

**PENGARUH LATIHAN *DRILL FOR COMPETITION* TERHADAP
KETEPATAN *SMASH* BOLA VOLI PUTRA REMAJA
BAYANGKARA CLUB (RBC) KOTA PADANG**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar

Sarjana Olahraga Strata Satu (S1)



M. IKHSAN

NIM. 18089233/2018

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Drill For Competition*
Terhadap Ketepatan *Smash Bola Voli Putra*
Remaja Bayangkara Club (RBC) Kota Padang

Nama : M. IKHSAN

NIM/ BP : 18089233/ 2018

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

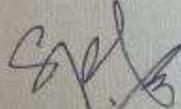
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2023

Disetujui Oleh :

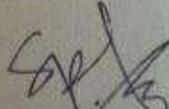
Pembimbing



Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd

NIP. 19790704 200912 1 004

Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi



Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd

NIP. 19790704 200912 1 004

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Drill For Competition*
Terhadap Ketepatan *Smash* Bola Voli Putra
Remaja Bayangkara Club (RBC) Kota Padang

Nama : M. IKHSAN

NIM/ BP : 18089233/ 2018

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Departemen : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2023

Disahkan Oleh :

Tim Penguji

Tanda tangan

Ketua : Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd

1.

Anggota : Donal Syafrianto, SSt.FT., M.Fis

2.

Anggota : Yogi Andria, M. Or

3.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan *Drill For Competition* Terhadap Ketepatan *Smash* Bola Voli Putra Remaja Bayangkara Club (RBC) Kota Padang" adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 17 Maret 2023

Yang membuat pernyataan



M. IkhSAN

NIM. 18089233

ABSTRAK

M. Ikhsan, 2022. Pengaruh Latihan *Drill for Competition* Terhadap Ketepatan *Smash* Dalam Bola Voli Putra Remaja Bayangkara Club Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah diduga kurangnya tingkat ketepatan *smash* dalam permainan bolavoli pada pemain RBC Kota Padang, terlihat dari beberapa latihan yang dilakukan terlihat masih banyak *smash* yg dilakukan tidak terarah dan banyak yang keluar dari lapangan permainan.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. populasi penelitian ini adalah atlet yang mengikuti latihan bola voli di RBC kota Padang yang berjumlah 26 orang. Penarikan sampel diambil dengan teknik *purposive sampling*, sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 12 orang pemain bola voli putra. Instrumen penelitian menggunakan tes ketepatan *smash*. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *drill for competition* terhadap ketepatan *smash* dalam permainan bola voli putra Remaja Bayangkara Club Kota Padang. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji "t" diperoleh hasil $t_{hitung} = 4,143 > t_{tabel} = 1,806$. Jadi, H_0 di tolak sedangkan H_a diterima. Kesimpulan, terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *drill for competition* terhadap ketepatan *smash* dalam permainan bola voli putra Remaja Bayangkara Club.

Kata Kunci : Latihan *Drill for Competition*, *Smash* Bola Voli

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan berkah dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Drill For Competition* Terhadap Ketepatan *Smash* Bola Voli Putra Klub RBC Kota Padang”. Salawat dan salam peneliti ucapkan kepada Nabi Muhammad SAW.

Skripsi ini disusun tidak lepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati peneliti ucapkan terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd., Ph.D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang
2. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
3. Bapak Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd. selaku ketua Departemen Ilmu Keolahragaan sekaligus pembimbing skripsi yang senantiasa meluangkan waktu untuk memberikan arahan dan bimbingan berupa ilmu, gagasan, saran dan motivasi.
4. Bapak Donal Syafrianto, S.St.,FT.,M.Fis dan Bapak Yogi Andria, S.Si,M.Or, selaku tim penguji yang telah memberikam ilmu dan bimbingan selama penulisan skripsi dan selama proses perkuliahan.
5. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta illmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.

6. Teristimewa kepada kedua orangtua peneliti Ayahanda (Sastri Rais) dan Ibunda (Ilma Sisyenti) serta kakak (M. Rahman Hakim, M. Rizki Rahman) dan adik (M. Ayman Hamzah) penulis yang senantiasa memberikan kasih sayang, motivasi serta doa dan dukungan untuk penulisan skripsi ini.
7. Kepada Bapak Ibu Pelatih dan Pembina klub RBC Kota Padang yang telah memberikan bantuan berupa moril dan material.

Atas segala bantuan dan dukungan yang diberikan kepada penulis, penulis ucapkan terima kasih. Semoga apa yang telah diberikan dibalas oleh Allah SWT dengan balasan yang setimpal. Apabila masih terdapat kesalahan dan kekhilafan dalam proposal penelitian ini, peneliti mengucapkan mohon maaf. Semoga kedepannya dapat lebih disempurnakan lagi.

Padang, Maret 2023

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori	9
1. Permainan Bola Voli.....	9
2. Hakikat <i>Smash</i> Bola Voli.....	12
3. Prinsip Latihan Teknik.....	21
4. <i>Drill for Competition</i>	27
B. Penelitian Relevan.....	31
C. Kerangka Konseptual.....	32
D. Hipotesis Penelitian.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Desain Penelitian.....	34
1. Jenis Penelitian.....	34
2. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
B. Populasi dan Sampel	35
1. Populasi.....	35
2. Sampel.....	35
C. Jenis dan Sumber Data	35

1. Jenis Data	35
2. Sumber Data.....	36
D. Desain Operasional Variabel	36
E. Instrumen dan Teknik Pengumpul Data.....	37
1. Instrumen Penelitian	37
2. Teknik Pengumpulan Data.....	39
F. Teknik Analisis Data.....	39
1. Uji Normalitas.....	40
2. Uji Homogenitas	40
3. Uji Hipotesis (Uji-t)	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Deskripsi Data Penelitian.	43
1. <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Smash</i>	43
2. <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Smash</i>	44
B. Pengujian Persyaratan Analisis	45
1. Uji Normalitas.....	45
2. Uji Homogenitas	46
C. Pengujian Hipotesis	47
D. Pembahasan	47
BAB V KESIMPULAN	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA.....	54
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Norma Ketepatan <i>Smash</i>	39
Tabel 2 Distribusi Frekuensi Data Pre Test Kemampuan <i>Smash</i>	43
Tabel 3 Distribusi Frekuensi Data Pos Test Kemampuan <i>Smash</i>	44
Tabel 4 Hasil Uji Normalitas Data Ketepatan <i>Smash</i>	46
Tabel 5 Uji Homogenitas	46
Tabel 6 Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Pelaksanaan Teknik <i>Smash</i>	15
Gambar 2 Teknik <i>Smash Open</i>	17
Gambar 3 Teknik <i>Smash Quick</i>	18
Gambar 4 Dua pemain dengan lima bola	29
Gambar 5 Empat hingga delapan pemain dengan satu kotak bola	30
Gambar 6 Enam hingga delapan pemain dengan satu kotak bola.....	31
Gambar 7 Kerangka Konseptual	33
Gambar 8 Lapangan untuk tes ketepatan <i>smash</i>	38
Gambar 9 Histogram Pre-test kemampuan <i>smash</i>	44
Gambar 10 Latihan Dril for competition Pertama	77
Gambar 11 Latihan Dril for competition Kedua	77
Gambar 12 Latihan Dril for Competition Ketiga	77
Gambar 13 Tes Akhir (Post Test)	78
Gambar 14 Tes Awal (Pre-test).....	78
Gambar 15 Foto Bersama.....	78

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Latihan	57
Lampiran 2 Data Pre-tes Ketepatan <i>Smash</i>	67
Lampiran 3 Data Post-Test Ketepatan <i>Smash</i>	67
Lampiran 4 Uji Normalitas (Liliefors) Pre-test Ketepatan <i>Smash</i>	68
Lampiran 5 Uji Normalitas (Liliefors) Pre-test Ketepatan <i>Smash</i>	68
Lampiran 6 Uji Homogenitas	69
Lampiran 7 Uji Hipotesis (uji-t)	70
Lampiran 8 Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	71
Lampiran 9 Tabel Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z	72
Lampiran 10 Tabel Persentil Untuk Distribusi t	73
Lampiran 11 Nilai Persentil untuk distribusi F	74
Lampiran 12 Surat Izin Penelitian	75
Lampiran 13 Balasan Surat Penelitian	76
Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian	77

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam dunia olahraga dikenal berbagai macam cabang olahraga, olahraga merupakan salah satu cara yang digunakan pemerintah untuk pembinaan dan pengembangan generasi muda, dengan melakukan olahraga secara teratur dan terencana dapat meningkatkan kebugaran jasmani, yaitu dengan usaha untuk membentuk manusia berkualitas dan tubuh yang sehat. Selain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, Olahraga juga sebagai alat untuk mempersatukan bangsa, untuk mengukir prestasi dan mengharumkan nama bangsa.

Menurut Undang Undang Republik Nomor 11 Tahun 2022 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dalam pasal 20 ayat (1) sampai (3) menjelaskan bahwa:

Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka harkat dan martabat bangsa. Dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat kemampuan potensi untuk mencapai prestasi. Melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. Kegiatan olahraga bukan hanya sekedar untuk menyehatkan jasmani semata, namun banyak manfaat yang didapat jika melakukan kegiatan olahraga. Olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok.

Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah yang menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan yang melibatkan olahragawan muda potensial dari hasil pemantauan dan pengembangan bakat sebagai proses generasi. Diantara cabang olahraga yang banyak mendapat perhatian masyarakat daerah dan dikota-kota besar di seluruh Indonesia adalah olahraga bola voli.

Menurut Erianti dalam Syafruddin (2004:144) Dalam permainan bola voli bermain tidak lepas dari pengaruh kondisi fisik, mental, teknik, dan taktik. Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam latihan untuk meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik. Tanpa persiapan kondisi fisik yang memadai maka akan sulit untuk mencapai prestasi yang tinggi. Maka dari itu, untuk meningkatkan prestasi atlet khususnya dalam permainan bola voli perlu ditingkatkan unsur-unsur kondisi fisik, teknik, kematangan mental, kerjasama dan kekompakan serta pengalaman dalam bertanding.

Menurut Sunardi (2015: 1) Permainan bola voli merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh enam orang dalam satu tim. Permainan bola voli ini bertujuan untuk melewatkan bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan mencegah usaha yang sama dari pemain lawan. Dalam permainan bola voli setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola (diluar perkenaan blok) ke daerah pertahanan lawan.

Olahraga ini memerlukan kerja sama yang baik agar terbentuk tim yang solid. Kemampuan individu dan kerja sama satu tim harus dikembangkan oleh seorang pelatih agar dapat membentuk sebuah tim yang baik.

Permainan bola voli memiliki beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap orang yang akan bermain bola voli yaitu servis, passing bawah, passing atas, *smash*, block dan sliding (Eka Supriana, 2019: 26). Penguasaan teknik dasar bola voli merupakan salah satu unsur penting yang menentukan menang atau kalahnya suatu tim didalam pertandingan, disamping unsur-unsur kondisi fisik, taktik dan mental. Untuk mempermudah mencapai kemenangan dalam permainan bola voli adalah dengan melakukan berbagai variasi serangan, baik dari garis serang, belakang, atau bahkan dari daerah servis. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk melakukan serangan adalah dengan melakukan *smash/spike*. Gerakan Smash memerlukan daya ledak otot lengan dan daya ledak otot tungkai sedangkan gerakan block memerlukan daya ledak otot tungkai yang dominan. Daya ledak merupakan kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh untuk mencapai tujuan yang dikehendaki (Bafirman dan ApriAgus, 2012:84)

Ketika melakukan *smash* atau *spike* seorang *smasher* harus melakukan beberapa teknik untuk melakukan gerakan-gerakan yang sempurna sehingga dapat menghasilkan pukulan yang sangat keras dan akurat. Pada saat akan melakukan tindakan memukul bola memerlukan persiapan sebagai bagian dari

tahapan yang harus dilakukan sebelum tangan kontak langsung dengan bola untuk selanjutnya memukul dengan kekuatan penuh pada bagian atas bola. Jika teknik atau tahapan itu berjalan dengan baik maka bola akan meluncur dengan sempurna dengan kecepatan tinggi menuju sasaran yang sebelumnya sudah dipikirkan kemana bola akan diarahkan pada lapangan lawan. Keberhasilan dalam melakukan *smash* yang baik akan membuat datangnya bola yang sangat cepat sehingga membuat lawan tidak mampu membendung serangan yang dilakukan.

Adapun faktor yang mempengaruhi kemampuan *smash* seperti yang dikemukakan Fallo (2016:11), diantaranya posisi badan, perkenaan tangan dengan bola, dan ayunan lengan saat melakukan *smash*, selanjutnya kurang tepatnya pelatih dalam menerapkan program latihan, terbatasnya sumber-sumber yang digunakan untuk mendukung proses latihan serta faktor internal dari dalam diri seperti motivasi pemain. Kemampuan *smash* dapat ditingkatkan dengan melakukan latihan yang tersusun dan terprogram. Salah satu bentuk latihan untuk melatih kemampuan teknik *smash* tersebut di antaranya dengan menggunakan penerapan metode latihan *drill for competition*. Latihan *drill for competition* merupakan suatu proses gerakan yang berulang-ulang yang dilakukan untuk mematangkan suatu latihan yang digunakan saat bertanding maupun latihan (Dr. Christian Kröger 2013). Metode *driill* adalah satu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh yang bertujuan untuk memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu ketrampilan agar menjadi kemampuan yang bersifat permanen. Ciri yang khas

dari metode latihan ini adalah kegiatan berupa pengulangan hal yang sama yang dilakukan secara berulang-ulang.

Klub RBC adalah suatu wadah untuk menyalurkan bakat dan prestasi khususnya dalam bidang bola voli. Terdapat sarana dan prasarana yang dapat menunjang latihan yang dilakukan 5x dalam seminggu. Dengan demikian, pemain dapat fokus dalam menjalankan latihan untuk mencapai sebuah prestasi yang tinggi. Prestasi terakhir yang diraih Klub RBC adalah Juara 2 Liga Yamaha antar Klub Se-Kota Padang pada tahun 2022.

Setelah peneliti melakukan observasi dilapangan peneliti melihat tingkat kemampuan pemain RBC dalam melakukan *smash* masih kurang optimal, terutama waktu pertandingan banyak point yang didapat oleh lawan karena *smash* banyak yang keluar dari lapangan lawan dan banyak yang terbandung oleh pemain lawan. Peneliti juga melihat kemampuan ketepatan *smash* yang dimiliki pemain RBC tersebut masih rendah. Hal ini terlihat pada saat latihan dimana *smash* yang dilakukan banyak keluar lapangan dan tidak terarah meskipun terkadang hanya berhadapan dengan satu orang bloker dari pemain lawan, dan *smash* yang dilakukan ada yang lemah sehingga memudahkan lawan untuk melakukan serangan balik. Jika hal ini dibiarkan terus menerus maka prestasi yang optimal sulit untuk diraih.

Berdasarkan data hasil observasi awal, peneliti menemukan nilai ketepatan *smash* yang dicapai oleh para pemain masih banyak yang tergolong dalam kriteria rendah. Terbukti dengan hasil yang dicapai tidaklah maksimal, ada *smash* yang tidak melewati net dan ada juga bola yang keluar

dari bidang lapangan permainan lawan, dan dari tiga kali percobaan yang dilakukan hanya beberapa orang yang mampu memperoleh nilai ketepatan *smash* dengan dengan kategori baik .

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan dilapangan, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang ***Pengaruh Latihan Drill for Competition Terhadap Ketepatan Smash Bola Voli Putra Remaja Bayangkara Club (RBC) Kota Padang.***

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas maka dapat diidentifikasi masalah yaitu:

1. Kondisi fisik berpengaruh terhadap ketepatan *smash* pemain bola voli putra RBC Kota Padang
2. Terdapat pengaruh latihan *drill for competition* berpengaruh terhadap peningkatan ketepatan *smash* pemain bola voli putra RBC Kota Padang.
3. Latihan yang kurang maksimal mempengaruhi tingkat ketepatan *smash* pemain bola voli putra RBC Kota Padang.
4. Belum diketahui kemampuan ketepatan *smash* pemain bola voli putra RBC Kota Padang.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka perlu dilakukan pembatasan masalah agar peneliti lebih fokus pada suatu pencapaian yang diharapkan nantinya dapat memberikan salah satu solusi untuk menghadapi masalah. Sehingga permasalahan penelitian ini dibatasi dengan

rendahnya tingkat ketepatan *smash* pemain dalam permainan bola voli putra Remaja Bayangkara Club (RBC) Kota Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka yang menjadi pokok perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu adakah Pengaruh Latihan *Drill for Competition* Terhadap Ketepatan *Smash* Bola Voli Putra Remaja Bayangkara Club (RBC) Kota Padang.?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah penelitian yang diajukan maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Drill for Competition* Terhadap Ketepatan *Smash* Bola Voli Putra Remaja Bayangkara Club (RBC) Kota Padang

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu sebagai pijakan dan referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan metode latihan *drill* terhadap kemampuan *smash* pada permainan bola voli.

2. Manfaat Praktis

Manfaat penelitian ini untuk pemain adalah pemain sebagai subyek penelitian diharapkan dapat memperoleh pengalaman langsung mengenai metode latihan *drill* terhadap kemampuan *smash* pada permainan bola voli.

Untuk para pembaca diharapkan mampu memberikan pengetahuan, wawasan dan motivasi bagi pembaca mengenai penelitian tentang latihan *drill for competition* terhadap ketepatan *smash* dalam permainan bola voli.

Dan untuk peneliti diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang latihan *drill for competition* terhadap ketepatan *smash* pada permainan bola voli.