this study was 12 athletes. The instrument in this study was to use a smash ability test. The data analysis technique used statistical analysis of the t-test. The results of the study on the effect of drill training on the smash ability of male volleyball athletes at Tapian Nanto, Sijunjung Regency, found $t_{count} 8.045 > t_{table} 1.806$. So the conclusion is that drill training has a significant effect on the smash ability of female volleyball athletes at the Tapian Nanto club, Sijunjung Regency.

Keywords: *Drill Training, Smash, Volleyball*

PENDAHULUAN

Permainan Bolavoli merupakan permainan beregu yang terdiri dari dua kelompok yang akan saling bertanding, dimana setiap kelompok terdiri dari 6 orang yang menempati lapangan petak masing-masing yang dibatasi oleh net, tiap kelompok harus berusaha memukul bola sampai melewati net dan akan mendapat poin 1 jika bola berhasil jatuh ke petak lawan (rally point), permainan selesai apabila salah satu tim mencapai angka 25. Dalam kedudukan 24-24, permainan dilanjutkan sampai tercapai selisih 2 (dua) angka” (Fallol et al, 2016).

Permainan Bolavoli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net. Terdapat versi yang berbeda untuk digunakan pada keadaan khusus dan pada akhirnya adalah untuk menyebarluaskan kemahiran bermain kepada setiap orang. Tujuan dari permainan Bolavoli adalah melewatkan bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tidak dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola (di luar perkenaan blok). Bola dinyatakan dalam permainan setelah bola dipukul oleh pelaku servis melewati atas net ke daerah lawan

Dalam permainan Bolavoli terdapat beberapa jenis smash yang dapat dilakukan antara lain seperti smash open, smash semi, smash quick, smash straight, smash drive, dummy smash bola 3 meter, smash kijang, smash double step, dan smash step” (Rohman, 2023). Kesemua smash tersebut merupakan pengembangan dari satu jenis smash, oleh karena itu pemain harus mampu untuk melakukan teknik dasar smash yang baik. Smash dalam permainan Bolavoli sangat berperan penting dalam kesuksesan suatu tim, terutama ketika dalam menyerang. spike merupakan salah satu teknik serangan yang paling efektif selama permainan” ((Achmad, 2016). Bola dipukul diatas depan dekat net yang mengakibatkan bola jatuh menukik tajam ke bidang lapangan lawan, sehingga lawan sulit untuk mengembalikannya bahkan sering langsung mematikannya.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis dan didampingi oleh pelatih klub Tapian Nanto diketahui bahwa kemampuan smash pemain masih rendah, hal ini dilihat pada saat pertandingan uji coba smash sering tidak tepat sasaran, dan kurang akurat ketika menerima umpan bola dari setter yang menyebabkan bola melenceng jauh dari lapangan, sehingga menyebabkan tim sulit dalam mencetak angka atau poin ke tim lawan. Berdasarkan hasil statistik yang dirangkum oleh pelatih pada saat pertandingan tersebut, poin yang didapatkan oleh pemain dari hasil smash hanya sebanyak

10 poin saja. Sedangkan poin yang gagal didapatkan dan menjadi poin untuk lawan sebanyak 14 poin, poin tersebut dikarenakan kegagalan dalam melakukan smash, seperti bola terbendung atau bola tersangkut net dan bola keluar lapangan (out ball).

Smash adalah suatu pukulan dengan lompatan dimana tangan melakukan kontak dengan bola secara penuh pada bagian atas, sehingga jalannya bola terjal dengan kecepatan yang tinggi”, pukulan keras atau smash, disebut juga spike, merupakan bentuk serangan yang paling banyak digunakan dalam upaya memperoleh nilai suatu tim” (Daulay et al, 2018). Dalam permainan Bolavoli, seorang pemain harus menguasai teknik dasar permainan. Penguasaan teknik dasar permainan Bolavoli merupakan salah satu unsur yang dapat menentukan menang atau kalahnya tim dalam suatu permainan Bolavoli. Salah satu teknik dasar permainan Bolavoli yang sangat menentukan untuk mencapai kemenangan adalah kemampuan smash. “Smash adalah suatu pukulan dengan lompatan dimana tangan melakukan kontak dengan bola secara penuh pada bagian atas, sehingga jalannya bola terjal dengan kecepatan yang tinggi” (Ahmadi, 2007:32).

Drill merupakan kesatuan yang teratur dalam latihan. Menurut Suharno (2004: 2) metode drill (metode latihan siap) merupakan metode yang lazim dipergunakan untuk menguasai gerakan-gerakan secara otomatis untuk mencapai kecakapan, keterampilan sesuatu cabang olahraga. Dalam teori connectionisme oleh Thorndike yang dikutip oleh Suharno (2004: 2) yang ada hubungannya dengan metode drill menyatakan “bahwa dengan latihan yang terus menerus, hubungan antara rangsang dan jawaban menjadi otomatis”. 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 sangat dibutuhkan karena cabang Bolavoli memerlukan strategi dan teknik tersendiri dalam melakukannya agar mencapai hasil semaksimal mungkin.

Drill smash dilakukan untuk meningkatkan efektivitas gerakan smash pemain Bolavoli, seluruh pemain terkecuali libero mendapatkan drill ini. “Tingkat kesulitan smash bola quick adalah pada timing, smasher bola quick harus sudah berada di udara pada saat bola sampai di tangan setter” (Kenny and Gregory: 2006). “Selain timing atlet muda juga harus diberikan latihan melompat atau langkah smash dan juga kecepatan memukul bola dan fals agar power smasnya berkembang” (Lila, 2022). “Smash bola cepat dalam permainan Bolavoli terdiri atas tiga jenis smash, di antaranya: 1) smash bola A quick, 2) smash B quick, dan 3) smash C quick atau kijang” (Miller: 2005). “Smash merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikenalkan pada atlet paling awal” (Budiman, 2024)

Menurut Siregar, (2020) bahwa latihan adalah suatu proses mempersiapkan organisme secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Menurut Hare yang dikutip oleh (Iwan et al., 2022) latihan adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan. Latihan dapat didefinisikan sebagai peran serta yang sistematis dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan. Latihan merupakan suatu proses pengulangan kegiatan fisik yang disusun secara sistematis dengan adanya peningkatan beban berupa rangsangan (stimulus) yang nantinya bisa diadaptasi oleh tubuh melalui pendekatan ilmiah yang berdasar pada prinsip-latihan untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis (Kresnayadi, 2016)

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi pada penelitian ini adalah keseluruhan atlet yang terdaftar pada klub Bolavoli putra klub Tapian Nanto dan ikut aktif mengikuti latihan di klub Tapian Nanto yang berjumlah 32 orang. Sedangkan Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik *Purposive sampling* berdasarkan kriteria pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah atlet yang memiliki usia 16-17 tahun, aktif dalam

latihan dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian program latihan yang diberikan. Berdasarkan kriteria di atas maka sampel pada penelitian ini berjumlah 11 orang. Peralatan yang digunakan adalah test smash. Data dianalisis menggunakan uji normalitas dan uji beda (uji t).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Penelitian

a. Data Pre Test

Berdasarkan hasil pre-test, dari 12 sampel didapatkan nilai rata-rata 9, standar deviasi 0,79 nilai tertinggi 10 dan nilai terendah 8. Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Kemampuan Pre Test

No	Rumus	Frekuensi		
		Kategori	Absolute	Relatif
1	20-22	Baik Sekali	0	0%
2	17-19	Baik	0	0%
2	14-16	Sedang	0	0%
3	11-13,	Kurang	0	0%
5	8-10	Kurang Sekali	12	100%
Jumlah			12	100%

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui kategori baik sekali, baik, sedang, dan kurang tidak seorang pun dengan (0%) dan kategori kurang sekali sebanyak 12 orang dengan persentase (100%).

b. Data Post Test

Berdasarkan hasil post-test, dari 12 sampel didapatkan nilai rata-rata 17, standar deviasi 3,05, nilai tertinggi 21 dan nilai terendah 11. Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Data Kemampuan Post Test

No	Interval Kelas	Frekuensi		
		Kategori	Absolute	Relatif
1	20-22	Baik Sekali	3	25%
2	17-19	Baik	4	33%
2	14-16	Sedang	4	33%
3	11-13	Kurang	1	8%
5	8-10	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			12	100%

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa 3 orang dengan kategori baik sekali dengan persentase 24%, kategori baik sebanyak 4 orang dengan persentase 33%, kategori sedang sebanyak 4 orang dengan persentase 33%, kategori kurang sebanyak 1 orang dengan persentase 8%, tidak satupun sampel dengan kategori kurang sekali.

2. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa data sampel berasal dari populasi dengan sebaran data yang berdistribusi normal. Berikut akan disajikan uraian hasil uji normalitas variabel- variabel penelitian.

Tabel 3. Data Uji Normalitas

No.	Variabel	Lhitung	Ltabel	Kesimpulan
1.	Pre Test	0,148	0,242	Normal
2.	Post Test	0,060	0,242	Normal

Berdasarkan table diatas, diketahui bahwa nilai Lhitung < Ltabel dengan taraf signifikansi sebesar 0,05. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa data berasal dari variable yang berdistribusi normal

3. Uji Hipotesis

Aturan untuk menentukan suatu distribusi berbeda atau tidak adalah: jika nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan > 0,05) maka tidak berbeda, dan jika nilai signifikan kurang dari 0,05 (signifikan < 0,05) berarti ada berbeda.

Tabel 4. Data Uji Analisis Menggunakan Uji T

Df	thitung	t tabel	Kesimpulan
11	8.045	1.806	signifikan

Berdasarkan tabel di atas ditemukan thitung 8,045 > ttabel 1,806. Maka kesimpulannya adalah latihan drill berpengaruh signifikan terhadap kemampuan smash Bolavoli putri club Tapian Nanto Kabupaten Sijunjung. Selisih Kemampuan antara pre-test dan post-test Kemampuan Smash Bolavoli putra Tapian Nanto Kabupaten Sijunjung. adalah sebesar 8 (89%) yaitu dari skor rata-rata pre test 8 dan post test menjadi 17.

Pembahasan

Smash merupakan salah satu teknik penyerangan yang paling utama dalam permainan Bolavoli. Secara sederhana, teknik ini dilakukan dengan melompat setinggi mungkin yang dilanjutkan dengan memukul bola dengan keras ke area lawan dan tanpa memberikan kesempatan lawan untuk mengembalikannya dengan baik. Suatu tim umumnya dikatakan kuat apabila memiliki kemampuan smash yang baik. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kemampuan smash diperlukan adanya metode latihan yang baik agar dapat meningkatkan kemampuan smash dengan signifikan.

Prestasi seorang atlet sangat dipengaruhi oleh latihan dan program latihan yang diberikan oleh seorang pelatih. Seorang pelatih harus mampu mengembangkan model-model latihan yang dapat mempengaruhi tentang teknik dan taktik atletnya. Metode latihan adalah cara kerja yang sistematis untuk memudahkan pelaksanaan proses latihan dan memberikan latihan guna membantu individu atau atlet dalam mencapai tujuan yang telah ditentukan. Untuk itu setiap latihan diharapkan hendaknya mampu memilih metode latihan yang tepat untuk sistem latihan yang telah direncanakan. Untuk itu perlu adanya cara metode latihan yang tepat untuk mendapatkan hasil yang diinginkan suatu proses pembinaan. Salah satu metode yang dapat digunakan dalam melatih kemampuan smash adalah menggunakan latihan drill smash. Setelah dilakukannya penelitian

didapatkan bahwa terdapat pengaruh latihan drill terhadap kemampuan smash Bolavoli atas ditemukan thitung $8,045 > t_{tabel} 1,806$. Maka kesimpulannya adalah latihan drill berpengaruh signifikan terhadap kemampuan smash Bolavoli putri club Tapian Nanto Kabupaten Sijunjung.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wahyu et al (2021) dimana terdapat pengaruh yang bermakna pada latihan Drill terhadap kemampuan smash dalam permainan Bolavoli pada atlet putra usia 13-15 tahun club Bolavoli Vita Solo tahun 2020 yang ditunjukkan dengan thitung $> t_{tabel}$ ($20,429 > 2,145$) dan nilai Sig. 0.000 (Sig. < 0.05). Selanjutnya penelitian yang dilakukan Lila Andini pada tahun 2012 yang berjudul Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Kemampuan Teknik Smash SMP Negeri 10 Yogyakarta Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli. Hasil penelitian bagi siswa yang diberi perlakuan dengan drill mengalami peningkatan. Dengan hasil uji t pada peningkatan kemampuan teknik smash diperoleh nilai thitung sebesar 9.98 dan nilai t tabel sebesar 2.14 dengan db = (n-1) pada taraf signifikan 5%. lebih besar dari t tabel ($9.98 > 2.14$) maka ada pengaruh yang bermakna atau signifikan. Besarnya peningkatan presentase kemampuan teknik smash Bolavoli sebesar 55.43% dari selisih bagi rerata dibagi pretest dikalikan 100%. Berdasarkan pendapat tersebut dan hasil penelitian, latihan drill mampu meningkatkan kemampuan teknik dasar atlet, khususnya pada penelitian ini membahas mengenai kemampuan smash.

Metode Drill pada dasarnya merupakan metode latihan yang berorientasi pada pelatih dan sangat sesuai untuk digunakan apabila tujuan belajarnya adalah atlet menguasai keterampilan gerak tertentu yang sudah pasti atau yang sudah baku. Metode latihan upan smash merupakan suatu metode yang digunakan dalam suatu latihan dengan menekankan perkembangan permainan secara langsung (Cirana et al, 2021). Metode Drill memiliki keunggulan dapat meningkatkan kemampuan dengan membentuk kebiasaan alam bawah sadar melalui repetisi gerakan selama durasi tertentu dan dilakukan dalam beberapa sesi. Metode Drill diketahui juga meningkatkan kelincahan dan kecepatan respon dalam permainan. Namun pada metode latihan ini cenderung lebih menguras energi dikarenakan latihan dilakukan dengan intensitas tinggi. Sedangkan melalui metode latihan umpan smash lebih menekankan pada ketepatan dalam melakukan smash dan membiasakan diri terhadap berbagai umpan yang diberikan. Latihan metode ini relatif lebih ringan dan tidak terlalu menguras tenaga dibanding metode Drill smash. Alasannya sudah jelas bahwa latihan drill ini sudah meningkatkan teknik smash secara signifikan, jadi signifikan disini adalah latihan drill ini ternyata terbukti membantu meningkatkan ketepatan smash serta psikomotor atlet salah satu contoh jelasnya otot tungkai dengan latihan drill gerak otot tungkai menjadi eksplosif/mobilitas dalam arti lain otot terus dipacu oleh latihan-latihan drill secara berulang sehingga menghasilkan gerakan yang bertenaga dan sistematis.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh latihan drill terhadap kemampuan smash Bolavoli putra Tapian Nanto Kabupaten Sijunjung, ditemukan thitung $8,045 > t_{tabel} 1,806$. Maka kesimpulannya adalah latihan drill berpengaruh signifikan terhadap kemampuan smash Bolavoli putri club Tapian Nanto Kabupaten Sijunjung

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, I. Z. (2016). Hubungan Antara Power Tungkal, Koordinasi Mata- Tangan, Dan Rasa Percaya Diri Dengan Hasil Keterampilan Open Spike Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Unsika*, 4(1), 78–90.
- Ahmadi, N. (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Solo: Era Pustaka Utama
- Budiman, I. A. (2024). Development model of volleyball spike training Development model of volleyball spike training. *International Journal of Physical Education Sports and Health*, April 2016.
- Daulay, B., & Daulay, S. S. (2018). Pengembangan Variasi Latihan Kombinasi Passing dan Smash dalam Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Teknologi Dan Kejuruan*, 20(1). <https://doi.org/10.24114/jptk.v20i1.11040>
- Fallo1, I. S., & Hendri2. (2016). Upaya Meningkatkan Keterampilan Smash Permainan Bola Voli Melalui Pembelajaran Gaya Komando. *Jurnal Pendidikan Olahhrgaraga*, 5(1), 10–19.
- Iwan, B., Sari, R., & Nugraha. (2022). *Indonesion Journal of Sport Science and Coaching The Effect of Wall Pass Training on the Accuracy of Passing of the Tanjung Jabung Barat Women ' s Futsal Team orang dalam durasi waktu tertentu yang dimainkan pada lapangan , gawang , bola permainan futsal*. 04(01), 91–99.
- Kenny, B. & Gregory, C. (2006). *Volleyball steps to success*. United State of America: Human Kinetic. Inc
- Kresnayadi, I. P. E. (2016). Pengaruh Pelatihan Ladder Drill 8 Repetisi 3 Set Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2, 103–107.
- Lila, A. (2022). Pengaruh Latihan Drill Terhadap Ketepatan Smash Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 7(2), 73–79.
- Rohman, A. (2023). *Jurnal Penelitian Ilmiah Penjas (1)*. pdf 3877 Words May 16 , 2023 11 : 26 AM GMT + 7 30 % Overall Similarity Excluded from Similarity Report. 1.
- Siregar, N. M. (2020). *Model Latihan Kelentukan Berbasis Permainan Untuk Anak Usia 6 Sampai 12 Tahun*.
- Suharno. H. P. 2004. *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta