

**Penerapan Model Latihan *Drills For Game-Like*
Situation Untuk Meningkatkan Kemampuan
Servis Atas Bolavoli Klub Activa Lintau**

Bonnie Aditya Effendy¹, Muhammad Sazeli Rifki², Arif Fadli Muchlis³

Universitas Negeri Padang

bonnieaditya0509@gmail.com

Abstract

The problem in this study was the low service ability of the Activa Lintau club volleyball. The problem is likely due to lack of proper training methods used by trainers. This study aims to reveal the effect of the application of the Drills For Game-Like Situation Exercise method to improve the ability to service the volleyball club Activa Lintau. This type of research is a quasi experiment. The population in this study is the male volleyball athlete who joined the Activa Lintau club as many as 20 people athletes whose age range 17 years to 25 years. The sampling technique was used with total sampling technique, with the number of samples used as many as 20 people. Data were collected by performing top service precision tests with ten repetitions. Data were analyzed using t-test or mean difference test. The results of the research and data analysis show that the Drills For Game-Like Situation training method has a significant influence on the service capability of the Activa Lintau club bolavoli. Based on the results of data analysis, found $t \text{ count} = 72.97 > t_{\text{table}} = 1.792$ with the average increase is 8.1

Keywords: Exercise Method, Drills For Game-Like Situation, Top Service

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan servis atas bolavoli klub Activa Lintau. Masalah tersebut kemungkinan terjadi karena kurang tepatnya metode latihan yang digunakan pelatih. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan pengaruh penerapan metode Latihan *Drills For Game-Like Situation* untuk meningkatkan kemampuan servis atas bolavoli klub Activa Lintau. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola voli putra yang bergabung dalam klub Activa Lintau sebanyak 20 orang atlet putra yang rentang umurnya 17 tahun sampai 25 tahun. Teknik

pengambilan sampel digunakan dengan teknik *total sampling*, dengan jumlah sampel yang digunakan sebanyak 20 orang. Data dikumpulkan dengan melakukan tes ketepatan servis atas dengan sepuluh pengulangan. Data dianalisis dengan menggunakan Uji t atau uji beda mean.

Hasil penelitian dan analisis data menunjukkan bahwa metode latihan *Drills For Game-Like Situation* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan servis atas bolavoli klub Activa Lintau. Berdasarkan hasil analisis data, ditemui $t_{hitung} = 72,97 > t_{tabel} = 1,792$ dengan peningkatan rata-rata adalah 8,1.

Kata kunci : Metode Latihan, Drills For Game-Like Situation, Servis Atas

Pendahuluan

Dewasa ini olahraga mendapat perhatian yang cukup besar baik untuk meningkatkan kualitas manusia dalam kesegaran jasmani maupun untuk mencapai prestasi. Dalam dunia olahraga dikenal berbagai macam cabang olahraga, salah satunya adalah cabang bolavoli. Permainan bolavoli merupakan salah satu di antara banyak cabang olahraga yang populer di masyarakat. Hal ini terbukti bahwa bolavoli banyak dimainkan di sekolah-sekolah, di kantor-kantor maupun di kampung-kampung. Bolavoli merupakan cabang olahraga permainan yang telah dikenal masyarakat mulai dari usia anak-anak sampai dewasa baik laki-laki maupun perempuan.

Permainan bolavoli dikembangkan pada tahun 1895 oleh William G. Morgan yaitu seorang pembina pendidikan jasmani di YMCA (Young Christian Association) di kota Holyoke College, Amerika Serikat (Erianti 2011:4). W. G. Pertama-tama permainan ini hanya sebagai olahraga musim dingin dan dimainkan dengan bagian dalam bola basket yang tinggi netnya 1,85 m (Syafuddin, 2004:2). Pada mulanya permainan ini diberi nama Minonette. Kemudian atas saran Prof. H. T Halsted dari Spring Field namanya diganti menjadi "*volleyball*" (Erianti, 2011:5).

Permainan bolavoli sudah dikenal di Indonesia sejak tahun 1928. Pada awalnya yang memperkenalkan permainan bolavoli ini adalah guru-guru Belanda yang mengajar di sekolah lanjutan seperti HBS dan AMS sebagai bagian dari pendidikan jasmani maupun rekreatif. Sejak PON II di Jakarta pada tahun 1928

sampai sekarang, bolavoli termasuk salah satu cabang olahraga yang resmi dipertandingkan (Yunus, 1992:7).

Servissendiri juga ada bermacam-macam dan masing-masing memiliki nama dan sifat serta teknik sendiri-sendiri. Menurut Herry Koesyanto, (2004:12-19) menjelaskan bahwa “bertolak dari pentingnya kedudukan servis ada bermacam-macam teknik dan variasi servis yaitu: 1) Servis tangan bawah (*underhand service*), 2) Servis mengapung tangan bawah (*Underhand Floating Service*), 3) *Floating Overhand Service*, 4) *Overhand Change-Up Service (Slider Floating Overhand)*, 5) *Overhand Round-House Service (Hook Servis)*, 6) *Jumping Service (Service dengan lompatan)* 7) Servis tangan atas (*Overhead service*)”.

Pada mulanya servis hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan sesuai dengan kemajuan permainan, Teknik servishanya 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 ini 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. Dan dipertegas oleh Bompada dalam Sodikin (2007:22) bahwa “kekuatan merupakan salah satu unsur yang harus dimiliki oleh seorang atlet, karena setiap kinerja dalam olahraga selalu memerlukan kekuatan”. Tidak jauh beda dengan itu Harsono (1988:153) berpendapat bahwa “kekuatan adalah salah satu komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan”.

Latihan adalah suatu proses dengan mempersiapkan atlet untuk ke tingkat penampilan setinggi mungkin. Dalam dunia kepelatihan olahraga, pencapaian prestasi maksimal merupakan tujuan yang paling utama. Untuk mencapai tujuan tersebut, diperlukan pengetahuan dan keterampilan yang tinggi dari seorang pelatih, baik dibidang ilmu anatomi, fisiologi, biomekanika, psikologi, sosiologi dan ilmu pedagogi olahraga yang dapat menunjang pencapaian tujuan tersebut, diantaranya adalah pengetahuan tentang prinsip-prinsip latihan, penentuan metode latihan dan penentuan program latihan. Dengan demikian dia harus

menguasai ilmu fisiologi, psikologi dan ilmu sosiologi. Harsono (1988:45) juga menegaskan bahwa latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian bertambah beban latihan atau pekerjaannya.

Metode *drill* merupakan metode pembelajaran yang menekankan pada penguasaan teknik suatu cabang olahraga yang dalam pelaksanaannya dilakukan secara berulang-ulang, (Sugiyanto, 1993:371) menyatakan dalam metode *drill* atlet melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan pelatih dan melakukan secara berulang-ulang. Latihan berulang-ulang gerakan ini dimaksudkan agar terjadi otomatisasi gerakan. Oleh karena itu, dalam metode *drill* perlu disusun tata urutan latihan yang baik agar atlet terlibat aktif, sehingga akan diperoleh hasil latihan yang optimal.

Menurut Dr. Christian Kroger (2013:4) "bentuk drill, lokasi serta konsep gerakan yang berbeda akan memiliki pengaruh langsung pada aspek-aspek tertentu dari pengamatan pelatih". Ini berarti bahwa dalam lokasi pelatih berada di dalam lapangan, sedangkan dia mungkin hanya mengamati transisi tertentu (misalnya transisi dari blok serangan balik). Selain itu, pelatih juga mengamati teknik pertahanan individu dari pemain tunggal.

Tergantung pada kapasitas di dalam ruang lingkup olahraga dianjurkan untuk bekerja pada perbaikan teknik hanya dengan kelompok-kelompok yang lebih kecil, sementara mayoritas kelompok harus bermain *game* dasar atau harus melakukan latihan. Setelah beberapa menit kelompok kecil melakukan pergantian dengan beberapa pemain dari kelompok besar.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola voli putra yang bergabung dalam klub Activa Lintau sebanyak 20 orang atlet putra yang rentang umurnya 17 tahun sampai 25 tahun. Setelah peneliti melakukan observasi ke klub Activa Lintau, dalam observasi tersebut peneliti melihat begitu banyak kekurangan pada atlet klub Activa Lintau tersebut, kekurangan tersebut seperti kondisi fisik dan teknik dasar bermain bolavoli atletnya. Dilihat pada saat bertanding atlet klub Activa Lintau terbukti mempunyai kekurangan pada kondisi fisik mereka seperti daya ledak otot tungkai mereka sangat rendah dan daya tahan mereka sangat rendah pada pertandingan yang memasuki set keempat dan kelima. Dan juga pada pertandingan dapat dilihat dari beberapa turnamen yang telah diikuti terdapat banyak kegagalan dalam mencetak poin akibat kurang baiknya teknik

dasar dalam bermain bolavoli pada atlet klub Activa, kegagalan tersebut terlihat pada melakukan *passing* yang tidak tepat, pengumpannya yang tidak akurat, blok pemain yang sering tidak tepat dan servisnya yang sering gagal. Kemampuan servis atas yang mereka miliki masih rendah, terbukti pada beberapa turnamen yang telah diikuti selama ini dicatat oleh pelatih Klub Activa Bapak Aristiadi S. Pd bahwa banyak pointerbuang karena kegagalan dan kesalahan servis.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh model latihan *Drills For Game-Like Situation* untuk meningkatkan kemampuan servis atas bolavoli klub Activa Lintau servis atas dalam cabang olahraga bolavoli.

Metode

Penelitian ini dimaksudkan untuk melihat pengaruh latihan dengan penyampaian materi latihan dengan menggunakan metode latihan *drills for game-like situation* terhadap penguasaan materi latihan servis atas pada permainan bolavoli di Klub Activa Lintau, yang dilaksanakan dilapangan bolavoli Tepi Selo dimulai dari tanggal 10 April s.d 15 Mei 2018.

(Arikunto, 1996: 117) mengemukakan “*Sampel adalah sebagian* atau wakil populasi yang diteliti”. Berpedoman pada jumlah populasi, maka pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *total sampling*. Dengan semua populasi menjadi sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 20 orang atlet putra yang rentang umurnya 17 tahun sampai 25 tahun yang aktif mengikuti latihan.

P - - - **S** - - - **Pre-Test** - - - **(X)** - - - **Post-Test** - - - **t**

Data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah hasil kemampuan servis atas yang dilakukan atlet pada tes awal dan tes akhir, dimana semua ini dilakukan peneliti bersama dengan prosedur penelitian yang telah dituliskan sehingga akan mendapatkan data primer yang baik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan *drills for game-like situation* untuk meningkatkan kemampuan servis atas bolavoli klub activa lintau. Penelitian ini dapat diolah dengan memakai statistik deskriptif dan *inferensial*, dengan rumus uji t sampel terikat. Sebelum analisis uji digunakan terlebih dahulu di lakukan uji normalitas data, karena uji t hanya dapat di gunakan untuk menguji perbedaan *mean*, dari dua sampel yang diambil dari populasi yang normal.

Hasil dan Pembahasan

Hasil dari penilaian ketepatan servis atas klub Activa Lintau dari 20 orang sampel, 8 orang (40%) termasuk ke dalam kategori baik sekali, 11 orang (55%) termasuk ke dalam kategori baik, 1 orang (5%) termasuk ke dalam kategori cukup.

Pembahasan dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan dari kajian teori dan perhitungan statistik serta mengacu pada kesimpulan terhadap analisis yang telah dilakukan, maka selanjutnya akan dilakukan pembahasan. Dalam pembahasan ini, akan merujuk pada hipotesis yang diajukan dalam penelitian.

Melihat masalah pada atlet bolavoli klub Activa Lintau yaitu masih kurangnya kemampuan servis atas bolavoli klub Activa Lintau, maka perlu diberikan latihan untuk memperbaiki servis atas bolavoli klub Activa Lintau. Karena tanpa memiliki servis atas yang baik atlet tidak akan mampu melakukan tanding secara maksimal untuk meraih prestasi. Dalam hal ini latihan yang diberikan adalah dengan bentuk latihan *Drills for game-like situation* dari penggunaan metode latihan dapat dilihat pengaruh peningkatan kemampuan servis atas bolavoli klub Activa Lintau.

Sebelum eksperimen diberikan kepada sampel, terlebih dahulu dilakukan tes awal (*Pre Test*) bertujuan untuk melihat keterampilan servis atas atlet, guna memperoleh data untuk dibandingkan dengan tes ahir (*Post Pest*) Sesudah diberikan metode latihan *Drills for game-like situation*. Sebelum Metode latihan *Drills For Game-Like Situation* diberikan kepada sampel diharapkan melakukan pemanasan, metode latihan *Drills for game-like situation* diberikan sebanyak 16 kali pertemuan, latihan dilakukan 4 kali dalam seminggu yaitu pada hari Senin, Rabu, Jumatsore pukul 16.00-18.00 WIB dan hari Minggu pagi pukul 07.00-09.00 WIB.

Setelah dilakukan analisis data dengan menggunakan pendekatan statistik uji beda rerata hiting (t_{test}) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ terhadap hipotesis penelitian yang diajukan, hipotesis dapat diterima dan dapat diuji kebenarannya. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh harga $t_{hit} (72,97) > t_{tabel} (1,792)$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ pada jumlah sampel berjumlah 20. Jadi, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian metode latihan

Drills For Game-Like Situation dapat meningkatkan kemampuan service atas bolavoli klub Activa Lintau.

Berdasarkan pendapat di atas maka metode latihan *Drills for game-like situation* bagus untuk meningkatkan kemampuan servis atas bolavoli klub Activa Lintau karena dengan latihan tersebut akan meningkatkan respon otot-otot postural, kekuatan otot dan ruang lingkup gerak sendi. Kekuatan otot artinya kekuatan otot dari kaki, lutut serta pinggul harus kuat untuk melakukan tendangan. Kekuatan otot tersebut berhubungan langsung dengan kemampuan otot untuk melawan gaya gravitasi serta beban eksternal lainnya yang secara terus menerus mempengaruhi posisi tubuh yang akan membuat kemampuan servis atas bolavoli klub Activa Lintau akan semakin baik. Akhirnya didasarkan pada pembuktian uji statistik, disimpulkan bahwa latihan *Drills for game-like situation* dapat meningkatkan kemampuan servis atas bolavoli memberikan pengaruh signifikan terhadap kemampuan servis atas bolavoli. Sehingga program latihan ini dapat terus dikembangkan dan dilaksanakan agar tujuan dalam latihan dapat tercapai yaitu meningkatkan kemampuan servis atas bolavoli.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh harga $t_{hit} (72,97) > t_{tabel} (1,792)$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ pada jumlah sampel berjumlah 20. Jadi, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian metode latihan *Drills For Game-Like Situation* dapat meningkatkan kemampuan service atas bolavoli klub Activa Lintau.

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan *Drills For Game-Like Situation* dapat meningkatkan kemampuan service atas bolavoli klub Activa Lintau, memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan servi atas bolavoli klub Activa Lintau. Artinya jika metode latihan *Drills For Game-Like Situation* dilaksanakan sesuai dengan program yang telah dirancang, maka akan memberikan pengaruh yang baik terhadap peningkatan kemampuan servis atas bolavoli klub Activa Lintau.

Daftar Pustaka

- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Bachtiar. 1999. *Pengetahuan Dasar Permainan Bola Voli*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Bafirman. 2010. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Blume, Gunter (terjemahan). 2004. *Permainan Bola Voli (Training Teknik Taktik)*. Padang: UNP Press.

- Bompa, Tudor O .2000. *Total Training for Young Champions*. York University: Human Kinetics.
- Erianti. 2004. *Buku Ajar BolaVoli*. Padang: Sukabina.
- Gusril. 2016. *Perkembangan motorik pada masa anak-anak*. Padang: UNP Press
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK.
- Kiram, Yanuar. 1999. *Belajar Motorik*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Kroger, Christian 2013. *Drill book volleyball*
- Lubis, Johansyah 2013. *Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: Rajawali Pers
- Pengurus PBVSI. 2005. *Peraturan Permainan BolaVoli*. Jakarta: Pengurus Pusat PBVSI.
- Schmidt dalam Emral 2013. *Dasar-Dasar Belajar Motorik*. Padang: UNP Press
- Sugiyono. 2012. *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. 2004. *Permainan Bolavoli*. Padang: UNP Press Padang.
- Undang-Undang Negara RI, No.3.2005. *Sistem Pertahanan Nasional*. Jakarta: Menpora.
- Yunus.1992. *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.