



**PENGARUH VARIASI LATIHAN METODE DRILL TERHADAP JUMP SERVE PADA
ATLET PUTRA KLUB BOLA VOLI NUSANTARA DELI SERDANG TAHUN 2021**

Fadhalan Al Azmi Nainggolan¹, Albadi Sinulingga²

¹Universitas Negeri Medan

Jl. William Iskandar Ps.V, Kenangan Baru, Sumatera Utara

Email : Fadhalan.nainggolan98@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of training variations on the drill method on jump serve in male athletes of the Nusantara Volleyball Club in 2021. The drill method is an exercise that can help improve good movement towards jump serve in volleyball and in practice playing at the repetition time. serve jump movement, which is measured in an assessment of the jump serve movement. This research method is an experiment with a research time of 6 weeks, with training for 3 times a week. The number of samples is by random sampling of 12 athletes. All samples of athletes did the form of training that had been arranged in the training program and did a pre-test before training in the initial week and post-test after the end of training in the last week. Analysis of the hypothesis that is, the effect of variations in drill training methods on jump serve on male athletes of the Nusantara Deli Serdang volleyball club in 2021, obtained t-count 28.32 and t-table 1.796 at a significant level = 0.05 then t-count > t - table. Based on the test criteria, namely H_0 is rejected and H_a is accepted, this study states that there is a significant effect of variations in training methods on volleyball jumping athletes from the Deli Serdang archipelago in 2021.

Keywords: *Drill Method, Jump Serve*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Variasi Latihan Metode Drill Terhadap Jump Serve Pada Atlet Putra Klub Bola Voli Nusantara Tahun 2021. Latihan metode drill merupakan latihan yang dapat membantu meningkatkan gerakan yang baik terhadap jump serve pada permainan bola voli dan dalam latihan nya bermain pada waktu pengulangan gerakan jump serve, yang diukur dalam penilaian gerakan jump serve. Metode penelitian ini adalah Eksperimen dengan waktu penelitian selama 6 minggu, dengan latihan selama 3 kali latihan dalam seminggu. Jumlah sampel yaitu dengan random sampling sebanyak 12 atlet. Semua sampel atlet melakukan

bentuklatihan yang telah disusun dalamprogramlatihan dan melakukan pre-test sebelum latihan diminggu awal dan post-test setelah akhir latihan di minggu terakhir. Analisis hipotesis yaitu, pengaruh variasi latihan metode drill terhadap jump serve pada atlet putra klub bola voli Nusantara Deli Serdang Tahun 2021, diperoleh t-hitung 28,32 dan t-tabel 1,796 pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ maka t-hitung $>$ t-tabel. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dalam penelitian ini menyatakan disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan metode drill terhadap jump serve atlet putra klub bola voli nusantara deli serdang tahun 2021.

Kata kunci: Metode Drill, Jump Serve

PENDAHULUAN

Dalam usaha mencapai prestasi yang baik dalam olahraga permainan bola voli, pemain bukan hanya di tekankan pada kondisi fisik saja, tetapi dituntut pada penguasaan teknik dan taktik yang baik karena merupakan syarat-syarat penting dalam penguasaan keterampilan dalam permainan bola voli. Penguasaan teknik ini merupakan modal dasar dalam mencapai keterampilan yang optimal. Jika tidak adanya dalam penguasaan teknik yang baik dan benar akan sulit melaksanakan dan menjalankan program latihan yang baik dan akhirnya keterampilan sulit dicapai.

Menurut Nuril (2007 : 20) “teknik-teknik dalam permainan dalam bola voli terdiri dari atas serve, passing bawah, passing atas, smash dan block “. Semua teknik dasar ini sama pentingnya dan saling berkegantungan satu sama lainnya di dalam permainan bola voli. Dari semua teknik dasar tersebut, yang pertama harus dikuasi adalah passing ini mempunyai peranan yang sangat penting. Sebab didalam permainan bola voli terdapat serangan dan pertahanan yang didalamnya ada perlakuan passing bola voli. Seperti

dikemukakan oleh Viera (2000 ; 17) “teknik passing (penerimaan serve) berperan sangat penting dalam kesuksesan suatu tim”.

Menurut Nuril (2007:20), serve merupakan pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan, sedangkan Menurut Beutelstahl (2008:8) mendefinisikan serve sebagai sentuhan pertama dengan bola. Sedangkan Menurut Nuril (2007:20) membagi serve dalam underhand servis, floating serve, topspin serve dan jumping serve.

Kesalahan-kesalahan umum yang sering terjadi dalam melakukan serve adalah sebagai berikut:

- a) Pergerakan yang tidak ritmis, hal ini terjadi apabila pemain ragu-ragu.
- b) Stance yang salah, istilah stance dimaksudkan sikap pemain pada waktu hendak memukul bola, baik sikap tubuh, kaki ataupun lengan.
- c) Lengan kurang terayun, sehingga daya kekuatann yang berkurang.
- d) Lemparan bola kurang baik, sehingga bola kurang terkontrol.
- e) Kurang memperhatikan bola.



Kesalahan-kesalahan yang dilakukan pemain dapat menyebabkan kegagalan dalam melakukan serve, misalnya tidak sampai menyeberang ke lapangan lawan atau bola keluar lapangan. Hal ini harus dengan cara pemain melakukan latihan teknik serve secara baik dan pelatih mempunyai catatan tentang proses pemain melakukan serve pada saat latihan dan pada saat main, hal ini sebagai bahan evaluasi pemain oleh pelatih.

METODE DRILL

Metode drill adalah satu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi sifat permanen. Ciri yang khas dari metode ini adalah kegiatan berupa pengulangan yang berkali-kali dari satu hal yang sama, dengan demikian terbentuklah pengetahuan siap atau keterampilan siap yang setiap saat untuk dipergunakan oleh yang bersangkutan.

Menurut Mulyanto (2014:14), “Drill atau pengulangan adalah prinsip belajar yang menekankan pada perlunya pengulangan untuk melihat daya – daya yang ada pada manusia yang terdiri atas daya: pengamatan, tanggapan, ingatan, khayalan, berpikir, dan sebagainya. Dengan mengadakan pengulangan maka daya-daya tersebut akan berkembang dan semakin tajam.

Selain itu menurut Roestiyah (2001: 125), metode drill adalah teknik yang dapat diartikan sebagai suatu metode mendidik dimana peserta didik melakukan kegiatan latihan agar peserta didik mempunyai keterampilan lebih tinggi dari yang dipelajari.

VARIASI LATIHAN METODE DRILL

Variasi latihan adalah suatu bentuk latihan atau perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motifasi atlet, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan, Variasi latihan dilakukan untuk meningkatkan prestasi atlet menjadi lebih baik dan variasi latihan juga menghilangkan rasa jenuh dalam proses kegiatan latihan dari metode ini adalah kegiatan berupa pengulangan yang berkali-kali dari satu hal yang sama, dengan demikian terbentuklah pengetahuan siap atau keterampilan siap yang setiap saat untuk dipergunakan oleh yang bersangkutan. Variasi latihan harus dikuasai oleh pelatih dalam latihan, untuk mengatasi kebosanan atlet, agar selalu antusias, tekun dan penuh partisipasi. Bentuk latihan variasi latihan dilakukan agar kegiatan latihan tidak membosankan bagi atlet dan meningkatkan motivasi bagi atlet untuk mengikuti kegiatan latihan. Latihan yang dilakukan biasa saja berbentuk perubahan-perubahan dalam pelaksanaan latihan untuk meningkatkan prestasi atlet. Oleh karena itu peneliti memberikan bentuk variasi latihan metode drill sebagai berikut :Adapun variasi latihan ini bersumber pada buku Winarno, dkk (2013:70) Tujuan dalam variasi latihan ini adalah untuk membantu pemain melakukan latihan awalan, tolakan, perkenaan bola, pendaratan dan sinkronisasi gerakan jump serve yang baik dan benar.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah langkah yang dimiliki dan dilakukan oleh peneliti dalam rangka untuk mengumpulkan data dan informasi serta melakukan investigasi pada



data yang telah didapatkan tersebut. Menurut Hadi (2000 : 427) metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode eksperimen adalah merupakan salah satu metode penelitian untuk menimbulkan suatu keadaan atau kejadian, kemudian diteliti bagaimana akibatnya. Penggunaan metode penelitian harus dapat mengarah pada tujuan penelitian, agar hasil yang diperoleh sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Dalam hal ini akan diuraikan beberapa hal tentang metode penelitian yaitu penentuan objek penelitian, metode pengumpulan data, faktor-faktor yang mempengaruhi penelitian, metode analisis data. Penelitian ini adalah penelitian pra eksperimen, menurut Suharsimi (2005: 207) bahwa: Penelitian pra eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari "sesuatu" yang dikenakan pada subjek selidik.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk One Group Pretest and Posttest Design, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding Suharsimi (2005: 207). Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu pretest (sebelum) dan posttest (sesudah) treatment. Perbedaan antara pretest dan posttest ini

diasumsikan merupakan efek dari treatment. Sehingga hasil dari treatment diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi treatment.

Treatment yang diberikan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk variasi latihan metode drill untuk meningkatkan gerakan jump serve.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen tes gerak jump serve yang fokus hanya penelitian proses gerak dalam melakukan teknik jump serve. Sumber instrumen penilaian gerak ini dibuat dan telah di setujui atau sudah divalidasi oleh ahli bola voli yaitu Indra Kasih, Deni Rahman Marpaung,. dan Onyas Widianingsih. pada tanggal 03 Desember 2020.

Tes keterampilan proses jump serve bola voli :

- a. Petunjuk pelaksanaan tes
 1. Tester diberi penjelelasan tentang pelaksanaan tes
 2. Tester terlebih dahulu melakukan pemanasan
 3. Tester berdiri di sekitar belakang garis servis
 4. Tester diberi kesempatan melakukan sebanyak 5 kali
 5. Nilai yang diambil adalah pelaksanaan yang terbaik dari 5 kali



kesempatan

b. Penilaian dilakukan dengan penilaian proses, yaitu dengan melakukan penilaian terhadap tester dengan memberikan kesempatan 5 kali melakukan kemudian diambil yang terbaik.

Kisi kisi penilaian proses jump serve bola voli :

a. Sikap Sempurna : Salah satu tumpuan kaki yang terkuat berada didepan, Pandangan fokus ke depan, Badan dalam keadaan rilek, menghadap ke arah net.

b. Sikap Permulaan : awalan Jump Serve dilakukan sekitar 3 meter, berdiri di daerah garis belakang, kedua tangan memegang bola, sikap badan condong ke depan membentuk sudut.

c. Gerak Pelaksanaan : Melambungkan bola setinggi lebih kurang 3 meter agak kedepan dan pandangan tetap kerah bola, Melangkah kurang lebih 2 langkah kemudian diikuti kedua lutut sedikit ditekuk untuk melakukan lompatan keatas, dengan mengayunkan kedua tangan ke belakang. Perkenaan bola pada saat badan diudara dengan posisi bola berada sejangkauan tangan di depan atas kepala. Memukul bola dengan telapak tangan dikuatkan dan jari jari tangan rilek.

d. Gerak Lanjutan : Kemudian diikuti dengan melecutkan pergelangan tangan

secepat-cepatnya agar menghasilkan bola turun secepat mungkin kedaerah lawan, Mendarat dengan kedua kaki, Lutut ditekuk untuk menambah redaman, Badan siap untuk bergerak kembali.

Dari keempat indikator diatas akan diberikan nilai 1 sampai 4 jika atlet melakukan keempat poin diatas maka akan dimasukan angka 4 setiap indikator.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan metode drill terhadap jump serve pada atlet putra klub bola voli nusantara deli serdang tahun 2021. Berdasarkan data hasil pre-test dan post-test pada hasil penilaian gerak jump serve terdapat peningkatan dengan nilai rata-rata antara 8,16 dan 11,33 , beda rata-rata 3,16, dan memiliki simpangan baku 0,57 dan 0,48, serta memiliki simpangan baku beda 0,38, sehingga di dapat ttabel 1,796 dan thitung 28,32.

Dalam pelaksanaan saat melakukan latihan memanfaatkan lapangan yang ada agar dalam melaksanakan latihan dapat berjalan bersamaan untuk meminimalisir waktu yang singkat sehingga dalam latihan atlet mendapat waktu yang sama dalam melakukan latihan tersebut. Dalam latihan tersebut peneliti membagi atlet untuk menempati posisi mengelilingi lapangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan metode drill terhadap jump serve pada atlet putra klub bola voli nusantara deli serdang tahun 2021.



Berdasarkan perhitungan dan kriteria hipotesis yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima, dan n arena dari data diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ ketika di uji dengan menggunakan uji-t. dapat disimpulkan bahwa variasi latihan metode drill sangat berpengaruh yang signifikan terhadap gerakan jump serve.

Sebelum diberikannya variasi latihan metode drill atlet masih masuk dalam kategori kurang dalam melakukan gerakan jump serve, tetapi setelah diberikan latihan variasi latihan metode drill atlet mulai mengalami perubahan masing-masing individu atlet mengalami perubahan peningkatan yang masuk dalam kategori baik. Variasi latihan metode drill mampu meningkatkan atau memperbaiki gerakan jump serve. Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan maka diperoleh pengujian hipotesis T_{hitung} sebesar 28,32. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga t_{tabel} dengan $dk = n-1 = 12-1 = 11$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05 = 1,796$. Di dalam kriteria pengujian hipotesis dinyatakan bahwa pada $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($28,32 > 1,796$) dengan $\alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan metode drill terhadap jump serve pada atlet putra klub bola voli nusantara deli serdang tahun 2021.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan metode drill terhadap jump serve atlet putra klub bola voli nusantara deli serdang tahun 2021.

Adapun saran penulis dalam penelitian ini adalah :

1. Dalam peningkatan gerakan jump serve hendaknya pelatih dapat menggunakan latihan metode drill agar atlet bisa mengulang-ulang gerakan jump serve tersebut.
2. Latihan metode drill atau pengulangan gerakan diharapkan bisa diterapkan dalam program latihan bersama maupun mandiri.
3. Agar para peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan tujuan melatih gerakan sekaligus melatih sasaran atau hasil jump serve.

DAFTAR PUSTAKA

Dieter Beutelstahl. 2008. Belajar Bermain Bola Volley. Cv.Pionir Jaya. Bandung.

Hadi, S. 2000. Methodology Research . Jilid2. Yogyakarta : Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi Ugm.

Mulyanto, R.2014. Belajar Dan Pembelajaran Penjas. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang.

Nuril Ahmadi. 2007. "Panduan Olahraga Bola Voli". Surakarta : Era Pustaka Utama

Roestiyah, N. K. 2001. Strategi Pengajaran Ilmu Eksact. Jakarta: Rineka Cipta.

Sari, I. E. P. (2020). Efforts to Improve Learning Outcomes passing Down Volleyball Variations Through Learning and Modified Ball On Private Junior High School eighth grade students Perbaungan Satria Dharma School Year 2019/2020: Efforts to Improve Learning Outcomes passing Down Volleyball Variations Through Learning and Modified Ball On Private Junior High School



eighth grade students Perbaungan Satria
Dharma School Year 2019/2020. Journal of
Midwifery and Nursing, 2(1), 173-176.

Suharsimi, Arikunto. 2005. Manajemen
Penelitian .Jakarta : Rineka Cipta.

Viera, B.L. 2000. Bola Voli (Tingkatpemula)
Diterjemahkan Oleh Monti .Jakarta : Raja
Grafindo Persada.

Winarno, dkk. 2013. Teknik Dasar Bermain
Bola voli. Malang. FIK Universitas Negeri
Malang.