

**PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* TERHADAP KEMAMPUAN
OPEN SMASH TIM PORPROV BOLAVOLI PUTRA
KABUPATEN TEBO**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaan
Departemen Kesehatan dan Rekreasi sebagai salah satu persyaratan untuk
memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or)*



**Oleh
SYARIF HIDAYAT
17089154/2017**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

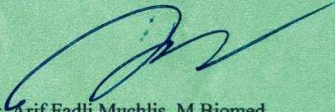
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Kemampuan
Open Smash Tim PORPROV Bolavoli Putra Kabupaten
Tebo
Nama : Syarif Hidayat
NIM/BP : 17089154/2017
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 24 Januari 2023

Disetujui oleh:

Pembimbing


Dr. Arif Fadli Muchlis, M.Biomed
NIP . 19730822 20060 4 1001

Mengetahui :

Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi


Dr. Muhammad Hazeli Rifki, S.Si., M.Pd
NIP . 19790704 20091 2 1004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Syarif Hidayat

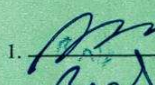
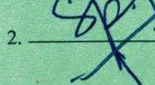

NIM : 17089154

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan
dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan Judul

PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* TERHADAP KEMAMPUAN
OPEN SMASH TIM PORPROV BOLAVOLI PUTRA
KABUPATEN TEBO

Padang, 24 Januari 2023

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : dr. Arif Fadli Muchlis, M.Biomed	1. 
2. Anggota : Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd	2. 
3. Anggota : Liza, S.Si., M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi yang berjudul **“Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Kemampuan *Open Smash* Tim PORPROV Bolavoli Putra Kabupaten Tebo”** adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa ada bantuan orang lain, kecuali dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada perpustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang teklah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hokum yang berlaku.

Padang, Maret 2023

Yang membuat pernyataan



Syarif Hidayat

NIM. 17089154

ABSTRAK

Syarif Hidayat. 2022. Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Kemampuan *Open Smash* Tim Porprov Bolavoli Putra Kabupaten Tebo

Masalah dalam penelitian ini adalah tidak tepatnya kemampuan *open smash* yang dilakukan oleh Tim Porprov Bolavoli Putra Kabupaten Tebo. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *drill* terhadap peningkatan kemampuan *open Smash* Tim Porprov Bolavoli Putra Kabupaten Tebo.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasy experiment*). Populasi dalam penelitian ini adalah 12 orang atlet putra yang tergabung dalam tim Porprov Bolavoli Kabupaten Tebo. Instrument dalam penelitian ini menggunakan tes kemampuan *open Smash*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistic uji t.

Hasil penelitian ini adalah: terdapat pengaruh metode latihan *drill* terhadap kemampan *open Smash* Tim Porprov Kabupaten Tebo ($t_{hitung} = 8,02 > t_{tabel} 1,80$) dimana dari rata-rata 4,67 meningkat menjadi 6,75. Artinya metode latihan *drill* mampu meningkatkan kemampuan *open smash* atlet bolavoli.

Kata Kunci: latihan *drill*, *open smash*, bolavoli

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ **Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Kemampuan *Open Smash* Tim Porprov Bolavoli Putra Kabupaten Tebo**”. Kemudian, salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang.

Ucapan terimakasih terdalam untuk orang tua tercinta Mama dan Papa, yang menjadi motivator utama dalam menyelesaikan skripsi ini.

Tidak lupa penulis ucapkan terimakasih untuk pihak-pihak yang secara integratif memiliki andil dalam penyelesaian skripsi ini:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D selaku rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd selaku Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
4. Bapak dr. Arif Fadli Muchlis, M.Biomed selaku Dosen Pembimbing dalam penulisan skripsi ini yang telah banyak memberikan masukan dan arahan sehingga skripsi ini bisa selesai seperti saat sekarang ini.

5. Dosen Penguji saya Bapak Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd dan ibuk Liza, S.Si, M.Pd yang telah banyak memberikan arahan dan masukan kepada penulis.
6. Bapak dan Ibu staf pengajar pada departemen kesehatan dan rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Staf kepustakaan dan staf administrasi departemen kesehatan dan rekreasi dan staf administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Seluruh keluarga besar dan sahabat-sahabat penulis yang penulis cintai.
9. Rekan-rekan seperjuangan di fakultas ilmu keolahragaan, khususnya mahasiswa kesehatan dan rekreasi 2017 terimakasih atas semua kebersamaan, kebaikan dan semangat yang telah di berikan.
10. Terimakasih kepada bapak dan ibu saya yang selalu memberikan support yang maksimal kepada saya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga semua bantuan, bimbingan, arahan, support, motivasi dan kerjasama yang telah di berikan di berkahi Allah SWT, amin.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan baik dari segi materi maupun dalam teknik penulisan. Untuk itu saran dan kritikan sangat di harapkan untuk kesempurnaan di masa yang akan datang.

Padang, 01 Desember 2022

Syarif Hidayat
NIM. 17089154/2017

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Permainan Bolavoli	9
2. Prinsip Latihan Teknik	11
3. Kemampuan <i>Smash</i>	15
4. Hakekat <i>Drill Smash</i>	22
B. Kerangka Konseptual	27
C. Hipotesis Penelitian	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	30
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel.....	31
D. Instrument Penelitian.....	31
E. Teknik Analisis Data	34

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian..... 38

B. Analisis Data Penelitian 38

 1. Hasil Tes Awal (*Pre Test*) kemampuan *Open Smash* pada Tim
 Porprov Bolavoli Putra Kabupaten Tebo 38

 2. Hasil Tes Akhir (*Post Test*) kemampuan *Open Smash* pada Tim
 Porprov Bolavoli Putra Kabupaten Tebo 38

C. Pengujian Persyaratan Analisis 39

D. Pengujian Hipotesis..... 41

E. Pembahasan..... 42

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 47

B. Saran..... 47

DAFTAR PUSTAKA 48

LAMPIRAN..... 50

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kerangka konseptual	28
2. Data tenaga pembantu penelitian	32
3. Norma penilaian akurasi <i>open Smash</i>	34
4. Uji Normalitas Kemampuan <i>Open Smash</i>	39
5. Uji Homogenitas Kemampuan <i>Open Smash</i>	40
6. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gerakan teknik <i>Smash</i> dan posisi badan saat memukul bola.....	19
2. Lapangan Tes Spike.....	32

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi yang optimal pada cabang-cabang olahraga tertentu. Hal ini sejalan dengan UU Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2022 Bab 1 Pasal 1 tentang:

“Olahraga Prestasi adalah Olahraga yang membina dan mengembangkan Olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan”.

Berdasarkan kutipan di atas, olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa yang dilakukan setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi dengan adanya persiapan yang matang, terencana dan terorganisir dengan baik.

Pembinaan olahraga prestasi merupakan pembinaan olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi olahraga. Dalam konteks ini dapat diartikan dengan pembinaan cabang-cabang olahraga yang ditujukan untuk menghadapi kompetisi/pertandingan/perlombaan mulai dari tingkat yang paling rendah sampai ke tingkat internasional (Syafuruddin, 2016).

Salah satu olahraga prestasi yang ada di Indonesia adalah bolavoli. Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang sudah berkembang pesat di Indonesia dan cukup populer sampai ke pelosok daerah. Hal ini terbukti dari banyaknya kompetisi-kompetisi mulai dari tingkat Desa,

Kecamatan, Kabupaten, Provinsi, dan nasional bahkan kejuaraan pada tingkat internasional, dan juga banyaknya yang menyenangi olahraga bolavoli baik dari kalangan anak-anak, remaja, maupun dewasa putra ataupun putri.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam olahraga bolavoli, kondisi fisik yang siap untuk melakukan latihan memegang peranan penting, karena setiap program latihan yang dibuat harus selalu mencakup beberapa aspek seperti : kondisi fisik, teknik, taktik dan faktor kejiwaan atlet. Hal ini merupakan faktor dasar kinerja seorang atlet yang saling berhubungan dengan yang lainnya untuk mencapai prestasi.

Menurut Erianti, (2011) “Penguasaan teknik dalam permainan bolavoli sangatlah penting, karena seni dalam permainan bolavoli terlihat dalam pemain yang sudah menguasai teknik tinggi hingga menyerupai akrobatik dengan pukulan-pukulan dan tipu muslihat yang akan membuat penonton terpesona dalam menyaksikannya”.

Dari penjelasan di atas, maka dapat diartikan bahwa dalam memainkan permainan bolavoli, tentunya teknik yang ada di dalamnya perlu dikuasai, seperti; *servis*, *passing*, *umpan*, *Smash*, dan *block*. Kelima teknik dasar tersebut semuanya saling berkaitan dan saling menunjang. Sebab, jika salah satu diantaranya tidak dimiliki oleh seorang atlet maka permainan bolavoli tidak akan menarik dan tidak mencapai hasil yang optimal. Jadi, kualitas permainan bolavoli sangat tergantung pada penguasaan teknik dasarnya. Atlet atau pemain yang menguasai teknik dasar dengan baik akan dapat menampilkan permainan dengan terampil.

Selain teknik dan taktik ada satu faktor yang menunjang untuk prestasi atlet yaitu mental, karena dalam suatu pertandingan akan ada tekanan dari lawan bertanding, oleh sebab itu seorang atlet harus memiliki mental yang baik. Sarana dan prasarana yang lengkap dapat memudahkan proses latihan, sehingga latihan dapat berjalan dengan baik, dan setiap atlet membutuhkan asupan gizi yang baik untuk menjaga stamina, karena dalam latihan banyak mengeluarkan tenaga, oleh sebab itu atlet harus mengkonsumsi asupan gizi yang baik. Dan seorang pelatih harus selalu memotivasi atletnya dalam proses latihan maupun pada saat pertandingan agar dapat meraih prestasi yang diharapkan.

Dalam permainan bolavoli teknik dasar yang sangat berperan dan menentukan dalam permainan bolavoli adalah teknik *Smash*. Sebab tim yang memiliki *Smasher* yang baik, mempunyai peluang yang lebih besar untuk memenangkan permainan dalam suatu pertandingan. Pelaksanaan pola gerak *Smash* dalam permainan bolavoli terdiri dari beberapa gerakan, yakni awalan, tolakan atau loncatan, pukulan, dan mendarat. Keempat gerakan tersebut haruslah dilakukan secara berkesinambungan dan dalam waktu yang relatif singkat, sehingga dalam proses gerakannya membutuhkan dukungan dari beberapa faktor. Salah satunya adalah metode latihan *drill* untuk menunjang dalam memperoleh hasil *Smash* yang baik.

Tim PORPROV polavoli putra Kabupaten Tebo merupakan salah satu tim bolavoli yang ada di Kabupaten Tebo, tim ini berdiri pada 15 juni 2013 dengan jumlah pemain terdaftar 20 orang. Hingga sekarang atlet yang masih

rutin mengikuti latihan dan yang terdaftar ditim PORPROV bolavoli putra Kabupaten Tebo ini berjumlah 12 orang. Tim bolavoli ini diketuai oleh bapak Emsastril. S.Pd sebagai kepala pelatih dan bapak M Ainul Yaqin S.Pd sebagai asisten pelatih. Tim bolavoli ini sudah mengikuti berbagai turnamen yang ada di Kabupaten Tebo, salah satunya pada ajang pekan olahraga Provinsi Jambi tahun 2016 di Kabupaten Batanghari tim PORPROV bolavoli putra Kabupaten Tebo diberikan kepercayaan untuk memperkuat tim bolavoli Kabupaten Tebo di ajang tersebut dengan mendapatkan posisi 3 besar atau medali perunggu. Pada tahun 2018 pekan olahraga provinsi jambi di kota Jambi tim PORPROV bolavoli putra Kabupaten Tebo mendapatkan posisi 4 besar. Sampai saat ini prestasi dari tim putra pada ajang Pekan Olahraga Provinsi tim PORPROV bolavoli putra Kabupaten Tebo belum pernah mendapatkan juara 1 setelah di bentuknya tim ini. Pada tahun sebelumnya sebelum tim PORPROV bolavoli putra Kabupaten Tebo ini di bentuk, dan masih sebuah club yang bernama putra rimbo yang diisi pemain senior, tim ini selalu mendapatkan juara 1 pada ajang open turnamen di Kabupaten Tebo dari tahun 2011, 2012, 2013.

Berdasarkan observasi dan wawancara serta pengalaman peneliti di lapangan menunjukan bahwa dari pertandingan-pertandingan yang sudah diikuti, tim ini pada awalnya sudah memiliki prestasi yang cukup bagus dalam kejuaraan yang pernah diikuti baik di Kabupaten Tebo maupun tingkat Kota Jambi tim ini pernah masuk semi final, juara group bahkan final. Akan tetapi pada akhir-akhir ini prestasi yang diraih semakin menurun terutama pada tim PORPROV bolavoli putra Kabupaten Tebo.

Setelah penulis analisa dan mengamati tim PORPROV bolavoli putra Kabupaten Tebo langsung saat mereka bertanding, penulis melihat atlet-atlet tim PORPROV bolavoli putra Kabupaten Tebo mampu melakukan pertandingan dari set pertama, kedua dan selanjutnya, hanya saja saat melakukan *open Smash* bola sering keluar lapangan, mudah di blok dan menyangkut di net. Oleh karena itu penulis menduga hal ini dipengaruhi oleh tinggi badan atlet, fisik yang kurang dan timing pada saat akan melakukan *Smash* atau gerakan yang benar pada saat akan melakukan *Smash* pada tim PORPROV bolavoli putra Kabupaten Tebo yang masih rendah, sehingga prestasi yang dicapai kurang optimal.

Oleh sebab itu peneliti menduga bahwa untuk meningkatkan gerakan atau awalan pada saat akan melakukan *Smash* pada tim PORPROV bolavoli putra Kabupaten Tebo dengan benar maka perlu di lakukan latihan dengan menggunakan metode *drill* dalam melakukan *open smash*. Diharapkan dengan metode latihan *drill*, kemampuan dan timing saat melakukan *open smash* pada atlet tim PORPROV bolavoli putra Kabupaten Tebo bisa meningkat.

Metode *drill* merupakan suatu metode yang bertujuan untuk meningkatkan teknik keterampilan. Sesuai dengan pendapat Edwards (2011), terdapat pengulangan keterampilan yang sama selama beberapa percobaan memungkinkan peserta didik untuk melakukan menyesuaikan kinerja dalam memori atau ingatan kerja. Pengulangan gerakan ini dimaksudkan agar terjadi otomatisasi gerakan, sehingga atlet mencapai kemahiran, sesuai dengan hukum latihan.

Berdasarkan keterangan di atas, para atlet tim PORPROV bolavoli putra Kabupaten Tebo sebelum bertanding mereka telah melakukan latihan dengan tekun, tetapi apa yang diharapkan tidak tercapai. Permasalahan tersebut terjadi disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah kurangnya keterlibatan atlet untuk mengikuti latihan fisik dan gerakan atau timing pada saat akan melakukan *smash* yang menyebabkan rendahnya kemampuan *open smash*.

Untuk masalah tersebut harus dicarikan solusinya, sebab jika masalah tersebut dibiarkan berlanjut, maka akan menghambat tujuan kedepan para atlet tim PORPROV bolavoli putra Kabupaten Tebo dalam meraih prestasi yang diharapkan dan untuk mencapai hasil yang maksimal dengan melakukan latihan dengan optimal.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan kenyataan yang diuraikan dalam latar belakang masalah, maka dapat dijelaskan penyebab permasalahan yang berkaitan dengan Ketepatan *Smash* tim PORPROV Bolavoli Putra Kabupaten Tebo, antara lain:

1. Timing melakukan *Smash* mempengaruhi kemampuan *open Smash* atlet tim PORPROV Bolavoli Putra Kabupaten Tebo.
2. Latihan *drill* mempengaruhi kemampuan *open Smash* atlet tim PORPROV Bolavoli Putra Kabupaten Tebo.
3. Latihan fisik mempengaruhi kemampuan *open Smash* atlet tim PORPROV Bolavoli Putra Kabupaten Tebo

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, agar penelitian ini lebih terfokus dan terarah penulis membatasi penelitian ini yaitu Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Kemampuan *Open Smash* pada Tim PORPROV Bolavoli Putra Kabupaten Tebo.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah yaitu “Adakah Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Kemampuan *Open Smash* pada Tim PORPROV Bolavoli Putra Kabupaten Tebo?”.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Kemampuan *Open Smash* pada Tim PORPROV Bolavoli Putra Kabupaten Tebo.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian, maka diharapkan penelitian ini dapat memiliki kegunaan, diantaranya:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana olahraga di program studi Ilmu Keolahragaan jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih, sebagai masukan dalam rangka menyusun program latihan bolavoli di masa mendatang untuk meningkatkan prestasi cabang olahraga bolavoli Tim PORPROV Bolavoli Putra Kabupaten Tebo

3. Atlit, sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan olahraga bolavoli
4. Para pembina dan praktisi olahraga sebagai bahan informasi untuk menambah wawasan khususnya yang berkaitan dengan latihan bolavoli
5. Bagi peneliti berikutnya diharapkan sebagai bahan referensi atau sumber kerangka ilmiah dalam rangka mempertajam hasil penelitian yang relevan
6. Pada fakultas ilmu keolahragaan,menambah kepustakaan karya ilmiah mahasiswa tentang olahraga bolavoli.