

Pengaruh Latihan *Drill For Game-Like Situation* Terhadap Kemampuan Servis Atas Klub Bola Voli Putra Amor Sijunjung

Fajri Juanda¹ *, M. S. Rifki², Donal Syafrianto³, Andri Gemaini⁴ Hady Pery Fajri⁵ Sonya Nelson⁶ Arif Fadli Mucklis⁷ Septri⁸

¹ Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia.

² Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia.

* Coressponding Author. E-mail: fajrijuanda08@gmail.com

Received: 1 Juli artikel dikirim; Revised: 15 juli artikel revisi; Accepted: 1 agustus artikel diterima

Abstrak: Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan servis atas Klub Bola Voli Putra Amor Sijunjung, yang menyebabkan serangan pertama lewat servis atas kurang memuaskan sehingga prestasi yang diperoleh kurang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan drill for game like situation terhadap peningkatan kemampuan servis atas Klub Bola Voli Putra Amor Sijunjung. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Klub Bola Voli Putra Amor Sijunjung yang berjumlah 20 pemain. Sampel diambil menggunakan teknik Quota Sampling dengan ciri-ciri tertentu sampai jumlah (kuota) yang di inginkan sehingga berjumlah 12 pemain. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes kemampuan servis atas. Data dianalisis menggunakan uji T. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *For Game-Like Situation* terhadap kemampuan Servis Atas Bola Voli Putra Amor Sijunjung, diterima kebenarannya dimana hasil yang diperoleh $t_{hitung} 13,872 > t_{tabel} 1,796$. Artinya, terdapat pengaruh latihan *For Game-Like Situation* terhadap kemampuan Servis Atas Bola Voli Putra Amor Sijunjung

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

The Influence of Drill For Game-Like Situation on Service Ability of Men's Volleyball Club Amor Sijunjung

Abstract: The problem in this study is the low service ability of Amor Sijunjung Men's Volleyball Club, which causes the first attack through the top serve to be unsatisfactory so that the results obtained are less than optimal. This study aims to determine whether there is an effect of drill for game like situation exercises on improving the service ability of Amor Sijunjung Men's Volleyball Club. This study uses a quasi-experimental method. The population in this study were all players of Amor Sijunjung Men's Volleyball Club, totaling 20 players. Samples were taken using the Quota Sampling technique with certain characteristics up to the desired number (quota) so that there were 12 players. The instrument used in this study uses the service ability test. Data were analyzed using the T test. The results showed that there was a significant effect of the *For Game-Like Situation* exercise on Amor Sijunjung's Men's Volleyball Service Ability. This means that there is an influence of the *For Game-Like Situation* exercise on Amor Sijunjung's Men's Volleyball Service Ability.

Keywords: Practice *For Game-Like Situation*, Top Serve

PENDAHULUAN

Bola voli merupakan olahraga permainan yang ditemukan oleh William G. Morgan pada tanggal 9 Februari 1895 di Holyoke Massachusetts (Amerika Serikat). Pada awal penemuannya, olahraga permainan bola voli ini diberi nama Mintonette. Permainan ini dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki 6 orang pemain. Terdapat pula variasi permainan. Morgan juga menjelaskan bahwa permainan tersebut adalah permainan yang dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan dengan sangat leluasa.

Sedangkan sasaran dari permainan ini adalah mempertahankan bola agar tetap bergerak melewati net yang tinggi, dari satu wilayah ke wilayah lain (wilayah lawan). Bola voli menjadi cabang olahraga permainan yang menyenangkan karena dapat beradaptasi dengan berbagai kondisi yang mungkin timbul di dalamnya, dapat dimainkan dengan jumlah pemain bervariasi seperti voli pantai dengan jumlah pemain 2 orang, dan permainan dengan jumlah 6 orang yang biasa digunakan.

Selain itu olahraga bola voli dapat dimainkan oleh berbagai usia dari anak-anak sampai orang dewasa baik dikalangan bawah maupun atas. Olahraga bola voli dapat dimainkan disegala bentuk lapangan seperti rumput, kayu, pasir, ataupun permukaan lantai buatan, dapat dilakukan di dalam ataupun di luar gedung.

28

Dalam permainan bola voli terdiri atas beberapa teknik, diantaranya teknik dengan menggunakan bola yang meliputi servis, passing bawah, passing atas, umpan, smash, dan block). Penguasaan teknik dasar sangat penting agar bisa bermain bola voli. Untuk menguasai teknik-teknik dasar tersebut diperlukan latihan-latihan teknik dasar secara terus menerus dan dilakukan pengulangan dari tingkat anak-anak sampai benar-benar menguasai. Dalam mempelajari teknik dasar harus diberikan variasi-variasi gerakan dan pengulangan terus menerus agar perasaan pemain terhadap gerakan bola terbentuk sehingga akan lebih matang penguasaan teknik dasarnya.

Servis adalah pukulan yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan Servis merupakan salah satu teknik dalam permainan bola voli. Servis atas adalah servis yang dilakukan dengan cara memukul bola dengan jari-jari tangan yang terbuka dan rapat, serta bola dipukul menggunakan telapak tangan. Bola yang dipukul pun harus dilambungkan dengan tinggi diatas kepala dan dipukul sebelum melewati kepala. Pada mulanya servis hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan sesuai dengan kemajuan permainan.

(Forte et al., 2019) bahwa servis atas bola voli merupakan elemen dasar yang harus dikuasai untuk awal memulai suatu permainan dari atas mengambang, atau dari atas dalam lompatan sehingga pelaksanaan servis dapat maksimal. Teknik servis hanya sebagai permulaan permainan tapi jika ditinjau dari sudut taktik sudah merupakan suatu serangan awal untuk mendapat nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. Kemudian servis atas sangat efektif untuk mematikan lawan karena disamping sulit untuk menerimanya, Servis atas memiliki keistimewaan dengan bola cepat dan kuat, semua inis tidak terlepas dari jenis serabut otot. Kemudian dalam servis salah satu organ tubuh yang juga banyak berperan adalah lengan, yaitu pada saat memukul bola.

Oleh karena itu kekuatan lengan sangat penting untuk mencapai suatu prestasi dalam servis atas khususnya dalam memukul bola. Kekuatan merupakan salah satu unsur yang harus dimiliki oleh seorang atlet, karena setiap kinerja dalam olahraga selalu memerlukan kekuatan.

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* dilakukan 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 Klub Bola Voli Putra Amor Sijunjung yang berjumlah 20 pemain. Sampel diambil menggunakan teknik Quota Sampling dengan ciri-ciri tertentu sampai jumlah (kuota) yang diinginkan 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 6 poin dan nilai terendah adalah 2 poin. Selanjutnya diperoleh nilai rata-rata hitung (mean) sebesar 4 poin dan standar deviasi sebesar 1,3. Distribusi hasil data kelincahan ini dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *Pre-Test*

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	$X \leq 10$	0	0%
2	Baik	$7 \leq X < 10$	0	0%
3	Sedang	$5 \leq X < 7$	4	33%
4	Kurang	$2 \leq X < 5$	8	67%
5	Kurang Sekali	$X < 2$	0	0%
Jumlah			12	100%

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 12 orang tidak terdapat satu orang pun pemain yang berada pada klasifikasi “Baik Sekali”, pada klasifikasi “Baik” juga tidak terdapat seorang pemain. Pada klasifikasi “Sedang” terdapat sebanyak 4 orang dengan persentase 33%. Pada klasifikasi “Kurang” terdapat sebanyak 8 orang dengan persentase 36%. Terakhir pada klasifikasi “Kurang Sekali” tidak terdapat satu orang pun dengan persentase 0%.

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 8 poin dan nilai terendah adalah 3 poin. Selanjutnya diperoleh nilai rata-rata hitung (mean) sebesar 6 poin dan standar deviasi sebesar 1,6. Distribusi hasil post-test ini dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Post-Test*

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	$X \leq 10$	0	0%
2	Baik	$7 \leq X < 10$	4	33%
3	Sedang	$5 \leq X < 7$	6	50%
4	Kurang	$2 \leq X < 5$	2	17%
5	Kurang Sekali	$X < 2$	0	0%
Jumlah			12	100%

Tabel menunjukkan bahwa dari 12 orang tidak terdapat satu orang pun pada klasifikasi “Baik Sekali”, pada klasifikasi “Baik” terdapat 4 orang dengan persentase 33%. Pada klasifikasi “Sedang” terdapat sebanyak 6 orang dengan persentase 50%. Pada klasifikasi “Kurang” terdapat sebanyak 2 orang dengan persentase 17%. Terakhir pada klasifikasi “Kurang Sekali” tidak terdapat satu orangpun.

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 Normalita

No	Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
1	<i>Pre-test</i>	0,083	0,242	Normal
2	<i>Pos-test</i>	0,125	0,242	Normal

Dari tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa semua variable 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 bahwa: **“Pengaruh Latihan Drill For Game-Like Situation Terhadap Kemampuan Servis Atas Klub Bola Voli Putra Amor Sijunjung”.**

Berdasarkan pengujian hipotesis yang telah peneliti lakukan didapatkan nilai t_{hitung} 13,872 < t_{tabel} 1,796 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ yang berarti bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, bahwa memang terdapat pengaruh pemberian latihan *for game-like situation* terhadap Kemampuan Servos Atas Bola Voli Putra Amor Sijunjung. 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>	6	13,872	1,796	Signifikan	Ho ditolak dan H_a diterima
<i>Post-test</i>	4				

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa $t_{hitung} = 13,872 > t_{tabel} = 1,796$. Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian yang telah diajukan bahwa: terdapat pengaruh latihan *For Game-Like Situation* terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Putra Amor Sijunjung dapat diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *For Game-like Situation* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Putra Amor Sijunjung. Selisih Kemampuan antara pre-test dan post-test servis atas bola voli adalah sebesar 2 poin yaitu dari skor rata-rata *pre test* 4 poin dan *post test* menjadi 6 pon.

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. Koordinasi mata dan tangan yang baik, juga menguntungkan untuk dapat mengarahkan pukulan bola dengan arah bola yang diinginkannya. Dalam melakukan sebagai serangan bola pada daerah lawan yang kosong, lawan akan sulit menjangkau bola. Kemampuan seorang pemain bola voli untuk memadukan unsur koordinasi mata tangan dan kekuatan otot lengan saat melakukan teknik dasar akan berpengaruh terhadap baik buruknya akurasi yang dihasilkan.

Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan beberapa waktu lalu terkait dengan pengaruh latihan *For Game-Like Situation* terhadap kemampuan Servis Atas Bola Voli Putra Amor Sijunjung, dengan melakukan perhitungan nilai *pre-test* dan *post-test* peneliti menemukan terjadi peningkatan nilai rerata yang dicapai oleh pemain. Semula dengan nilai rata-rata *pre test* 4 poin dan *post test* menjadi 6 poin. Kemudian didapatkan nilai t_{hitung} 13,872 > t_{tabel} 1,796 yang berarti bahwa hipotesis yang peneliti ajukan diterima dan dapat disimpulkan bahwa memang terdapat pengaruh latihan *For Game-Like Situation* terhadap kemampuan Servis Atas Bola Voli Putra Amor Sijunjung.

Latihan *For Game-Like Situation* yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas servis Atas bolavoli. Bentuk latihan Drills For Game-Like Situation dimaksud disini adalah bentuk latihan servis atas yang telah disederhanakan. Selanjutnya disetiap akhir latihan diberikan latihan pendinginan.

Hal ini juga diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan Effendy dan Rifki (2018:488) bahwa model latihan drill for game like situation memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan servis atas klub bola voli activa lintau, diperoleh hasil uji hipotesis harga t_{hitung} (72,97) > t_{tabel} (1,792) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ pada jumlah sampel berjumlah 20. Dengan demikian metode latihan drills for game-like situation dapat meningkatkan kemampuan servis atas bolavoli Klub Active Lintau. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dilihat metode latihan Drills For Game-Like Situation dapat meningkatkan teknik dasar bolavoli dalam hal ini kemampuan servis.

Menurut Kroger (2013) menyatakan bahwa Metode Drills For Game-Like Situation terdapat pengaruh 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. Oleh karena itu, dalam metode drills perlu disusun tata urutan yang baik agar atlet terlibat aktif, sehingga akan 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.

Pelatihan berbasis drill game situation diasumsikan dapat menyediakan transfer gerak yang efektif untuk mencocokkan dengan permainan sesungguhnya (Aguiaret al, 2012). Diman, pelatihan mensimulasikan keseluruhan pola pergerakan yang ada dalam pertandingan resmi (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 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 et al 2008). Selain itu Devi, S. (2019) mengatakan bahwa dalam latihan, sebagian pelatih banyak menggunakan metode 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

Berdasarkan hasil analisis data, maka dapat diambil kesimpulan yaitu: terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *For Game-Like Situation* terhadap kemampuan Servis Atas Bola Voli Putra Amor Sijunjung, diterima kebenarannya dimana hasil yang diperoleh $t_{hitung} 13,872 > t_{tabel} 1,796$. Artinya, terdapat pengaruh latihan *For Game-Like Situation* terhadap kemampuan Servis Atas Bola Voli Putra Amor Sijunjung.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguiaret al, 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 Kemampuan Servis Atas Bola voli Klub Gesimpo Pasaman Barat. *Jurnal stamina*, 2(5), 87-92.
- Effendy, Bonnie aditya & 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*.
- Forte et al, D'Isanto, T., Di Domenico, F., & Altavilla, G. (2019). Learning the service drills in novice volleyball athletes. *International Workshop and Conference of the International Society of Performance Analysis of Sport (ISPAS)*, 14. <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.14.Proc.5.57>
- Hill-Haas et al, 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, (2014). *Volleyball Drills Optimiertes Training für alle Basistechniken*. Meyer & Meyer Verlag, Aachen.
- Luteberget et al, 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:10.1080/02640414.2017.132596

Sudjana, Nana. (2011). Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar. Bandung: Sinar Baru Algensindo.