

**“PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL SMASH* SEMI TERHADAP
KETEPATAN *SMASH* SEMI ATLET BOLAVOLI FKAN KURANJI
KOTA PADANG”**

*Diajukan Untuk Mendapatkan Persetujuan Judul Dalam Penyusunan
Proposal Penelitian Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

Fadhil Al Anshori

22087115

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

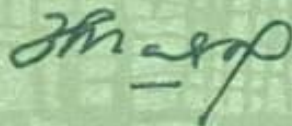
JALUR PUBLIKASI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Drill Smash* Semi Terhadap Ketepatan
Smash Semi Atlet Bolavoli FKAN Kuranji Kota Padang
Nama : Fadhil Al Anshori
NIM/BP : 22087115/2022
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

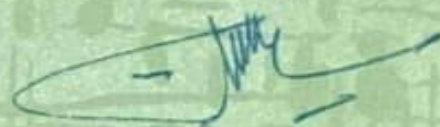
Padang, Juli 2026

Mengetahui
Kepala Departemen Kepelatihan



Prof. Dr. Masrun, M.Kes., AIFO
NIP.196311041987031002

Disetujui
Pembimbing Akademik



Prof. Dr. Alnedral, M. Pd.
NIP.196004301986021001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis skripsi dengan judul **“Pengaruh Metode Latihan *Drill smash* Semi terhadap Ketepatan *Smash* Atlet Bolavoli FKAN Kuranji Kota Padang”** adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dan bimbingan dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dicantumkan dengan jelas sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang serta dicantumkan dalam daftar kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan atau ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 13 Juli 2026



Fadhil Al Anshori

NIM/BP.22087115/2022

ABSTRACT

Fadhil Al Anshori, 2026. “Pengaruh Metode Latihan Drill *Smash* Semi terhadap Ketepatan *Smash* Semi Atlet Bolavoli FKAN Kuranji Kota Padang.” Skripsi. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang. Pembimbing: Prof. Dr. Alnedral, M.Pd.

Masalah penelitian ini adalah belum optimalnya ketepatan *smash* semi atlet bolavoli FKAN Kuranji Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *drill smash* semi terhadap ketepatan *smash* semi atlet bolavoli FKAN Kuranji Kota Padang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan rancangan *one-group pretest–posttest design*. Sampel penelitian berjumlah 10 atlet putra yang berposisi sebagai *spiker* dan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Ketepatan *smash* semi diukur menggunakan tes akurasi *smash* bolavoli yang dilaksanakan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Perlakuan diberikan dalam bentuk latihan *drill smash* semi yang dilaksanakan secara sistematis, terstruktur, dan berulang dengan mengarahkan bola ke area sasaran yang telah ditentukan. Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif, uji normalitas, dan uji *paired-samples t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata tes awal sebesar 6,20 meningkat menjadi 10,10 pada tes akhir, dengan selisih rata-rata sebesar 3,90 atau peningkatan sebesar 62,90%. Hasil uji *paired-samples t-test* memperoleh nilai thitung sebesar 5,29 dengan derajat kebebasan 9 dan nilai signifikansi 0,000 atau $p < 0,001$. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05

Kata kunci: Latihan *Drill ,Smash* Semi, Ketepatan *Smash* Semi, Bolavoli, Atlet Bolavoli, FKAN Kuranji.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dianugerahi kesehatan, kekuatan, serta ketepatan untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan *DrillSmash* Semi terhadap Ketepatan*Smash* semi Atlet Bolavoli FKAN Kuranji Kota Padang”. Selanjutnya, shalawat dan salam senantiasa peneliti sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW yang melalui tuntunan dan risalah beliau, peneliti berharap dapat menjadi bagian dari umatnya hingga akhir zaman.

Skripsi ini disusun dan diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang. Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat berbagai keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan masukan berupa kritik dan saran yang bersifat konstruktif dari para pembaca demi penyempurnaan karya ilmiah ini. Penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Ir. Krismadinata, S.T., M.T. Rektor Universitas Negeri Padang
2. Prof. Dr. Nurul Ihsan, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.

3. Prof. Dr. Masrun, M.Kes. AIFO selaku Ketua Departemen Kevelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Prof. Dr. Alnedral, M. Pd, selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan, arahan, saran dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Donie, S. Pd., M. Pd., selaku dosen kontributor yang telah memberikan, arahan, saran dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Rudyanto, S. Pd., M. Pd., selaku dosen kontributor yang telah memberikan, arahan, saran dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepada rekan-rekan angkatan Kevelatihan 2022 serta mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan dukungan, baik secara moril maupun materil, selama proses penyusunan skripsi ini.
8. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu, bimbingan, dan pengalaman berharga kepada peneliti selama menempuh perkuliahan.
9. Untuk kedua orang tuaku tercinta, Basirun, S.Pd. dan Yusminar, S.Pd., karya sederhana ini kupersembahkan sebagai bentuk bakti, hormat, dan rasa terima kasih yang mendalam. Terima kasih atas kasih sayang, doa, dukungan, serta cinta yang tiada henti diberikan

kepadaku. Semua pengorbanan Ayah dan Ibu tidak akan pernah mampu kubalas sepenuhnya, namun semoga karya kecil ini dapat menjadi salah satu wujud rasa cinta dan penghargaan dariku. Semoga persembahan ini menjadi langkah awal untuk membahagiakan Ayah dan Ibu. Aku menyadari bahwa selama ini belum banyak hal yang dapat kuberikan. Terima kasih telah selalu memberikan motivasi, nasihat, dan doa terbaik agar aku terus berusaha menjadi pribadi yang lebih baik.

10. Kepada sosok yang kehadirannya sangat berarti, Annisa Adila Sukma Amd. Kep. Terima kasih telah menjadi bagian penting dalam perjalanan penulis menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas waktu, tenaga, dukungan, perhatian, dan kebersamaan yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi. Terima kasih juga telah hadir untuk menemani, menguatkan, menghibur, mendengarkan setiap keluh kesah, serta meyakinkan penulis agar tetap berjuang dan tidak menyerah sampai skripsi ini terselesaikan.

11. Terakhir, penulis menyampaikan terima kasih kepada diri sendiri yang telah terus berjuang, bertahan, menjaga konsistensi, dan tidak menyerah meskipun menghadapi berbagai tantangan. Di tengah rasa lelah, kesunyian, dan keraguan, penulis tetap berusaha untuk bangkit serta menyelesaikan tanggung jawab yang telah dimulai.

Semoga segala bantuan, bimbingan, arahan, serta dukungan yang telah diberikan kepada peneliti menjadi amal kebaikan dan mendapatkan pahala dari

Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki berbagai kekurangan. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti maupun pembaca. Akhir kata, peneliti mengucapkan terima kasih.

Padang, July 2026

Fadhil Al Anshori
NIM.22087115

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
A. Kajian Teori	12
1. Olahraga Bolavoli.....	12
2. Ketepatan <i>Smash</i> Bolavoli.....	15
3. <i>Smash</i> Semi	30
4. Metode Latihan <i>Drill</i>	31
5. Metode Latihan <i>Drill</i> Pada Ketepatan <i>Smash</i> semi.....	35
B. Penelitian Yang Relevan.....	37
C. Kerangka Konseptual	40
D. Hipotesis Penelitian	41
BAB III METODELOGI PENELITIAN.....	42
A. Desain Penelitian	43
B. Populasi dan Sampel	43
C. Definisi Oprasional Variabel	45

D.	Instrumen Penelitian	46
E.	Teknik Pengumpulan Data	49
F.	Teknik Analisis Data.....	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		52
A.	Deskripsi Hasil Penelitian	52
1.	Deskripsi Data dan Analisis Data	53
2.	Deskripsi <i>Pre Test</i> Ketepatan <i>Smash</i> Semi	53
3.	Deskripsi <i>Post Test</i> Ketepatan <i>Smash</i> Semi	55
4.	Hasil Analisi Data.....	57
B.	Pembahasan	62
BAB V PENUTUP		67
A.	Kesimpulan.....	67
B.	Implikasi	69
C.	Saran	70
DAFTAR PUSTAKA.....		72
LAMPIRAN.....		76

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Lapangan Voli.....	13
Gambar 2. 2 Gerakan Teknik <i>Smash</i> Dan Posisi Badan Saats <i>smash</i>	21
Gambar 2. 3 Kerangka Konseptual	41
Gambar 3. 1 Lapangan Tes <i>Smash</i> Bolavoli (Nurhasan, 2001)	49
Gambar 4. 1 Histogram <i>Pre Test</i> Ketepatan <i>Smash</i> Semi	54
Gambar 4. 2 Histogram <i>Post Test</i> Ketepatan <i>Smash</i> Semi.....	56

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Prestasi Klub FKAN Dalam 3 Tahun Terakhir.....	6
Tabel 3. 1 Data Sampel Penelitian	45
Tabel 3. 2 Penilaian Tes <i>Smash</i>	49
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Data <i>Pre Test</i> Ketepatan <i>Smash</i> Semi	53
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Data <i>Post Test</i> Ketepatan <i>Smash</i> Semi	55
Tabel 4. 5 Perbandingan <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i>	57
Tabel 4. 3 <i>Tests Of Normality</i>	59
Tabel 4. 4 <i>Paired Samples T-Test</i>	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Latihan Drill <i>Smash</i> Semi	76
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	93
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian	94
Lampiran 4 Surat Validasi Alat	95
Lampiran 5 Data Mentah <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i>	96
Lampiran 6 Analisis Deskriptif	97
Lampiran 7 Uji Normalitas	98
Lampiran 8 Hipotesis	98
Lampiran 9 Perbandingan <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i>	98
Lampiran 10 Dokumentasi <i>Warming Up</i>	98
Lampiran 11 Dokumentasi <i>Pre Test</i>	99
Lampiran 12 Dokumentasi Program Latihan	100
Lampiran 13 Dokumentasi <i>Post Test</i>	106

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga pada dasarnya merupakan unsur yang tidak terpisahkan dari proses pengembangan sumber daya manusia yang diarahkan pada peningkatan mutu fisik, psikologis, sosial, dan moral. Melalui aktivitas olahraga, individu dibentuk untuk menumbuhkan sikap disiplin, rasa tanggung jawab, serta kemampuan berkolaborasi demi mencapai sasaran yang telah ditetapkan bersama. Olahraga tidak semata-mata dimaknai sebagai kegiatan untuk rekreasi, namun olahraga memiliki fungsi strategis sebagai wahana pembinaan prestasi yang dilaksanakan secara sistematis dan berkesinambungan. Penerapan pendekatan ilmiah dalam bidang olahraga menjadi dasar yang penting agar setiap proses pembinaan dapat dirancang, diukur, dan dievaluasi secara objektif. Dengan demikian, olahraga menegaskan kedudukannya sebagai sarana pembangunan manusia yang memiliki daya saing tinggi (Destriana & Muslimin, 2021).

Pembinaan olahraga prestasi menuntut adanya proses latihan yang sistematis, terencana, dan berbasis bukti empiris. Proses latihan tidak lagi dapat dilakukan secara memadai tanpa dasar keilmuan yang kuat. Negara-negara dengan prestasi olahraga tinggi umumnya menerapkan prinsip *sport science* dalam perancangan program latihan. Pendekatan tersebut mencakup analisis fisiologis, biomekanika, dan psikologis atlet. Melalui penerapan prinsip-prinsip ilmiah tersebut, program latihan dapat dirancang sesuai

karakteristik cabang olahraga dan kebutuhan spesifik masing-masing atlet. Upaya ini diarahkan untuk memaksimalkan capaian performa sekaligus mengurangi potensi terjadinya cedera (Lubis, 2023).

Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang memiliki tingkat popularitas tinggi di Indonesia. Cabang olahraga ini berkembang pesat di lingkungan pendidikan, klub, dan komunitas olahraga masyarakat. Bolavoli juga memiliki sistem pembinaan yang relatif terstruktur dan berjenjang. Keberadaannya dalam berbagai kompetisi resmi menunjukkan peran strategis bolavoli dalam pembinaan prestasi nasional. Bolavoli dipertandingkan secara berkelanjutan mulai dari tingkat daerah hingga nasional. Situasi tersebut menuntut kualitas pembinaan atlet yang semakin profesional dan berorientasi prestasi (Alhakim et al., 2023).

Sebagai olahraga prestasi, bolavoli menuntut penguasaan teknik, taktik, kondisi fisik, dan aspek psikologis secara seimbang. Setiap komponen tersebut saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan dalam mencapai performa optimal. Keberhasilan tim dalam pertandingan sangat ditentukan oleh kualitas individu atlet. Atlet dituntut mampu mengeksekusi teknik dasar dengan tingkat presisi yang tinggi. Selain itu, pengambilan keputusan yang tepat dalam situasi permainan juga sangat menentukan hasil pertandingan. Oleh karena itu, pembinaan teknik dasar menjadi fondasi utama dalam permainan bolavoli (Widodo et al., 2022).

Teknik dasar bolavoli meliputi servis, *passing*, *set-up*, *block*, dan *Smash*. Masing-masing teknik tersebut memiliki fungsi strategis dalam

membangun pola permainan yang efektif. Servis berfungsi sebagai awal serangan, sedangkan *passing* dan *set-up* menjadi penghubung antar serangan. *Block* berperan sebagai bentuk pertahanan utama untuk menahan atau menggagalkan serangan lawan. Meskipun demikian, *smash* dinilai sebagai teknik yang paling berpengaruh dalam menghasilkan poin secara langsung. Oleh karena itu, penguasaan *smash* sering menjadi prioritas utama dalam pembinaan teknik permainan bolavoli. (Imron et al., 2024).

Smash merupakan teknik serangan utama dalam permainan bolavoli yang membutuhkan koordinasi gerak yang kompleks. Gerakan *smash* melibatkan rangkaian awalan, tolakan, ayunan lengan, pukulan bola, serta pendaratan yang aman. Setiap tahapan gerakan harus dilakukan secara selaras agar menghasilkan serangan yang efektif. Kecepatan dan kekuatan pukulan menjadi faktor penting dalam menembus pertahanan lawan. Selain itu, ketepatan arah *Smash* sangat memengaruhi peluang perolehan poin. Oleh karena itu, penguasaan teknik *smash* menjadi indikator penting dalam kualitas atlet bolavoli (Tri Murtono et al., 2025).

Data penelitian menunjukkan bahwa lebih dari 60% poin dalam pertandingan bolavoli kompetitif diperoleh melalui keberhasilan *smash*. *Smash* semi dan variasi serangan lainnya menjadi sumber utama perolehan angka dalam pertandingan. Kondisi ini menunjukkan bahwa keberhasilan tim sangat bergantung pada efektivitas *smash* atlet. Atlet dengan ketepatan *smash* yang baik cenderung memberikan kontribusi besar terhadap performa tim. *Smash* yang efektif juga mampu memberikan tekanan

psikologis kepada lawan. Hal ini menegaskan bahwa kualitas *smash* atlet menjadi indikator utama dalam menilai performa tim bolavoli (Yasriuddin et al., 2025).

Teknik *smash* dikategorikan sebagai teknik yang bersifat kompleks karena melibatkan berbagai komponen pendukung yang saling berkaitan. Komponen tersebut meliputi kekuatan otot lengan dan tungkai, tinggi lompatan, koordinasi gerak, serta ketepatan waktu saat memukul bola. Selain itu, akurasi arah pukulan juga menjadi faktor penentu keberhasilan *Smash*. Atlet yang berperan sebagai *smasher* dituntut memiliki ketepatan fisik yang prima. Penguasaan teknik yang baik diperlukan agar *smash* dapat dilakukan secara efektif dan efisien. Oleh karena itu, pengembangan ketepatan *smash* semi memerlukan proses latihan yang terarah dan berkesinambungan (Iswayudi et al., 2020).

Dalam upaya meningkatkan penguasaan teknik *smash*, diperlukan metode latihan yang sistematis dan terstruktur. Metode latihan yang tepat akan membantu atlet memahami dan menguasai pola gerak secara benar. Salah satu metode latihan yang banyak digunakan dalam pembinaan olahraga adalah metode latihan *drill*. Metode ini menekankan latihan berulang pada gerakan teknik tertentu. Melalui pengulangan, atlet diharapkan mampu membentuk kebiasaan gerak yang otomatis. Dengan demikian, metode latihan *drill* menjadi pendekatan yang relevan dalam pembinaan teknik *smash* (Destriana & Muslimin, 2021).

Metode latihan *drill* menekankan prinsip *repetition* dan *feedback* dalam setiap proses latihan. Prinsip pengulangan memungkinkan atlet menguasai teknik secara bertahap dan konsisten. Sementara itu, *feedback* dari pelatih berfungsi untuk memperbaiki kesalahan teknik yang dilakukan atlet. Dengan adanya umpan balik yang tepat, proses pembelajaran gerak menjadi lebih efektif. Dalam konteks bolavoli, *drill smash* dilakukan secara spesifik pada gerakan serangan. Tujuan utamanya adalah meningkatkan kualitas pukulan, kekuatan, dan akurasi *smash* atlet.

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa latihan *drill* memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan ketepatan *smash* semi. Berbagai studi menemukan bahwa latihan *drill* mampu meningkatkan ketepatan dan konsistensi pukulan. Amansyah & Moch (2020) menyatakan bahwa latihan *drill* secara signifikan meningkatkan kualitas teknik *smash* atlet. Peningkatan tersebut terjadi melalui proses pembelajaran gerak yang terstruktur. Latihan yang dilakukan secara berulang membantu atlet memahami pola gerak yang benar. Dengan demikian, metode *drill* dinilai efektif dalam pembinaan teknik *smash*.

Klub Bolavoli FKAN Kuranji Kota Padang merupakan salah satu wadah pembinaan atlet bolavoli di tingkat lokal. Klub ini berperan aktif dalam mengembangkan potensi remaja melalui kegiatan latihan rutin. Pembinaan dilakukan secara berkelanjutan dengan dukungan pelatih yang berpengalaman. Selain itu, klub memanfaatkan fasilitas lapangan yang tersedia sebagai sarana latihan. Keberadaan klub ini menjadi bagian penting

dalam sistem pembinaan olahraga daerah. Oleh karena itu, FKAN Kuranji memiliki peran strategis dalam mencetak atlet bolavoli.

Berdasarkan hasil observasi ke lapangan yang dilakukan, klub ini aktif melaksanakan latihan yaitu enam kali dalam seminggu. Kemudian capaian prestasi tim bolavoli putra FKAN Kuranji menurut pelatih yang bernama Ziko Oktavianri wawancara pada tanggal 6 Januari 2026 seperti tabel berikut.

Tabel 1. 1 Prestasi Klub Fkan dalam 3 tahun terakhir

Tahun	Kejuaraan	Prestasi	Jumlah Atlet
2024	Kejuaraan U- 16	Juara 1	9 orang
2025	Kejuaraan U- 17	Juara 1	12 orang
2025	Mustika Cup II	Perempat Final	14 orang
2025	Parlaw Cup III	Juara 3	12 orang
2026	Portim Cup II	Penyisihan	9 orang

Berdasarkan tabel 1, Prestasi atlet FKAN Kuranji dalam dua tahun terakhir belum mencapai prestasi yang optimal, pada tahun 2024 dan tahun 2025 memang menghasilkan prestasi yang cukup bagus dengan meraih juara 1 berturut – turut. Kemudian atlet FKAN Kuranji mengikuti pertandingan di Mustika Cup II pada tahun 2025 atlet tersebut gugur dibabak perempat melawan tim Mustika VC dengan skor akhir ialah 3-1 yang dimenangkan oleh Mustika VC, lalu diiringi pertandingan di PARLAW CUP II pada bulan Desember 2025, atlet FKAN Kuranji

mengalami kekalahan di babak semifinal melawan tim Dishub dengan skor 3-2 dimenangkan oleh tim Dishub, namun mendapatkan juara 3 pada ajang perebutan juara 3. Pada tahun 2026 tepatnya pada tanggal 4 Februari, atlet FKAN Kuranji gugur dibabak penyisihan. Oleh karena itu, rendahnya prestasi atlet diduga disebabkan oleh ketepatan smash semi atlet bolavoli FKAN Kuranji yang masih tergolong rendah. Sebagian atlet pada saat melakukan *smash* mudah di blokir oleh lawan, *smash* yang menyangkut di net, dan *smash* yang sering keluar lapangan . Kondisi tersebut berdampak pada efektivitas serangan dalam permainan. Serangan yang kurang efektif memudahkan lawan untuk melakukan pertahanan.

Permasalahan ketepatan *smash* tersebut diduga dipengaruhi oleh beberapa faktor latihan. Salah satu faktor utama adalah keterbatasan variasi latihan teknik *smash*. Intensitas latihan yang belum konsisten juga memengaruhi perkembangan ketepatan atlet. Selain itu, penerapan metode latihan *drill* belum terorganisir secara sistematis. Latihan yang kurang terstruktur menyebabkan adaptasi teknik berjalan lambat. Oleh karena itu, diperlukan evaluasi terhadap program latihan yang diterapkan selama ini.

Selain faktor metode latihan, keterbatasan sarana dan prasarana juga memengaruhi perkembangan ketepatan *smash* semi atlet. Fasilitas latihan yang terbatas dapat mengurangi intensitas dan kualitas latihan teknik. Kondisi ini menuntut pelatih untuk lebih kreatif dalam merancang program latihan. Metode latihan yang efisien dan tepat sasaran menjadi solusi yang relevan.

Oleh karena itu, pelaksanaan penelitian menjadi hal yang penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya prestasi atlet bolavoli Klub FKAN Kuranji. Apabila kondisi tersebut dibiarkan secara berkelanjutan, maka pencapaian prestasi yang optimal dan sesuai dengan target yang diharapkan akan semakin sulit diwujudkan. Dengan demikian, perlu diberikan latihan dengan memakai metode latihan *drill* untuk diduga mampu meningkatkan ketepatan *smash* semi, sehingga dapat mendukung peningkatan dan pengembangan prestasi atlet bolavoli Klub FKAN Kuranji Kota Padang.

Menanggapi kondisi tersebut, peneliti terdorong untuk melakukan pengujian serta kajian penelitian secara lebih mendalam mengenai **“Pengaruh Metode Latihan *Drill Smash* Semi terhadap Ketepatan *Smash* Semi Atlet Bolavoli FKAN Kuranji Kota Padang”**

B. Identifikasi Masalah

1. Belum optimalnya program latihan yang digunakan dalam meningkatkan Ketepatan *Smash* Semi.
2. Frekuensi dan intensitas latihan yang belum teratur dalam meningkatkan Ketepatan *Smash* Semi.
3. Adanya perbedaan kemampuan individu atlet dalam meningkatkan Ketepatan *Smash* Semi.
4. Rendahnya kepatuhan dan kedisiplinan atlet dalam mengikuti program latihan dari pelatih.

5. Belum efektifnya penerapan metode latihan dalam meningkatkan Ketepatan *Smash* Semi.
6. Keterbatasan sarana dan prasarana latihan yang mendukung peningkatan Ketepatan *Smash* Semi.
7. Kurangnya ketepatan pukulan *smash* dalam mengarahkan bola kearah yang diinginkan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, terdapat beberapa aspek yang mempengaruhi ketepatan *smash* semi. Oleh karena itu dengan keterbatasan peneliti, fokus peneliti hanya melihat bagaimana pengaruh metode latihan *drill* terhadap Ketepatan *Smash* Semi atlet bolavoli FKAN Kuranji Kota Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu : Apakah metode latihan *Drill Smash* Semi berpengaruh terhadap Ketepatan *Smash* Semi atlet bolavoli putra FKAN Kuranji Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan *Drill Smash* terhadap Ketepatan *Smash* Semi atlet bolavoli putra FKAN Kuranji Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu kepelatihan olahraga, khususnya dalam kajian metode latihan teknik bolavoli. Penelitian ini memperkaya literatur ilmiah terkait efektivitas metode latihan *drill* dalam meningkatkan ketepatan *smash* terutama *smash* semi, melalui pendekatan kuantitatif eksperimental. Temuan penelitian ini juga dapat memperkuat konsep pembelajaran motorik yang menekankan prinsip *repetition* dan *feedback* dalam pembentukan otomatisasi gerak. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi akademik bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji pengembangan teknik permainan bolavoli berbasis metode latihan yang terukur dan terbukti empiris.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, manfaat penelitian ini diharapkan dapat dirasakan oleh berbagai pihak, antara lain:

- a. Bagi pelatih bolavoli, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam menyusun dan mengembangkan program latihan teknik *smash* yang lebih sistematis, efektif, dan sesuai dengan karakteristik atlet.
- b. Bagi atlet bolavoli, temuan penelitian ini dapat membantu meningkatkan pemahaman dan penguasaan teknik *smash* melalui latihan yang terstruktur dan berulang.

- c. Bagi klub bolavoli FKAN Kuranji Kota Padang, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi dan rekomendasi dalam meningkatkan kualitas pembinaan prestasi atlet secara berkelanjutan.
- d. Bagi institusi pendidikan dan pembina olahraga, penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam pengembangan kurikulum atau program pembinaan olahraga prestasi berbasis pendekatan ilmiah.
- e. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan rujukan atau dasar pengembangan penelitian lanjutan dengan variabel, subjek, atau desain penelitian yang lebih luas.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data tentang pengaruh metode latihan *drill smash* semi terhadap ketepatan *smash* semi atlet bolavoli FKAN Kuranji Kota Padang, dapat dinyatakan bahwa latihan *drill smash* semi berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan ketepatan *smash* semi atlet. Peningkatan tersebut terlihat dari naiknya rata-rata skor ketepatan *smash* semi pada saat *Post Test* dibandingkan dengan skor *Pre Test* setelah atlet mengikuti perlakuan berupa latihan *drillSmash* semi.

Hasil analisis menggunakan uji *Paired Sample t-Test* memperoleh nilai t hitung sebesar 5,291 dengan derajat kebebasan atau df sebesar 9. Nilai

signifikansi yang diperoleh adalah 0,000 atau $p < 0,001$, sehingga lebih kecil daripada taraf signifikansi 0,05. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara ketepatan *smash* semi atlet sebelum dan sesudah diberikan latihan *drillSmash* semi. Rata-rata selisih skor antara *Post Test* dan *Pre Test* sebesar 3,90 menunjukkan bahwa ketepatan *smash* semi atlet mengalami peningkatan setelah mengikuti program latihan.

Selain itu, nilai interval kepercayaan 95% berada pada rentang 2,23254 hingga 5,56746. Seluruh rentang tersebut berada pada arah positif, sehingga memperkuat bahwa peningkatan ketepatan *smash* semi setelah perlakuan merupakan hasil yang nyata dan tidak terjadi secara kebetulan. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *drill smash* semi tidak hanya memberikan pengaruh yang signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki dampak praktis yang kuat terhadap peningkatan ketepatan *smash* semi atlet.

Dengan demikian, metode latihan *drill smash* semi dapat disimpulkan sebagai salah satu bentuk latihan yang efektif untuk meningkatkan ketepatan *smash* semi atlet bolavoli FKAN Kuranji Kota Padang. Latihan ini dapat dijadikan alternatif dalam program latihan teknik, terutama untuk membantu atlet meningkatkan koordinasi gerak, ketepatan waktu dalam melakukan pukulan, serta akurasi arah *smash* dalam permainan bolavoli.

B. Implikasi

Berdasarkan temuan penelitian yang memperlihatkan bahwa metode latihan *drill smash* semi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *smash* semi atlet bolavoli FKAN Kuranji Kota Padang, maka hasil penelitian ini memiliki implikasi yang penting, baik dari segi teori maupun praktik kepelatihan.

Secara teoritis, hasil penelitian ini mendukung pandangan bahwa latihan yang dilakukan secara berulang, terarah, dan tersusun dengan baik dapat membantu meningkatkan penguasaan keterampilan teknik dalam permainan bolavoli. Penerapan latihan *drill smash* semi mampu membantu atlet memperbaiki koordinasi gerakan, ketepatan waktu saat memukul bola, posisi tubuh ketika melakukan lompatan, serta akurasi arah pukulan menuju sasaran. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan rujukan dalam bidang kepelatihan olahraga, terutama yang berkaitan dengan metode latihan teknik untuk meningkatkan ketepatan *smash* semi.

Secara praktis, penelitian ini memberikan informasi kepada pelatih bahwa latihan *drill smash* semi dapat dijadikan salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan ketepatan *smash* semi atlet. Latihan ini dapat dimasukkan ke dalam program latihan teknik bolavoli secara terencana, sistematis, dan berkesinambungan. Selain itu, metode ini juga dapat membantu atlet yang masih mengalami kesulitan dalam mengarahkan *smash* secara tepat, khususnya pada pola serangan cepat atau umpan semi.

Bagi atlet, hasil penelitian ini memberikan pemahaman bahwa peningkatan ketepatan *smash* semi dapat diperoleh melalui latihan yang dilakukan secara disiplin, konsisten, dan berulang. Atlet perlu memperhatikan seluruh rangkaian gerak dalam pelaksanaan *smash* semi, mulai dari langkah awalan, tolakan, ayunan lengan, perkenaan bola, arah pukulan, sampai pada pendaratan. Dengan melaksanakan latihan *drill smash* semi secara serius, atlet dapat meningkatkan kualitas teknik serangan dan rasa percaya diri saat melakukan *smash* dalam pertandingan.

Bagi klub atau pembina bolavoli FKAN Kuranji Kota Padang, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan dalam menyusun program latihan yang lebih tepat dan efektif, terutama untuk meningkatkan kemampuan serangan atlet. Program latihan sebaiknya tidak hanya berfokus pada kekuatan pukulan, tetapi juga memperhatikan ketepatan arah bola. Dengan demikian, latihan *drill smash* semi dapat diterapkan sebagai bagian dari pembinaan teknik dasar maupun teknik lanjutan dalam permainan bolavoli.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, metode latihan *drill smash* semi terbukti berpengaruh signifikan terhadap ketepatan *smash* semi atlet bolavoli FKAN Kuranji Kota Padang. Oleh karena itu, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut.

1. Bagi pelatih, latihan *drill smash* semi dapat dijadikan salah satu metode latihan teknik untuk meningkatkan ketepatan *smash* semi atlet. Pelatih diharapkan menerapkannya secara terprogram, terarah, dan disertai koreksi terhadap gerakan atlet agar hasil latihan lebih optimal.
2. Bagi atlet, disarankan untuk mengikuti latihan *drill smash* semi dengan disiplin dan konsisten. Atlet juga perlu memperhatikan tahapan gerak *smash*, seperti awalan, tolakan, ayunan lengan, perkenaan bola, arah pukulan, dan pendaratan.
3. Bagi klub FKAN Kuranji Kota Padang, latihan *drill smash* semi dapat dimasukkan ke dalam program latihan rutin sebagai upaya meningkatkan kualitas serangan dan akurasi *smash* atlet.
4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan sampel yang lebih besar, waktu latihan yang lebih panjang, atau membandingkan metode *drill smash* semi dengan metode latihan *smash* lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhakim, A. R., Pradipta, G. D., & Nurdin, M. I. (2021). Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Ketepatan Smash Dalam Permainan Bola Voli Klub Taruna Merah Putih Semarang. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 2(2), 114–119.
- Alhakim, A. R., Pradipta, G. D., & Nurdin, M. I. (2023). Pengaruh metode latihan drill terhadap ketepatan smash dalam permainan bola voli klub Taruna Merah Putih Semarang. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*. <https://jurnal.unipasby.ac.id/stand/article/view/4526>
- Aliwarman, F., & Anori, S. (2024). *Penerapan Metode Drill And Practice Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan P - ISSN: 2302-3295*. 12(1).
- Alnedral, Darmawan, Z. R., Padli, & Masrun. (2020). *KONTRIBUSIANTARAMOTIVASIDANKOORDINASIMATA-TANGAN DENGANKETERAMPILANSERVISBAWAHBOLAVOL*. 2, 860–873.
- Alnedral, Rahmat, Afrizal, S., & Edmizal, E. (2022). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Ketepatan Smash Pemain Klub BolaVoli Rimba Dewa Pada Pandemi Covid-19*. 4, 50–58.
- Alnedral, Zulfahmi, Padli, & Purnama Sari, D. (2020). *Pengaruh latihan memukul bola digantung terhadap ketepatan*. 2(2019), 757–768.
- Amansyah, I., & Moch, I. (2020). *Training Model Smash Volleyball with Drill Approach*. 23(UnICoSS 2019), 102–104.
- Apriyanto, S., Perdima, F. E., & Sumantri, A. (2023). *Analisis Tingkat Keterampilan Servis Atas Pada Siswa / Siswi Ekstrakurikuler Bola Voli Di Mts Negeri 01 Kabupaten Lebong*. 4(3), 219–224.

- Asmarani, W. A. (2025). *Pengaruh Latihan Smash Menggunakan Bola Gantung dan Latihan Drill Smash Terhadap Ketepatan Smash dalam Permainan Bola Voli pada Siswa Putra Kelas VII Negeri 1 Puri Mojokerto*. 0008, 572–581.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Choo, L., Novak, A., Impellizzeri, F. M., Porter, C., & Fransen, J. (2024). Skill acquisition interventions for the learning of sports-related skills: A scoping review of randomised controlled trials. *Psychology of Sport and Exercise*, 72, 102615. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102615>
- Citra, C. D. T., & Fauzan, E. (2025). The effect of smash drill training behind the offensive line on smash back attack success in volleyball. *Jurnal Pendidikan Jasmani*. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPJ/article/view/4350>
- Costa, C. L. A., Cattuzzo, M. T., Stodden, D. F., & Ugrinowitsch, H. (2021). Motor competence in fundamental motor skills and sport skill learning: Testing the proficiency barrier hypothesis. *Human Movement Science*, 80, 102877. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2021.102877>
- D’Elia, F., Sgrò, F., & D’Isanto, T. (2020). The educational value of the rules in volleyball. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(3). <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.15.3proc.S628>
- Destriana, D., & Muslimin, M. (2021). Efektivitas teknik pembelajaran drills smash permainan bolavoli. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/44976>
- Donie, D., Firdaus, N. R., Syahara, S., & Irawadi, H. (2024). Perbedaan pengaruh latihan “precision with tempo” dan latihan drill groundstroke terhadap tingkat konsistensi pukulan rally groundstroke. *Jurnal Gladiator*, 4(2), 508–522.
- Erianti, & Yuni, A. (2019). *BOLA VOLI*.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25* (9th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gumay, R., Yohana Satinem, & Sovensi, E. (2022). *ANALISIS TEKNIK SMASH BOLA VOLI PADA KLUB SEHASE KOTA LUBUKLINGGAU*. 2(3), 65–72.
- Gupta, D., Jensen, J. L., & Abraham, L. D. (2021). Biomechanics of hang-time in volleyball spike jumps. *Journal of Biomechanics*, 121, 110380. <https://doi.org/10.1016/j.jbiomech.2021.110380>
- Imron, B., Nilawati, I., Aristiyanto, A., & Amin, N. (2024). Latihan drill-spike memberikan pengaruh terhadap hasil ketepatan smash pada atlet UBM bola voli. *Sports Collaboration Journal*. <https://jurnal.unw.ac.id/index.php/SCJ/article/view/3643>
- Indrayadhi, A. A., & Ika, J. (2025). *JPO : Jurnal Prestasi Olahraga*. 8, 960–964.

- Iswayudi, N., Sugeng, I., Kediri, U. K., Kediri, U. K., & Modifikasi, M. (2020). *1*, *2* *1*, *2*. *3*, 120–136.
- Jecson Palinata, Y. (2023). *Tingkat Keterampilan Smash Bola Voli pada Mahasiswa Program. 7*, 3368–3372.
- Kawai, M., Maeda, N., Kobayashi, T., Gao, F., Tsutsumi, S., Ishihara, H., Watanabe, T., Komiya, M., Tashiro, T., & Urabe, Y. (2024). Effect of ball positions on trunk, hip, knee, and ankle joint kinematics and kinetics during a spike jump in volleyball. *Gait & Posture*, *113*, 419–426. <https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2024.06.014>
- Krismonix, O., Supriyadi, M., & Syafutra, W. (2023). *PENGARUH LATIHAN MEMUKUL BOLA DI GANTUNG TERHADAP KETEPATAN SMASH PADA PERMAINAN BOLA VOLI CLUB B. SRIKATON. 4*, 47–51.
- Lubis, B. (2023). Metode latihan efektif untuk meningkatkan smash dalam bola voli. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp/article/view/36232>
- Matveyev, L. (2020). *Fundamentals of Sports Training*. Progress Publishers.
- Mukhopadhyay, K. (2022). *Load Dynamics , Recovery and Adaptation for Better Sporting Events. 8642*, 180–190. <https://doi.org/10.36348/jaspe.2022.v05i08.001>
- Nurdewi. (2022). *IMPLEMENTASI PERSONAL BRANDING SMART ASN PERWUJUDAN BANGGA MELAYANI DI PROVINSI MALUKU UTARA. 1(2)*, 297–303.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani : Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. DIREKTORAT JENDRAL OLAHRAGA.
- Petancevski, E. L., Inns, J., Fransen, J., & Impellizzeri, F. M. (2022). The effect of augmented feedback on the performance and learning of gross motor and sport-specific skills: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, *63*, 102277. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102277>
- Petrovici, G. A. (2021). *Understanding the importance of service in the beach volleyball game. 14(1)*, 12–20. <https://doi.org/10.30892/gss.1402-068>
- Romansa, A. (2025). Development of a smash drill training model to improve smash accuracy. *Competitor Journal*.
- Rudyanto, R., Mardela, R., & Putra, Y. A. (2026). Pengaruh Metode Latihan Drill Jump Service terhadap Peningkatan Kemampuan Service Atlet Bola Voli Smandel Padang. *Jurnal Gladiator*, *6(3)*, 649–660.
- Salsabila, P. H., Achmad, I. Z., & Gani, R. A. (2023). *Keterampilan bermain bola voli pada peserta seleksi pekan olahraga pelajar daerah Pendahuluan Bola voli merupakan permainan berkelompok yang membutuhkan dua regu untuk. 6(2)*, 429–445. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i2.18748>

- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor Learning and Performance: From Principles to Application* (6th ed.). Human Kinetics.
- Shinta, P., & Bawana Mukti, I. F. (2025). *PENGARUH KOORDINASI MATA TANGAN DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KETERAMPILAN SMASH BOLA VOLI*. 6, 90–98.
- Siedentop, D. (2021). *Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport* (10th ed.). Human Kinetics.
- Sistiasih, V. S., Dewi, P. A., & Rumpoko, S. S. (2022). *ANALISIS KETERAMPILAN TEKNIK DASAR BOLAVOLI MAHASISWA*. 22(2), 87–100.
- Sugiyono. (2023). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF, DAN R&D*. ALFABETA.
- Tri Murtono, A. B. B., Sri Rejeki, H., Sukrawan, N., & Ilahi, B. R. (2025). The effect of drill training on volleyball smashing ability at State Senior High School 1 South Dampal. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. <https://ejournal.unib.ac.id/kinestetik/article/view/45226>
- Widodo, P., Rizky, R. O., & Kuryanti, M. (2022). Pengaruh metode latihan drill smash depan terhadap ketepatan smash permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli MTs Sultan Agung Kalipoh. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/6256>
- Winarno, M. P., Drs. Agus Tomi, M. P., Drs. Imam Sugiono, & Dona Shandy, S.Pd, M. O. (2013). *TEKNIK DASAR BOLAVOLI*.
- Yasriuddin, Y., Nur, M., & Gunawan, M. R. (2024). The pressure of smash training using the drill method for male athletes' volleyball smash skills. *ETDC: Indonesian Journal of Research and Educational Review*.
- Yasriuddin, Y., Nur, M., Gunawan, M. R., Fahrizal, F., & Hudain, M. A. (2025). The pressure of smash training using the drill method for male athletes' volleyball smash skills. *ETDC: Indonesian Journal of Research and Educational Review*. <https://etdci.org/journal/ijrer/article/view/1904>