

## Pengaruh Metode Latihan *Drill Smash* Depan terhadap Ketepatan *Smash* Permainan Bola Voli pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli MTs Sultan Agung Kalipoh

**Puput Widodo<sup>1</sup>, Rhiko Oktafian Rizky<sup>2</sup>, Mei Kuryanti<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Ma’arif Nahdlatul Ulama Kebumen

Email: [puputwidodo72@yahoo.com](mailto:puputwidodo72@yahoo.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *drill smash* depan terhadap ketepatan *smash* permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli di MTs Sultan Agung Kalipoh. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain “one group pre-test and post-test design”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler bola voli di MTs Sultan Agung Kalipoh yang berjumlah 14 siswa. Sampel yang diambil dengan kriteria sebagai berikut; (1) Siswa ekstrakurikuler bola voli di MTs Sultan Agung Kalipoh, (2) Siswa berjenis kelamin laki-laki, (3) Bersedia mengikuti latihan selama penelitian berlangsung. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi adalah 14 siswa. Instrumen yang digunakan untuk tes ketepatan smash adalah *Drill Smash* bola depan dan analisis menggunakan uji t. Hasil penelitian menunjukan bahwa: (1) Ada pengaruh latihan *drill smash* depan terhadap ketepatan *smash* permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli di MTs Sultan Agung Kalipoh dengan kenaikan persentase sebesar 96.79 %.

**Kata kunci:** *Ketepatan Smash, Drill Smash, Smash Depan.*

### Abstract

This study aims to determine the effect of *the front smash drill* training method on the accuracy of the volleyball game smash on volleyball extracurricular students at MTs Sultan Agung Kalipoh. This study uses an experimental method with the design of “one group pre-test post-test design”. The population in this study were all volleyball boys students in MTs Sultan Agung Kalipoh With totaling 14 students. Samples taken with the criteria namely; (1) volleyball extracurricular students at MTs Sultan Agung Kalipoh, (2) Male sex, (3) Willing to take a part in the training during the research. Based on these criteria, those who met were 14 students. The instrument used to test the accuracy of the smash is the front ball smash drill and the analysis using the t test. The result of the analysis show that: (1) The is an efect of front smash drill practice on the accuracy of volleyball game smash on volleyball extracurricular students of MTs Sultan Agung Kalipoh with a percentage increase 96.79 %.

**Keywords :** *Smash Accuracy, Drill Smash, Front Smash.*

### PENDAHULUAN

Dalam Pendikdikan formal terdapat pendidikan jasmani,olahraga dan kesehatan yang merupakan salah satu mata pelajaran di kurikulum seolah yang lebih banyak berkaitan dengan aktivitas gerak pesera didik dari pada teori dan mencakup aspek askep efektif kognitif dan psikomotorik di dalamnya. Dalam pelajaran penjas,peserta didik tidak hanya mendengarkan dan memahami materi yang di sampekan oleh guru,tetapi peserta didik terlibat langsung dalam proses pembelajaran yang guru berikan.

Pendidikan Olahraga merupakan sebuah lembaga pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan minat dan bakat para siswa, serta untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan serta kemampuan gerak siswa melalui olahraga yang telah dikenal di sekolah maupun masyarakat seperti sepak bola, voli, bulu tangkis, dan masih banyak olahraga yang lainnya. Dan untuk mencapai tujuan yang diharapkan dalam bidang olahraga, pihak sekolah pun mengadakan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah agar para siswa dapat menyalurkan bakat dan minat mereka. Di MTs Sultan Agung Kalipoh mengadakan kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga salah satunya adalah ekstrakurikuler bola voli. Dan untuk mencapai target yang diharapkan dalam bola voli maka para siswa dituntut untuk selalu melakukan latihan-latihan guna meningkatkan kemampuan para siswa dalam bermain bola voli.

Olahraga bola voli di desa Kalipoh saat ini sudah cukup di gemari oleh masyarakat, dari mulai kalangan bawah, menengah sampai kalangan atas. Permainan bola voli saat ini bukan lagi sebuah olahraga rekreasi namun juga telah menjadi sebuah olahraga prestasi.

Permainan bola voli sendiri terdiri dari beberapa teknik dasar, di antaranya teknik dengan menggunakan bola yang meliputi servis, passing bawah, passing atas, *smash*, dan juga *blocking*. Dari teknik-teknik tersebut ada beberapa teknik yang sangat menentukan hasil dalam permainan bola voli, seperti teknik *smash*. Teknik *smash* merupakan salah satu teknik yang dapat memberikan hasil yang baik untuk mendapatkan point, hal ini sangat jelas ketika *smasher* melakukan *smash* yang tepat maka hasil *smashnya* juga tepat sasaran, sehingga perlu adanya metode latihan *drill smash* depan untuk penguasaan *smash* dan ketepatan *smash* yang baik.

Ekstrakurikuler bola voli di MTs Sultan Agung Kalipoh di laksanakan sebanyak dua kali dalam seminggu yaitu setiap hari selasa dan kamis sore setelah jam pulang sekolah mulai pukul 15:15 WIB sampai dengan pukul 17:00 WIB. Latihan dilakukan di lapangan voli yang ada di sekolah. Di dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli MTs Sultan Agung Kalipoh ini metode yang melatih teknik tentang meningkatkan ketepatan *smash* masih kurang diberikan. Pelatih masih lebih banyak memberikan latihan yang bersifat *game* dan peraturan permainan, sehingga kemampuan ketepatan *smash* para siswa masih kurang. Dan untuk mengetahui hasil latihan yang efektif maka perlu dilakukan sebuah penelitian tentang meningkatkan ketepatan *smash* bola voli. Maka di sini peneliti akan meneliti tentang latihan *drill smash* depan dengan metode eksperimen yang tujuan utamanya untuk mencari cara meningkatkan kemampuan ketepatan *smash* bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli di MTs Sultan Agung Kalipoh dengan metode latihan *drill smash* depan, Dan diharapkan dengan metode latihan *drill smash* depan akan memberikan peningkatan dalam ketepatan *smash* pada siswa. Dengan memiliki ketepatan *smash* yang baik maka siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli dapat melakukan *smash* dengan maksimal.

Berdasarkan kondisi di atas peneliti ingin meneliti tentang "Pengaruh Metode Latihan *Drill Smash* Depan Terhadap Ketepatan *Smash* Permainan Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli MTs Sultan Agung Kalipoh" Dengan harapan supaya dapat memberikan pelajaran tambahan buat siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli tentang metode meningkatkan ketepatan *smash*.

## METODE

Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen, yaitu metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono, 2010 : 107). Dengan jenis desain yang digunakan adalah one group pretest and posttest design. Menurut Sugiyono (2010 : 110) *one group pretest and posttest design* adalah suatu teknik

untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Secara bagan pretest dan posttest dapat di gambarkan sebagai berikut:



01 = nilai pre test ( sebelum diberi treatment )

02 = nilai post test ( setelah diberi treatment )

X = treatment ( pemberian perlakuan )

### Subjek Penelitian

Menurut Arikunto (2006 : 110) subjek penelitian merupakan subjek yang dituju untuk diteliti oleh peneliti. Selain itu, subjek penelitian merupakan sumber data untuk menjawab masalah dalam sebuah penelitian. Yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola voli di MTs Sultan Agung Kalipoh.

### Populasi dan Sampling

Populasi adalah merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subjek yang memiliki kualitas tertentu yang di terapkan oleh peneliti untuk di pelajari kemudian ditarik kesimpulannya (Sitoyo & sodik, 2015 : 64). Dalam penelitian ini populasinya adalah siswa ekstrakurikuler bola voli di MTs Sultan Agung Kalipoh.

Menurut Sugiyono (2010 : 118) "sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakter yang dimiliki populasi tersebut". Penelitian ini menggunakan keseluruhan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di MTs Sultan Agung Kalipoh yang berjumlah 14 siswa. Dimana seluruhnya akan diberi *pretest* mengukur kemampuan ketepatan *smash* sebelum diberikan *treatment*.

**Tabel 1. Keadaan populasi dan sample Penelitian MTs Sultan Agung Kalipoh**

No	Kelas	Populasi	Sampel Keterangan
1	VIII	5	5
2	IX	9	9
	Jumlah	14	14

*Sumber : Humas MTs Sultan Agung Kalipoh*

### Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu objek dalam penelitian, atau apa yang menjadi suatu titik dalam penelitian ( Suharsimi Arikunto 2018 : 99 ). sedangkan menurut Sutrisno Hadi (2018 : 437) Variabel adalah semua keadaan faktor, kondisi, perlakuan atau tindakan yang dapat mempengaruhi hasil penelitian. Dari penelitian di atas, maka yang menjadi variabel dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel terikat ( Dependen Variabel ) adalah Latihan drill smash untuk meningkatkan Ketepatan smash.
2. Variabel Control :

- a. Siswa ekstrakurikuler bola voli MTs Sultan Agung Kalipoh
- b. Berpakaian Olahraga
- c. Sehat jasmani dan rohani

### Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2010 : 148) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data penelitian ini adalah dengan menggunakan test *smash* depan dengan menggunakan alat bantu : (a)Bola voli, (b) lapangan voli, (c) peluit, (d) Alat tulis, (e) coen, (f) net, (g) tiang.

### Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan menggunakan *one group pretest and posttest design*, dengan test menggunakan *smash* depan bola voli untuk mengukur ketepatan smash dengan langkah sebagai berikut :

a. **Tes** : Arena tes adalah lapangan bola voli yang sudah di beri tanda atau skor.

#### b. Pelaksanaanya

- 1) Siswa di panggil sesuai urutannya atau daftarnya.
- 2) Siswa menempatkan posisi yang sudah diberi tahuhan (posisi 4).
- 3) Siswa melakukan *smash* sebanyak 10 kali *smash* depan bola open yang di lemari oleh testor dari posisi 3
- 4) Umpan sebanyak 3 kali di biarkan di anggap gagal ato tidak mendapatkan poin.

#### c. Penilaian

- 1) Umpan sebanyak 3 kali berturut-turut tidak di *smash* di anggap gagal dan nilai 0.
- 2) Teknik pelaksanaan smash dilakukan sesuai dengan peraturan permainan, semua pelanggaran nilai 0.
- 3) Jika bola yang di smash jatuh pada titik posisi 1, 6, dan 5 maka akan mendapatkan nilai 4.
- 4) Nilai ahir tes bagi setiap siswa adalah jumlah nilai yang diperoleh dalam 10 kali *smash*.
- 5) Nilai di anggap sah apabila.
  - a) *Smash* tidak menyangkut net.
  - b) *Smash* masuk kebidang lapangan.
  - c) *Smash* tidak melakukan pelanggaran.

Adapun teknik pelaksanaan dalam melakukan penelitian ini adalah sebagai berikut :

#### 1. Tes Awal (*Pretest*)

Tes awal dilaksanakan pada pertemuan pertama untuk mengetahui dan juga untuk mendapatkan data mengenai kemampuan ketepatan *smash* depan siswa dengan menggunakan tes *one group pretest and posttest design smash* depan.

#### 2. Perlakuan (*Treatment*)

Perlakuan (*Treatment*) yang dilakukan dalam penelitian ini adalah memberikan latihan tambahan berupa metode latihan *drill smash* depan. Perlakuan akan diberikan sebanyak 8 kali pertemuan.

#### 3. Test Akhir (*Posttest*)

Test akhir diberikan pada pertemuan ke 8 dan dilakukan untuk mengetahui peningkatan kemampuan ketepatan *smash* setelah diberikannya perlakuan (*Treatment*) selama 8 kali. Kemudian hasil test akhir akan dibandingkan dengan hasil tes awal.

### Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari penelitian ini adalah dari kemampuan tes ketepatan *smash* depan bola voli siswa ekstrakurikuler bola voli MTs Sultan Agung Kalipoh untuk mengetahui peningkatan ketepatan *smash* depan sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan. Kemudian data yang diperoleh diolah dengan menggunakan rumus statistic, yaitu dengan cara menghitung mean atau nilai rata-rata dan menghitung persentase. Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase dengan rumus sebagai berikut (sugiyono, 2010) :

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different} \times 100\%}{\text{Mean Pretest}}$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian ini diterapkan kepada semua siswa ekstrakurikuler bola voli di MTs Sultan Agung Kalipoh. Lokasi MTs Sultan Agung Kalipoh beralamat Dukuh Pesawahan RT.06 RW 03 Desa Kalipoh, Kecamatan Ayah, Kabupaten Kebumen. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 3 Juli 2022 sampai dengan tanggal 27 Juli 2022 dan dilakukan sebanyak dua kali dalam seminggu. Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di MTs Sultan Agung Kalipoh yang berjumlah 14 siswa. *Pretest* dilaksanakan pada tanggal 3 Juli 2022 dan *posttest* dilaksanakan pada tanggal 27 Juli 2022. Treatment dilakukan sebanyak 8 kali dengan frekuensi latihan 2 (dua) kali dalam satu minggu yaitu pada hari Selasa dan hari Kamis.

## HASIL PENELITIAN

*Posttest* dilakukan setelah siswa diberikan latihan atau *treatment* yang berupa *drill smash* depan sebanyak 8 kali *treatment*. Dengan demikian dapat diperoleh data pada saat melakukan tes ketepatan *smash* saat *pretest* dan *posttest*. Hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 2. Hasil pretest dan posttest ketepatan smash depan (skor ketepatan smash)**

No	Nama	pretest	posttest	selisih
1	Khalmi zuhdi	20	32	12
2	M. Ulul Azmi	16	28	12
3	M. Sigit	12	24	12
4	Ahmad Hikmal A	12	24	12
5	Ibra Habzi Sagaf	16	28	12
6	M. Nanda Sadewo	12	24	12
7	M. Ulinuha	8	20	12
8	M. Dendra Aditiya	20	32	12
9	Tegar Morale	20	36	16
10	Feby Kurniawan	8	24	16
11	Misbahul Munir	8	20	12
12	Aji Saputra	16	32	16
13	Radika Ardiansyah	8	20	12
14	Ihda Arif Hidayat	12	26	14
Jumlah		188	370	182

---

**Tabel 3. Deskripsi Statistik Pretest dan posttest ketepatan smash dengan smash depan**

Statistik	Pretest	Posttest	Selisih
n	14	14	
Rata – rata	13,43	26,43	13,00
Nilai Minimal	8	20	12
Nilai maksimal	20	36	16

Tabel 2. dan Tabel 3. diatas merupakan data skor ketepatan *smash* depan pada siswa ekstrakurikuler bola voli MTs Sultan Agung Kalipoh yang diuraikan sebagai berikut menggunakan rumus rata – rata yang dikemukakan oleh Hadi (2013 : 37 )

$$M = \frac{X}{N}$$

*M* = Nilai rata – rata yang dicari

*X* = Jumlah Skor Ketepatan *Smash*

*N* = Jumlah Sampel dalam penelitian

$$\begin{aligned} M_{pretest} &= \frac{188}{14} \\ &= 13,43 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} M_{posttest} &= \frac{370}{14} \\ &= 26,43 \end{aligned}$$

Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa Ketepatan *Smash* Depan siswa ekstrakurikuler bola voli MTs Sultan Agung Kalipoh di peroleh nilai rata-rata (*mean*) ketepatan smash depan *pretest* adalah 13,43 dan nilai rata-rata (*mean*) ketepatan *smash* depan *posttest* adalah 26,43.

### Analisis persentase

Untuk mencari analisis persentase peningkatan siswa ekstrakurikuler bola voli MTs Sultan Agung Kalipoh dalam melakukan *smash* ketepatan adalah sebagai berikut:

$$Persentase\ peningkatan = \frac{\text{Mean Different} \times 100\%}{\text{Mean Pretest}}$$

$$Persentase\ peningkatan = \frac{26,43 - 13,43 \times 100\%}{13,43}$$

$$Persentase\ peningkatan = 96,79\%$$

Berdasarkan dari data penelitian dan analisis yang mengindifikasi bahwa terdapat perbedaan antara hasil *pretest* dan juga *posttest*, sehingga hal ini menunjukan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan terhadap siswa yang diteliti. Pemberian perlakuan (*treatment*) selama 8

hari dengan frekuensi dua kali pertemuan dalam seminggu dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *smash* pada siswa ekstrakurikuler bola voli di MTs Sultan Agung Kalipoh. Pada saat dilakukan pretest besaran rata-rata ketepatan *smash* depan siswa adalah 13,43 (skor) dan saat posttest besaran rata-rata ketepatan *smash* depan siswa adalah 26,43 (skor). Hasil ini menunjukan adanya peningkatan nilai ataupun skor pada siswa ekstrakurikuler bola voli di MTs Sultan Agung Kalipoh dalam melakukan *smash* ketepatan sebesar 13,00 atau 96,79%. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa terdapat pengaruh dan peningkatan terhadap ketepatan *smash* siswa ekstrakurikuler bola voli di MTs Sultan Agung Kalipoh setelah diberikanya *treatment* berupa metode latihan *drill smash* depan.

## SIMPULAN

Berdasarkan dari analisis data, pengujian data hasil penelitian serta pembahasan maka diproleh kesimpulan dalam penelitian ini bahwa terdapat pengaruh metode latihan *drill smash depan* terhadap ketepatan *smash* permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler voli di MTs Sultan Agung Kalipoh dengan kenaikan persentase sebesar 96,79%. Dengan hasil ini maka dapat dikatakan bahwa pemberian perlakuan (*treatment*) terhadap siswa ekstrakurikuler bola voli MTs Sultan Agung Kalipoh yang berupa metode latihan *drill smash* depan selama 8 hari pemberlakuan berhasil meningkatkan ketepatan *smash* permainan bola voli.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 1998. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rinneka Cipta
- ABD RAHMAN, T. A. D. J. U. (2019. 'Pengaruh Latihan Drill Statis Terhadap Peningkatan Ketepatan Smash Dalam Permainan Bola Voli. *Skripsi*, 1 (832414007).
- ANO, A. Z. (2019). Pengaruh Latihan Drill Terhadap Ketepatan Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa SMP Negeri 1 Telaga . *Skripsi*, 1(832412049).
- Danang, YMD. 2012. Pengaruh Laihan Memukul Bola di Gantung Terhadap Ketepatan Smash peserta ekstrakurikuler bola voli di SMP Negri 1 Panjaitan Kulon Progo. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Febriani, Y., & Rifki, M. S. (2020). Pengaruh Metode Drill For Game-Like Situasion Terhadap Kemampuan Pasing Bawah Atlet Bola Voli.*Jurnal Stamina*,3(6). 481-489
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Shandi, Shutan Arie. 2019. 'Analisis Gerak Motorik Kasar Pada Permainan Lompat Tali Terhadap Prestasi Siswa Putra dalam Lompat Jauh Pada Kelas VIII SMP Negeri 2 Palibelo'. *JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN*.
- Rumini. 2014. 'Pembelajaran Permainan Kids Athletics Sebagai Wujud Pengembangan Gerak Dasar Atletik Pada Anak-Anak'. *Journal of Physical Education Health and Sport* 1(2).
- Ruliyadi, S. 2015. 'Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Way Pengubuan Lampung Tengah'. *Jurnal Ilmiah Penjas* 2(1).
- Permadi, J. 2015. 'Pengaruh Peningkatan Latihan Loncat Katak Dan Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh'. *Jurnal Ilmiah Penjas*: 1–12.
- Mudian, Deni. 2018. 'Pengaruh Latihan Loncat Katak Dan Loncat Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok'. *BIORMATIKA Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang* 4(2).
- Kurniyawan, Hafid. 2012. 'Meningkatkan Hasil Belajar Loncat Katak (Kids Athletic) Melalui Penerapan Alat Bantu Pembelajaran Pada Siswa Kelas IV SDN Wonowoso Surakarta Tahun Ajaran 2011/2012'. *Jurnal Phederal Penjas* 1(1).
- Ilham, Z. 2017. 'Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Tinggi Gaya Straddle Siswa Putra Kelas X SMK YPS Prabumulih'. *Jurnal Ilmu*

