

PENGARUH LATIHAN *DRILL* TERHADAP KEMAMPUAN *SERVICE* ATAS BOLAVOLI

Muhammad Fadnan Zakaria¹ Bobby Agustan²

^{1,2}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Muhammadiyah
Kuningan

Alamat: Jl. R.A Moertasih Soepomo No.28B Kuningan Jawa Barat, 45511

Email: fadnan507@gmail.com¹, bobyagustan@umkuningan.ac.id²

Abstract: *The purpose of this study was to determine the effect of drill training on overhand service ability in volleyball. This research employed an experimental method. The sample consisted of 22 students who participated in the volleyball extracurricular program at SMP Eyzzul Moslem Bulu Temanggung, selected using a total sampling technique. Data were collected through a performance test, specifically the Russell-Lange overhand service skill test. The data analysis technique used statistical analysis with a t-test at a 5% significance level. The prerequisite tests included a normality test, a difference test, and the calculation of the percentage of improvement. The results of the study indicate that there is a significant effect of drill training on the overhand service ability of students participating in the volleyball extracurricular program at SMP Eyzzul Moslem Bulu Temanggung. This is evidenced by the post-test results of the drill training group, where $t_{\text{calculated}} = 30.782$ was greater than $t_{\text{table}} = 2.080$ at the 5% significance level.*

Keywords: *Drill Training, Overhand Service Ability in Volleyball*

Abstrak: Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *drill* terhadap kemampuan *service* atas bolavoli. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Sampel penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Eyzzul Moslem Bulu Temanggung yang berjumlah 22 peserta, dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *sampling* jenuh. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes yaitu tes kemampuan *service* atas bolavoli menggunakan petunjuk tes keterampilan *service Russell-Lange*. Teknik analisis data dilakukan dengan analisis statistik menggunakan uji t pada taraf signifikansi 5%, Uji persyaratan analisis yaitu dengan uji normalitas, uji perbedaan dan persentase peningkatan. Penelitian ini menghasilkan simpulan, yaitu ada pengaruh yang signifikan antara latihan *drill* terhadap kemampuan *service* atas bolavoli pada peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Eyzzul Moslem Bulu Temanggung. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir kelompok latihan *drill* yaitu $t_{\text{hitung}} = 30,782$ lebih besar dari pada $t_{\text{tabel}} = 2,080$ dengan taraf signifikansi 5%.

Kata Kunci: *Latihan Drill, Kemampuan Service Atas Bolavoli*

Permainan bolavoli dalam bentuk pertandingan diikuti oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas 6 orang pemain. Setiap pemain harus memiliki dan menguasai aspek-aspek fisik, teknik, taktik, dan mental untuk memenangkan pertandingan tersebut. Salah satu aspek yang perlu dikuasai adalah aspek teknik (Pratiwi, 2021: 11). *Service* merupakan teknik dasar yang sangat penting karena untuk memulai suatu permainan bolavoli harus dimulai dengan *service*, dilakukan dengan cara memukul bola ke arah permainan lawan (Irwanto, 2021: 9). Juga dapat menjadi serangan jika bola dipukul dengan keras dan terarah, *service* yang keras juga dapat berbentuk serangan pertama dalam permainan bolavoli (Pratiwi, 2021: 20). Teknik dasar dapat diartikan sebagai proses gerak sebagai pondasi dengan tuntutan kondisi gerak sederhana dan mudah. Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa, teknik dasar bolavoli merupakan suatu gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan bolavoli.

Service adalah suatu teknik dasar yang digunakan untuk memulai permainan bolavoli dengan cara memukul bola ke arah permainan lawan. Dilakukan di

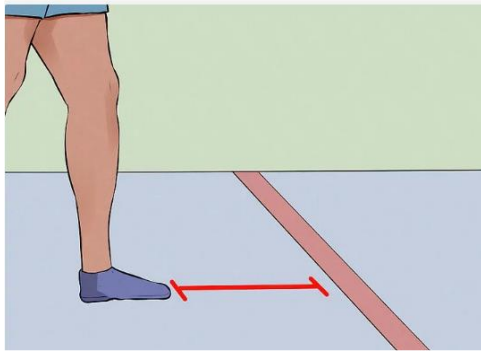
daerah sebelah kanan belakang dari garis belakang lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan, dan dilakukan setelah terjadinya setiap kesalahan (Pratiwi, 2021: 20). Teknik ini secara pelaksanaan jika dilihat dari posisi bola dibagi menjadi dua yaitu teknik *service* bawah dan *service* atas. *Service* atas adalah pukulan pertama yang digunakan untuk memulai pertandingan dengan cara memukul bola di atas kepala dan memiliki arah gerakan bola yang tajam (Irwanto, 2021: 13). Pratiwi (2021: 23) menjelaskan bahwa *service* atas dilakukan dengan cara memukul bola dengan jari-jari tangan yang terbuka dan rapat, serta bola dipukul menggunakan telapak tangan. Bola yang dipukul pun harus dilambungkan dengan tinggi di atas kepala dan dipukul sebelum melewati kepala.

Berikut ini dijelaskan teknik pelaksanaan *service* atas bolavoli mulai dari sikap persiapan, perkenaan, dan akhir (Irwanto, 2021: 13-16):

a. Sikap Persiapan

- 1) Pemain berdiri di belakang garis backline.
- 2) Posisi kaki kiri (kaki kanan bagi yang kidal) berada di agak depan dibandingkan kaki kanan (kaki kiri bagi yang kidal).

- 3) Posisi kaki dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Posisi Kaki Service Atas
(Irwanto, 2021: 13)

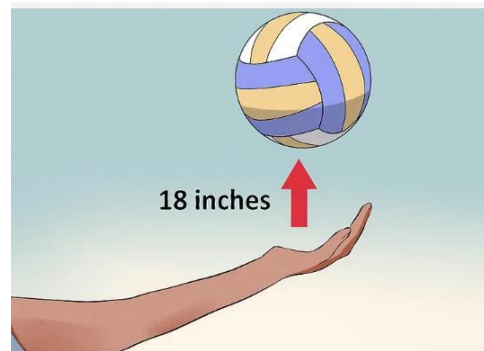
- 4) Kedua kaki sedikit ditebuk.
5) Tangan kiri dan kanan sama-sama memegang bola, tangan kiri menyangga bola dan tangan kanan memegang bola bagian atas sehingga bola berada di depan atas kepala server (posisi sebaliknya untuk yang kidal). Cara memegang bola dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Cara Memegang Bola Service Atas (Irwanto, 2021: 14)

- 6) Lambungkan bola ke atas dengan tangan kiri (tangan kanan untuk yang kidal) kurang lebih setinggi satu

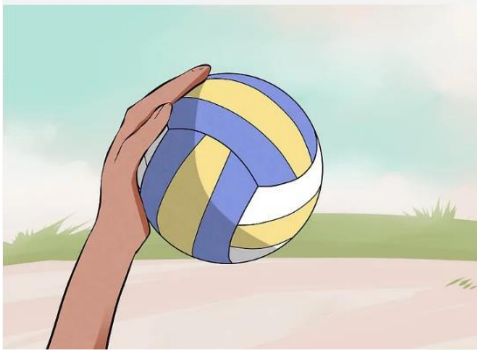
meter, bersamaan dengan itu tangan kanan (tangan kiri bagi yang kidal) ditarik ke belakang dan di atas kepala untuk melakukan awalan dengan telapak tangan menghadap ke depan. Lambung bola dapat dilihat pada gambar 3.



Gambar 3. Lambung Bola Service Atas (Irwanto, 2021: 14)

b. Sikap Perkenaan

- 1) Setelah tangan kanan (tangan kiri bagi yang kidal) berada di atas belakang kepala dan bola berada dalam jangkauan, maka bola segera dipukul.
- 2) Perkenaan tangan dengan bola pada saat melakukan service dapat dilakukan dengan telapak tangan dan genggam tangan yang menghadap ke depan. Perkenaan tangan dapat dilihat pada gambar 4.



Gambar 4. Perkenaan Tangan Service Atas. (Irwanto, 2021: 15)

- 3) Pada saat terjadi sentuhan bola dengan tangan, maka tangan sedikit ditegangkan untuk memperoleh pantulan yang baik atau sempurna.

c. Sikap Akhir

- 1) Setelah memukul bola, maka diikuti dengan langkah kaki kanan (kaki kiri bagi yang kidal) ke depan dan terus masuk ke lapangan permainan. Langkah kaki dapat dilihat pada gambar 5.



Gambar 5. Sikap Akhir Service Atas (Irwanto, 2021: 15)

Setelah melakukan service maka harus segera masuk ke lapangan permainan untuk siap memaikan bola apabila pemain

regu lawan mengarahkan bola kepada pemain yang melakukan service.

Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Untuk mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan. Latihan diartikan sebagai proses untuk mempersiapkan organisme pada atlet secara tersistematis guna mendapat mutu prestasi yang maksimal dengan pemberian beban pada fisik serta mental secara teratur, terarah, beringkat, dan berulang pada waktunya (Fahrizqi dkk., 2021: 44). Setiap latihan pasti akan terdapat tujuan yang akan dicapai baik oleh atlet maupun pelatih. Tujuan utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan, kemampuan, dan prestasinya semaksimal mungkin. Dengan demikian prestasi atlet benar-benar merupakan satu totalitas akumulasi hasil latihan fisik maupun psikis. Ditinjau dari aspek kesehatan secara umum, individu yang berlatih atau berolahraga rutin, yaitu untuk mencapai kebugaran jasmani.

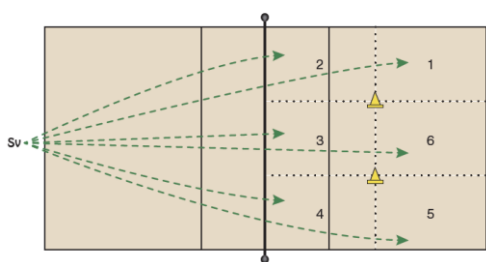
Latihan *drill* adalah suatu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi bersifat permanen, menekankan

pada penguasaan teknik suatu cabang olahraga yang dalam pelaksanaannya dilakukan secara berulang-ulang, menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan, dan keterampilan, menekankan komponen teknik (Irwanto, 2017: 13).

Berikut ini beberapa latihan *drill service* atas bolavoli adalah (Schmidt, 2016: 12-14):

a) *Serving drill around the world*

Bagi lapangan menjadi enam zona (Gambar 1.6). Sasaran latihan adalah melakukan *service* secara akurat ke setiap zona secara berurutan tanpa melakukan *service* di luar batas atau zona yang tidak dituju. Jika melakukan *service* ke area lapangan yang tidak dituju maka mulailah dari awal.

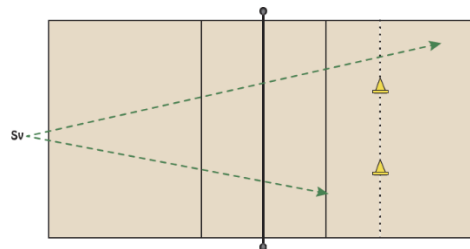


Gambar 6. Area Lapangan *Serving Drill Around the World*. (Schmidt, 2016: 12)

b) *Serving drill short and deep*

Menggunakan *cone* untuk menentukan area lapangan yang berjarak 4 feet (1.2 m) dari garis akhir hingga 10 feet (3 m) dari

garis akhir, seluruh lebar lapangan (gambar 1.7). Lakukan bergantian antara dua ruang (*short* dan *deep*).



Gambar 7. Area Lapangan *Serving Drill Short and Deep*. (Schmidt, 2016: 14)

METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan adalah pendekatan penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan terhadap variabel yang data-datanya belum ada sehingga perlu dilakukan proses manipulasi melalui pemberian *treatment*/perlakuan tertentu terhadap subjek penelitian yang kemudian diamati/diukur dampaknya (data yang akan datang). Penelitian eksperimen merupakan penelitian kausal (sebab akibat) yang pembuktiannya diperoleh melalui komparasi atau perbandingan antara kondisi subjek sebelum diberikan perlakuan dengan sesudah diberi perlakuan (Priadana & Sunarsi, 2021: 119). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*One-Group Pretest-Posttest Design*”. Pada desain ini, terdapat tes sebelum perlakuan (*pretest*) dan sesudah perlakuan (*posttest*), dengan

adanya perbandingan keadaan sebelum dan sesudah perlakuan sehingga hasil perlakuan dapat diketahui dengan akurat (Priadana & Sunarsi, 2021:124). Gambar rancangan penelitian “*One-Group Pretest-Posttest Design*” menurut Priadana & Sunarsi (2021: 124) adalah sebagai berikut:

Pretest — Treatment — Posttest

Keterangan:

Pre-test = Tes awal kemampuan *service* atas bolavoli

Treatment = Latihan *drill*

Post-test = Tes akhir kemampuan *service* atas bolavoli

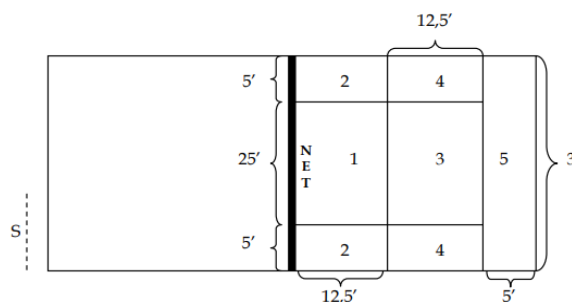
Setelah hasil tes kemampuan *service* atas bolavoli dirangking, kemudian subjek melakukan latihan *drill*. Dalam penelitian ini menggunakan satu kelompok, yaitu kelompok yang menggunakan latihan *drill*.

Abdullah dkk (2021: 80) menjelaskan bahwa populasi adalah keseluruhan objek penelitian sebagai sumber data yang mewakili karakteristik tertentu dalam suatu penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Eyyzul Moslem Bulu Temanggung yaitu sebanyak 22 peserta laki-laki.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Abdullah dkk., 2021: 80). Untuk menentukan sampel dalam penelitian ini,

digunakan teknik non probability sampling berupa sampling jenuh. Teknik sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel, apabila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Abdullah dkk., 2021: 85). Jadi sampel pada penelitian ini sama dengan jumlah populasi yaitu sebanyak 22 peserta.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur satu variabel yaitu kemampuan *service* atas bolavoli menggunakan petunjuk tes keterampilan *service Russell-Lange* yang dijelaskan oleh Irwanto (2021: 24).



Gambar 8. Desain Lapangan Tes Keterampilan *Service Bolavoli Russell-Lange*

Keterangan:

- a. Petak yang sejajar dengan garis belakang dan garis pusat:
 - 1) Petak pertama dengan skor lima berjarak 5 feet dari garis belakang lapangan, (1.52 m)
 - 2) Petak kedua dengan skor 3 dan 4 berjarak 1.52 m dari garis belakang, dan lebarnya 3.78 m.

- 3) Petak ketiga dengan skor satu dan dua seluas 3.70 m ditarik dari garis tengah ke arah garis belakang.
- b. Petak yang sejajar dengan garis samping:
 - 1) Jarak antara garis samping dengan garis pertama, baik untuk sisi kanan maupun kiri lapangan adalah 5 feet (1.52 m)
 - 2) Petak tengah adalah sisa dari 9 m - 2 kali 1.52 m.
- c. Nilai testi adalah jumlah hasil yang didapat testi selama melakukan tes *service* sebanyak 2 kali 10 ulangan.

Analisa data dilakukan untuk menjawab atau membuktikan diterima atau ditolak hipotesa yang telah ditegaskan. Berikut ini langkah-langkah statistik yang digunakan dalam penelitian ini, sebagai berikut:

- 1) Mencari reliabilitas

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes Kemampuan *Service* Atas Bolavoli pada Kelompok Latihan *Drill*

Kelompok	Tes	N	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	Mean	SD
Kelompok Latihan <i>Drill</i>	Awal	22	22	57	41,73	12,15
	Akhir	22	44	78	64,77	12,50

Dari tabel 1.1 dapat diketahui bahwa Sebelum diberikan perlakuan pada kelompok latihan *drill* memiliki rata-rata

uji reliabilitas dengan menggunakan koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* (Amelia dkk., 2022: 150).

- 2) Uji prasyarat analisis uji normalitas data dalam penelitian ini yang menggunakan metode *Liliefors* (Santoso & Madiistriyatno, 2021: 175)
- 3) Uji T dilakukan dengan *paired t-test*. Untuk menghitung prosentase hasil latihan kemampuan *service* atas bolavoli

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pencapaian tujuan yang diinginkan dalam penelitian ini dilakukan tes kemampuan *service* atas bolavoli. Data yang dikumpulkan terdiri dari tes awal secara keseluruhan, serta data tes akhir. Data tersebut kemudian dianalisis dengan statistik *t-test*.

kemampuan *service* atas bolavoli sebesar 41,73, sedangkan setelah mendapatkan

perlakuan memiliki rata-rata kemampuan *service* atas bolavoli sebesar 64,77.

Hasil uji reliabilitas kemampuan *service* atas bolavoli adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data

Hasil Tes	Reliabilitas	Kategori
Tes Awal	0.805	Tinggi
Tes Akhir	0.879	Tinggi

Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan metode *liliefors*. Hasil uji normalitas distribusi frekuensi populasi

yang dilakukan pada kelompok latihan *drill* adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	N	Mean	SD	L _{hitung}	L _{tabel 5%}
Kelompok latihan <i>drill</i>	22	23,05	3,5116	0,187	0,189

Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok latihan *drill* diperoleh nilai $L_{hitung} = 0,187$, dimana nilai tes tersebut lebih kecil dari pada angka batas penolakan pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,189. Dengan demikian dapat

disimpulkan bahwa data pada kelompok latihan *drill* termasuk berdistribusi normal.

Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok latihan *drill* yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok Latihan *Drill*

Kelompok	N	Mean	t _{hitung}	t _{tabel 5%}
Tes Awal	22	41,73	30,782	2,080
Tes Akhir	22	64,77		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai t_{hitung} pada kelompok latihan *drill* antara hasil tes

awal dan tes akhir sebesar 30,782 yang ternyata lebih besar dari pada nilai t_{tabel} dengan $N = 22$, $db = 22 - 1 = 21$ dengan

taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,080, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, maka antara tes awal dan tes akhir pada kelompok latihan *drill* terdapat

perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

Adapun nilai peningkatan kemampuan *service* atas bolavoli dalam persen pada kelompok latihan *drill* adalah:

Tabel 5. Hasil Uji Perbedaan Persentase Peningkatan pada Kelompok Latihan *Drill*

Kelompok	N	Mean Pretest	Mean Posttest	Mean Different	Persentase Peningkatan (%)
Kelompok latihan <i>drill</i>	22	41,727	64,773	23,045	55,229%

Dari hasil di atas dapat diketahui bahwa kelompok latihan *drill* memiliki persentase peningkatan terhadap kemampuan *service* atas bolavoli sebesar 55,229%.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan, yaitu ada pengaruh yang signifikan antara latihan *passing* menggunakan target terhadap peningkatan ketepatan *passing* sepakbola pada siswa putra ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Ulujami Pematang. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir kelompok latihan *passing* menggunakan target yaitu $t_{hitung} = 8,189$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,052$ dengan taraf signifikansi 5%.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan uji perbedaan nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok latihan *drill* =

30,782, sedangkan $t_{tabel} = 2,080$. Ternyata t yang diperoleh $> t_{tabel}$, yang berarti hipotesis nol ditolak. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok latihan *drill*. Peningkatan kemampuan *service* atas bolavoli yang disebabkan oleh latihan yang diberikan, yaitu latihan *drill*. Dapat diuraikan hal-hal pokok sebagai hasil dari penelitian ini yaitu latihan *drill* berpengaruh terhadap kemampuan *service* atas bolavoli.

SARAN

Sehubungan dengan kesimpulan yang telah diambil dan implikasi yang ditimbulkan, maka kepada para guru, pelatih maupun pembina, disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Upaya untuk meningkatkan kemampuan *service* atas bolavoli, hendaknya guru, pelatih maupun pembina harus memiliki kreatifitas dan

- mampu menerapkan metode latihan yang tepat agar diperoleh hasil latihan yang optimal.
2. Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman untuk menentukan dan memilih metode latihan untuk meningkatkan kemampuan service atas bolavoli pada peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Eyzzul Moslem Bulu Temanggung.
 3. Untuk meningkatkan kemampuan service atas bolavoli pada peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP Eyzzul Moslem Bulu Temanggung, guru, pelatih maupun pembina dapat menerapkan latihan *drill* bagi para pemain.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin, Masita, Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Amelia, D., Setiaji, B., Jarkawi, Primadewi, K., Habibah, U., Peny, T. L. L., Rajagukguk, K. P., Nugraha, D., Safitri, W., Wahab, A., Larisu, Z., & Dharta, F. Y. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yayasan Penerbit Muhammad Zani.
- Fahrizqi, E. B., Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021). Pelatihan penanganan cedera olahraga di Sma Negeri 1 Pringsewu. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(1), 11-14.
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara*. Pohon Cahaya.
- Irwanto, E. (2017). Pengaruh Metode Resiprokal dan Latihan *Drill* terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 10-20.
- Irwanto, E. (2021). *Buku Ajar Bola Voli: Sejarah, Teknik Dasar, Strategi, Peraturan dan Perwasitan*. Penerbit K-Media.
- Pratiwi, E. (2021). *Buku Ajar Teori dan Praktik Bolavoli 1*. Bening Media Publishing.
- Priadana, M. S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pascal Books.
- Santoso, I., & Madiistriyatno, H. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Indigo Media.
- Schmidt, B. (2016). *Volleyball: Steps to success*. Human Kinetics.