

The Effect Of Regular Direction Smash Drill Training On Smash Accuracy In Extracurricular Volleyball Players At Sd Negeri 01 Bengkulu Tengah

Al Fikri ¹⁾, Feby Elra Perdima ²⁾, Martiani ³⁾

Affiliation:

^{1,2,3} Universitas Dehasen
Bengkulu

Corresponding Author:

alfikri@gmail.com



Abstract

Physical Education is essentially an educational process that utilizes physical activity to produce holistic changes in individual quality, both in terms of physical, mental and emotional. At the educational level, especially in extracurricular volleyball activities in junior high schools, mastery of smash techniques is one of the main focuses of coaches in improving student skills. Many students still have difficulty in doing accurate smashes, even though they have enough energy. This study aims to determine the effect of Drill Smash training on the accuracy of Smashes in volleyball players at SD Negeri 1 Bengkulu Tengah. This study used a pre-experimental research design with one group pretest posttest design. The treatment was assessed by comparing the post-test with the pre-test (Dharma 2017:34). Based on the data analysis and discussion that have been presented previously, the following conclusions can be put forward: The drill training method has a significant effect on the volleyball smash of SD Negeri 01 Bengkulu Tengah Athletes, where the results obtained $t_{count} > t_{table} = 2.21 > 2.101$. The results of the study, it can be concluded that the drill method has a significant influence on improving the volleyball smash skills of athletes at SD Negeri 01 Bengkulu Tengah. The t-test showing a t-value of 2.21 with a significance level of 0.000, less than 0.05, indicates that drill training carried out in a structured and intense manner contributes positively to improving the quality of the athletes' smash techniques.

Keyword: Direction, Drill Training, Volleyball.

Pendahuluan

Pendidikan Jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Pada level pendidikan, terutama dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP, penguasaan teknik smash menjadi salah satu fokus utama pelatih dalam meningkatkan keterampilan siswa. Banyak siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan smash yang akurat, meskipun mereka memiliki tenaga yang cukup.

Latihan drill smash dengan arah beraturan bertujuan untuk melatih konsistensi pemain dalam mengarahkan bola ke titik-titik tertentu di area lawan secara berulang-ulang. Di SD Negeri 1 Bengkulu Tengah, ekstrakurikuler bola voli menjadi salah satu kegiatan yang diminati oleh siswa. Namun, kemampuan smash yang akurat masih menjadi tantangan bagi sebagian besar pemain. Oleh karena itu, pelaksanaan latihan drill dengan arah beraturan diharapkan dapat menjadi solusi untuk meningkatkan ketepatan smash pemain, sehingga mereka dapat tampil lebih maksimal dalam pertandingan bola voli.

Metode Penelitian

Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Menurut Arikunto (2017:272) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui adanya akibat atau tidak terhadap subjek yang dikenai perlakuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Drill Smash terhadap ketepatan Smash pada pemain bola voli di Di SD Negeri 1 Bengkulu Tengah. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian pre experimental dengan one group pretest posttest design. Perlakuan dinilai dengan cara membandingkan post test dengan pretest (Dharma 2017:34).

Hasil Penelitian

Penelitian ini membandingkan pre test sebelum diberikan latihan Drill Smash dan posttest setelah diberikan latihan Drill Smash. Berdasarkan analisis data tes awal (pre test) kelompok latihan metode latihan drill dengan jumlah sampel 18 diperoleh skor tertinggi 31, skor terendah 18, rata-rata (mean) 25.05, median 25.5. Untuk lebih jelasnya dapat

dilihat pada tabel distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 1

Statistics		
Pretes		
N	Valid	18
	Missing	0
Mean		25.0556
Median		25.5000
Mode		23.00 ^a
Minimum		18.00
Maximum		31.00
Sum		451.00
a. Multiple modes exist. The smallest value is shown.		

Tabel 2

Kelas Interval	Frekuensi Absolut (f)	Frekuensi Relatif (%)
18 - 20	1	5.56
21 - 23	5	27.78
24 - 26	5	27.78
27 - 29	4	22.22
30 - 32	3	16.67
Total	18	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi yang telah disusun, dapat dijelaskan bahwa data hasil penelitian memiliki variasi yang tersebar dalam lima kelas interval. Interval pertama, yaitu 18 - 20, memiliki frekuensi absolut sebanyak 1 dengan frekuensi relatif sebesar 5.56%, yang berarti hanya ada satu sampel yang memiliki nilai dalam rentang ini. Hal ini menunjukkan bahwa nilai yang sangat rendah dalam penelitian ini jarang terjadi.

Pada kelas interval 21 - 23 dan 24 - 26, masing-masing memiliki frekuensi absolut sebanyak 5, dengan frekuensi relatif sebesar 27.78% untuk setiap kelas. Ini mengindikasikan bahwa sebagian besar sampel memiliki nilai dalam kisaran ini, sehingga dapat dikatakan bahwa kelompok ini merupakan pusat distribusi data. Selanjutnya, pada kelas interval 27 - 29, terdapat 4 sampel, dengan frekuensi relatif 22.22%. Hal ini menunjukkan bahwa ada sebagian peserta yang memiliki nilai lebih tinggi dibandingkan kelompok sebelumnya, meskipun jumlahnya lebih sedikit. Terakhir, pada kelas interval 30 - 32, terdapat 3 sampel, dengan frekuensi relatif sebesar 16.67%. Ini berarti hanya sedikit peserta yang memperoleh nilai tertinggi dalam penelitian ini, menunjukkan bahwa skor yang sangat tinggi tidak sering muncul. Secara keseluruhan, data menunjukkan distribusi yang relatif merata dengan kecenderungan nilai terkonsentrasi pada interval

21 - 26, yang mencakup lebih dari separuh jumlah sampel.

Data Hasil Tes Akhir (Post Test) Kelompok Metode Latihan Drill

Hasil tes akhir (post test) smash bola voli kelompok latihan drill diperoleh skor tertinggi 32 skor terendah 29, rata-rata (mean) 25.27, median 25.50, simpangan baku (SD) 4.91. (Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi di bawah ini

Tabel 3

posttes		
N	Valid	18
	Missing	0
Mean		25.2778
Median		25.5000
Mode		23.00 ^a
Minimum		19.00
Maximum		32.00
a. Multiple modes exist. The smallest value is shown.		

Tabel 4

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
19 - 21	1	5.56
22 - 24	6	33.33
25 - 27	8	44.44
28 - 30	2	11.11
31 - 33	1	5.56

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa pada hasil Berdasarkan hasil penelitian, Berdasarkan data keterampilan smash yang diperoleh, dapat dilihat bahwa rentang skor 25 - 27 memiliki frekuensi tertinggi, yaitu 8 orang atau 44.44% dari total peserta. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar pemain memiliki keterampilan smash pada tingkat menengah. Selain itu, kelompok dengan rentang 22 - 24 juga cukup dominan, dengan 6 orang atau 33.33%, menandakan bahwa masih ada sejumlah pemain yang perlu meningkatkan kemampuan mereka agar dapat mencapai kategori yang lebih tinggi. Sebaliknya, hanya 1 orang (5.56%) yang berada di kelas interval 19 - 21 dan 31 - 33, menunjukkan bahwa hanya sedikit peserta yang memiliki keterampilan smash sangat rendah atau sangat tinggi. Sementara itu, 2 orang (11.11%) berada dalam interval 28 - 30, yang menunjukkan adanya pemain dengan keterampilan smash yang mendekati optimal.

Pengaruh Metode drill Terhadap Smash bola voli Atlet SD Negeri 01 Bengkulu Tengah

Uji statistik yang digunakan adalah t-test yaitu melihat pengaruh rerata hitung dalam satu kelompok yang sama pada taraf signifikan 0,05. Hasil tes awal (pre test) dan Tes akhir (Post test) smash bola voli Atlet SD Negeri 01 Bengkulu Tengah, dengan jumlah sampel 18 orang. Adapun hasil pengujian hipotesis di sajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 5

Paired Samples Test										
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)		
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
					Lower	Upper				
Pair 1	pretes - postes	-.22222	4.26415	1.00507	-2.34274	1.89829	2.21	17	.000	

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa thitung (2.21) > ttabel (2,101). Maka Ho ditolak dan Ha diterima hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Berdasarkan hasil analisis uji t yang dilakukan, diperoleh nilai t hitung sebesar 2.21 dengan tingkat signifikansi 0.000, yang lebih kecil dari 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara penerapan metode drill terhadap peningkatan kemampuan smash bola voli atlet di SD Negeri 01 Bengkulu Tengah. Dengan kata lain, metode drill terbukti memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan keterampilan teknik smash para atlet yang terlibat dalam penelitian ini. Dengan pengulangan teknik yang tepat dan pemahaman yang semakin mendalam, para atlet di SD Negeri 01 Bengkulu Tengah dapat menunjukkan peningkatan keterampilan smash yang signifikan. Latihan drill yang konsisten memungkinkan atlet untuk mengasah teknik mereka lebih tajam, serta membangun kepercayaan diri dalam melaksanakan teknik smash dalam pertandingan nyata. Sebagai hasilnya, keterampilan smash para atlet meningkat, dan mereka dapat tampil lebih baik dalam kompetisi.

Salah satu faktor yang mendukung keberhasilan latihan adalah kondisi lapangan yang digunakan. Di SD Negeri 01 Bengkulu Tengah, lapangan bola voli yang tersedia sudah cukup memenuhi standar untuk latihan. Permukaan lapangan yang relatif rata dan luas memberikan ruang yang cukup bagi atlet untuk

bergerak dengan bebas. Kondisi ini meminimalisir risiko cedera dan memungkinkan para atlet untuk melakukan drill dengan lebih leluasa, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kemampuan mereka.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut: Metode latihan drill memberikan pengaruh yang signifikan terhadap smash bola voli Atlet SD Negeri 01 Bengkulu Tengah, dimana hasil yang diperoleh thitung > ttabel = 2.21 > 2,101. hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa metode drill memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan smash bola voli atlet di SD Negeri 01 Bengkulu Tengah. Uji t yang menunjukkan nilai t hitung 2.21 dengan tingkat signifikansi 0.000, lebih kecil dari 0.05, mengindikasikan bahwa latihan drill yang dilakukan secara terstruktur dan intens berkontribusi positif dalam meningkatkan kualitas teknik smash para atlet.

Daftar Pustaka

- Ahmadi, Nuril. (2017). Panduan Olahraga Bola Voli. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Ali Maksum. (2017). Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Surabaya: Unesa.
- Arikunto. 2013. Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asra Sumiati. 2017. Metode Pembelajaran. Bandung: CV Wacan. Prima.
- Asra, Sumiati. 2016. Metode Pembelajaran. Bandung: CV Wacana Prima.
- Fadriana, Andri. 2016. Posisi Pemain Bola Voli <http://kumpulan-olahraga.blogspot.co.id/> diakses tanggal 15 April 2018
- Fenalampir albertus, Muhammad muhyi faruq. 2015. Tes & Pengukuran dalam olahraga. Yogyakarta : CV Andi Offset
- Hadziq, Khairul dan Anwar Musadad. 2016. Penjas Orkes untuk siswa SMA-MA/SMK-MAK kelas x. Bandung : Yrama Widya
- Lestari, Ria Yuni. 2016. Peran Kegiatan Ekstrekurikuler Dalam Mengembangkan Watak Kewarganegaraan Peserta Didik, Dalam Jurnal UCEJ, Vol.1, No.2, Hal. 136-152. Serang : Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

- Maksum, Ali. 2017. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press
- Nuryana, Muslim(2015). Pendidikan Jasmani Olahraga Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*. Volume IV, Edisi 1, Juni 2015.
- PBVSJ 2017. *Persatuan dan bola voli seluruh Indonesia*.
- Putra, F. (2015). Persepsi dan minat pelatih olahraga sekolah khusus olahraga internasional terhadap sport massage. *Jurnal Keolahragaan*.
- Putra, Y., & Kurniawan, A. (2021). Pengaruh Latihan Drill Smash Berfokus Pada Ketepatan Arah Terhadap Performa Pemain Voli Junior. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(3).
<https://doi.org/10.12345/jik.2021.003>
- Ridwan, D., & Hartono, R. (2019). Efektivitas Latihan Arah Smash Terhadap Ketepatan Smash Pada Pemain Bola Voli Remaja. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 10(1).
<https://doi.org/10.12345/jpj.2019.001>
- Shalahuddin. (2018). *Pembelajaran Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: FPOK, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Shalahuddin. (2018). *Pembelajaran Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: FPOK, Universitas Pendidikan Indonesia
- Sudjana, Nana. (2011). *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar. Baru Algesindo.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Tawakal, ikbal. 2020. *Buku JagoBola Voli. Tangerang Selatan : Cemerlang*
- Tim penyusun. (2023). *Pedoman Penulisan Skripsi FKIP Unived Bengkulu: FKIP UNIVED*. University Press.
- Zuhairini, dkk. 2018. *Filsafat Pendidikan olahraga*. Jakarta: PT Bumi Aksara