

## PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *DRILL* DAN LATIHAN DENGAN PEMBEBANAN TERHADAP KEMAMPUAN *SERVICE* BAWAH BOLAVOLI

Oleh

Bagus Prasetyo<sup>1</sup>, Taufiq Hidayah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

Email: [bagusprasety99403@gmail.com](mailto:bagusprasety99403@gmail.com)

### Abstrak

Service merupakan pembuka dalam bolavoli, service dapat digunakan sebagai serangan awal untuk menghasilkan poin. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah perbedaan pengaruh latihan drill dan latihan dengan pembebanan terhadap kemampuan service bawah pada siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Lendah Kulon Progo tahun 2023. Penelitian ini termasuk penelitian Quasy Experiment dengan desain rancangan pretest-posttest Kontrol Group Design. Subjek dalam penelitian ini seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli terdiri dari 11 laki-laki dan 15 perempuan. Teknik pengumpulan data menggunakan tes service bawah. Instrumen yang digunakan yaitu lembaran tes kemampuan service bawah. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon, Mann-Whitney, dan N-Gain Score. Hasil uji hipotesis pertama dan kedua nilai Sig. (2-tailed) 0,001. Karena  $0,001 < 0,05$  artinya ada pengaruh latihan drill dan latihan dengan pembebanan terhadap peningkatan kemampuan service bawah. Hasil uji hipotesis ketiga nilai Sig. (2tailed) 0,149. Karena  $0,149 > 0,05$  artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan drill dan latihan dengan pembebanan. Latihan dengan pembebanan memiliki persentase efektivitas sebesar 44,94 % sedangkan latihan drill persentase efektivitasnya sebesar 22,91 %. Dapat disimpulkan latihan dengan pembebanan lebih baik dibanding latihan drill untuk meningkatkan kemampuan service bawah. Simpulan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan drill dan latihan dengan pembebanan terhadap kemampuan service bawah, tidak ada pengaruh signifikan antara latihan drill dan latihan dengan pembebanan terhadap kemampuan service bawah, latihan dengan pembebanan lebih baik untuk meningkatkan kemampuan service bawah siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Lendah Kulon Progo tahun 2023.

**Kata kunci:** Kemampuan service bawah, latihan beban, dan latihan drill

### A. PENDAHULUAN

Permainan bolavoli tidak bisa sembarang dilakukan, karena ada aturan-aturan tertentu yang harus dipatuhi untuk melaksanakannya. Bolavoli harus dimainkan dengan cara dipukul atau memantulkan bola menggunakan satu tangan atau keduanya, tetapi dalam permainan ini juga disahkan untuk menggunakan seluruh anggota tubuh dengan syarat bolatersebut hanya satu kali menyentuh bagian tubuh, tidak tertahan atau terhenti terlebih dahulu. Aturan dalam permainan bolavoli juga beragam, meliputi maksimal sentuhan dalam 1 rally, rotasi atau pergerakan pemain, garis pembatas dan juga net

sebagai pemisah antara tim 1 dan tim lainnya dan aturan-aturan yang lebih spesifik lainnya. Sama halnya dengan olahraga lainnya, selain ada aturan yang harus dipatuhi. Dalam permainan bolavoli juga ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai untuk dapat melanjutkan permainan. Penguasaan Teknik dasar bolavoli memiliki tujuan untuk mendukung permainan supaya saat melaksanakan permainan ini dapat menghasilkan tontonan yang menarik untuk dilihat (Falid & Hidayat, 2016, p. 114)

Dalam permainan bolavoli ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain, yaitu *service*, *passing*, *smash*, dan *blocking*. Teknik dasar utama sekaligus sebagai pembuka dalam permainan adalah *service*, *service* dapat digunakan sebagai serangan awal untuk menghasilkan point bagi mereka yang sudah mahir, dan bagi pemula digunakan sebagai upaya menghidupkan permainan. Salah satu upaya memperoleh point melalui *service* dilakukan dengan mengarahkan bola ke posisi kosong di lapangan lawan atau mengarahkannya kepada pemain yang dirasa memiliki kemampuan *receive* yang kurang baik (Amaliyah & Asim, 2020, p. 94). SMP Negeri 1 Lendah merupakan salah satu sekolah terbaik yang ada di Kapanewon Lendah, Kulon Progo. Selain unggul dalam prestasi akademik, prestasi non akademik juga harus ditingkatkan salah satunya pada cabang olahraga bolavoli. Namun karena masa peralihan tahun ajaran baru, peserta didik baru belum sepenuhnya menguasai teknik dasar olahraga khususnya bolavoli. Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *drill* dan latihan dengan pembebanan terhadap peningkatan kemampuan *service* bawah siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Lendah Kulon Progo tahun 2023.

Dalam permainan bolavoli yang utama adalah mengenai penguasaan teknik dasar terlebih dahulu, karena dengan demikian akan memperlancar saat pertandingan dan permainan menjadi lebih teratur. Permainan bolavoli yang baik harus diawali dengan penguasaan teknik dasar yang baik juga. Teknik dasar yang perlu dikuasai dengan baik oleh setiap pemain meliputi *service*, *passing*, *smash*, dan juga *blocking* (Prayoga, 2016, p. 2). Beutelstahl dalam (Edi Irwanto, 2017, p. 11) menyatakan bahwa faktor penting dalam melakukan permainan bolavoli adalah mengenai penguasaan teknik dasar. Karena dengan kemampuan teknik dasar yang baik, akan memiliki dampak pada efektivitas dan produktivitas saat bermain bolavoli.

Teknik dasar merupakan kunci utama dalam sebuah permainan, dalam bolavoli teknik yang harus dikuasai salah satunya ialah *service*, *service* merupakan serangan awal

.....

dalam sebuah pertandingan. Dalam permainan bolavoli, *service* ada beberapa macam yaitu *service* bawah, *service* atas, dan *service* sambil melompat atau *jump service*. Ketiga *service* tersebut memiliki karakteristik yang berbeda dari cara memukul hingga posisi bola saat dipukul (Pamungkas et al., 2021, p. 122). *Service* yang dilakukan harus keras, terarah, meyakinkan, dan sebisa mungkin dapat menyulitkan lawan (Edi Irwanto, 2017, p. 12).

Latihan beban merupakan salah satu teknik untuk meningkatkan keterampilan seorang atlet, latihan beban yang dilakukan harus memiliki program yang jelas dan terstruktur demi terwujudnya tujuan latihan. Program latihan beban yang dilakukan tentunya berbedabeda karena sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai (Nasrulloh et al., 2018, p. 4). Salah satu komponen kondisi fisik yang efektif untuk mendukung kemampuan *service* bawah adalah kekuatan otot lengan. Selain itu, keseimbangan, koordinasi mata tangan, dan ditambah dengan penguasaan teknik juga memiliki peran untuk melakukan *service* bawah. Otot lengan memiliki peranan penting karena akan digunakan sebagai kekuatan utama saat melakukan ayunan kebelakang hingga saat perkenaan bola. Kekuatan otot lengan harus dimaksimalkan untuk mendapatkan pukuran *service* yang cepat dan keras (La Kamadi, 2020, p. 152).

Metode latihan *drill* merupakan salah satu jenis latihan yang sering digunakan dalam olahraga salah satunya yaitu bolavoli. Latihan *drill* dipilih karena dengan metode latihan ini, akan dilakukan pengulangan gerakan secara berulang-ulang. Metode latihan *drill* dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan gerak tertentu sesuai dengan tujuannya. Latihan *drill* juga sangat tepat digunakan oleh pelatih jika kemampuan gerak yang ingin ditingkatkan sudah pasti, seperti meningkatkan keterampilan teknik dasar bolavoli (WahyuCirana et al., 2021, p. 6). Menurut Syaiful dalam (Edi Irwanto, 2017, p. 13) metode latihan *drill* adalah sebuah metode mengajar yang bertujuan untuk memberikan kebiasaan tertentu kepada seseorang, sehingga bertujuan untuk meningkatkan ketepatan, ketangkasan, keterampilan, juga memberikan kesempatan pada proses belajar.

Dalam metode latihan *drill*, siswa atau atlet akan melakukan gerakan sesuai dengan arahan dari pelatih dan melakukannya secara berulang-ulang. Proses gerakan berulang-ulang ini bertujuan untuk memberikan otomatisasi gerakan sebagai hasil dari latihan (Atmaja & Tomoliyus, 2015, p. 57).

---

## B. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian Quasy Experiment atau Eksperimen semu, dikatakan eksperimen semu karena dalam penelitian ini terdiri dari banyak variabel yang tidak dapat di kontrol. Subyek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMPNegeri 1 Lendah Kulon Progo yang berjumlah 26 orang, yang terdiri dari 11 laki-laki dan 15 perempuan. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu lembaran tes, lembaran tes ini digunakan untuk mengukur kemampuan masing-masing siswa saat melakukan praktik *service bawah*.

Penjelasan mengenai instrumen tes *service bawah* adalah sebagai berikut:

- a. Tujuan : Mengukur ketepatan *service bawah*
- b. Alat yang digunakan : Lembaran tes, bolavoli, net, peluit, kapur
- c. Petunjuk pelaksanaan :
  1. Siswa berdiri di posisi *service* di belakang garis lapangan
  2. Setelah aba-aba peluit berbunyi, siswa melakukan pukulan *service* ke daerah yang sudah ditentukan
  3. Tes dilakukan sebanyak 4 kali
- d. Skor yang didapatkan adalah apabila jatuhnya bola hasil pukulan siswa, tepat pada sasaran yang telah ditentukan
- e. Penilaian dianggap gagal jika:
  1. Bola tidak melampaui net
  2. Bola jatuh diluar area yang telah ditentukan

Penelitian ini menggunakan desain rancangan pretest-posttest Kontrol Group Design, yaitu dengan melakukan tes awal atau pretest sebelum pelaksanaan penelitian dan penelitian akhir atau posttest setelah pelaksanaan penelitian. Data dari hasil pretest dan posttest selanjutnya dianalisis untuk mendapat simpulan penelitian (I Putu Ade Andre Payadnya dan I Gusti Agung Ngurah Trisna Jayantika, 2018).

Penelitian ini dilakukan pada sampel sebanyak 26 siswa, menggunakan tes *service bawah* sebagai instrumen penelitiannya dan menggunakan desain pretest-posttest only kontrol group. Sedangkan untuk program latihannya yaitu latihan *drill* dan latihan dengan pembebanan.

Pada penelitian ini metode yang digunakan adalah tes service bawah, metode ini digunakan untuk mengukur kemampuan masing-masing siswa saat melakukan service bawah dalam permainan bolavoli. Setelah pengambilan data pretest, siswa dibagi menjadi dua kelompok menggunakan pola M-S (Matched Subject Design) menggunakan ordinal pairing, sehingga didapatkan 2 kelompok dengan keterampilan yang setara. Kelompok eksperimen diberi latihan dengan pembebanan sedangkan kelompok kontrol diberi latihan drill.

Tabel 1  
Pembagian Kelompok

<i>Pretest</i>	Kelompok	Pelaksanaan(Treatment)	<i>Posttest</i>
Test <i>Service</i> Bawah	Eksperimen	Latihan dengan pembebanan	Test <i>Service</i> Bawah
	Kontrol	Latihan <i>drill</i>	

Analisis data yang digunakan adalah Uji t (Uji Hipotesis) dengan menggunakan bantuan spss statistics 25. Sebelum melakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas terlebih dahulu.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

#### 1. Hasil Penelitian

##### a. Data Kelompok Eksperimen (Latihan dengan pembebanan)

Data kelompok eksperimen ini diperoleh dari kelompok sampel yang diberikan latihan dengan pembebanan, hasil tes masing-masing siswa diperoleh melalui dua tahapan yaitu pretest dan posttest. Uraian data pada kelompok eksperimen adalah sebagai berikut:

Tabel 1  
Hasil tes kelompok eksperimen

No	Nama	Skor Pretest	Skor Posttest
1	BA	12	15
2	DA	0	5
3	FE	11	16
4	KC	14	18
5	FQ	0	4
6	FD	0	4
7	MA	0	10
8	LR	0	7
9	MA	10	16
10	TS	0	10
11	TZ	12	18
12	PM	9	15
13	SR	0	7

Mean	5.23	11.15
Minimum	0	4
Maximum	14	18
Sum	68	145
Std. Deviation	5.988	5.383

b. Data Kelompok Kontrol (Latihan drill)

Data kelompok kontrol ini diperoleh dari kelompok sampel yang diberikan latihan drill, hasil tes masing-masing siswa diperoleh melalui dua tahapan yaitu pretest dan posttest. Uraian data pada kelompok kontrol adalah sebagai berikut:

Tabel 2  
Hasil tes kelompok kontrol

No	Nama	Skor Pretest	Skor Posttest
1	AA	12	16
2	AF	0	2
3	AA	11	14
4	CF	13	15
5	DS	0	2
6	FZ	0	4
7	FA	0	6
8	KT	0	5
9	MR	9	12
10	NA	0	6
11	NR	10	13
12	EF	6	11
13	SD	0	4
Mean		4.69	8.46
Minimum		0	2
Maximum		13	16
Sum		61	110
Std. Deviation		5.513	5.142

2. Pembahasan Penelitian

a. Pengaruh latihan drill terhadap peningkatan kemampuan service bawah

Berdasarkan pada analisis data dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan, eksperimen latihan drill memberikan pengaruh terhadap kemampuan service bawah siswa. Besarnya pengaruh latihan drill dapat dilihat pada perbandingan nilai posttest

dan nilai pretest kemampuan *service* bawah masing-masing siswa. Latihan *drill* membuat siswa terbiasa melakukan gerakan sehingga siswa dapat terbiasa untuk melakukan gerakannya. Latihan *drill* juga merupakan salah satu metode yang sering digunakan oleh pelatih dalam sesi latihan pada anak didiknya.

Menurut Syaiful dalam (Edi Irwanto, 2017, p. 13) metode latihan *drill* adalah sebuah metodemengajar yang bertujuan untuk memberikan kebiasaan tertentu kepada seseorang, sehinggabertujuan untuk meningkatkan ketepatan, ketangkasan, keterampilan, juga memberikan kesempatan pada proses belajar.

Penelitian Yusantyo Prabowo (2009) dengan judul “Pengaruh Pendekatan Pembelajaran *Drill* Dan Bermain Terhadap Hasil Belajar Servis Bawah Dalam Permainan Bolavoli Siswa Putra Kelas X Sma Negeri 1 Bojong Pekalongan Tahun Pelajaran 2008/2009”. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara pembelajaran servis bawah menggunakan pendekatan *drill* dan pendekatan bermain, pembelajaran servis bawah menggunakan pendekatan *drill* lebih besar daripada pembelajaran servis bawah menggunakan pendekatan bermain terhadap hasil belajar servisbawah pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Bojong tahun pelajaran 2008/2009.

b. Pengaruh latihan dengan pembebanan terhadap peningkatan kemampuan *service* bawah

Berdasarkan pada analisis data dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan, eksperimen latihan dengan pembebanan memperlihatkan pengaruh terhadap kemampuan *service* bawah siswa. Besarnya pengaruh latihan dengan pembebanan dapat dilihat pada perbandingan nilai posttest dan nilai pretest kemampuan *service* bawah masing-masing siswa. Latihan ini memberikan peningkatan pada kekuatan otot lengan siswa, dimana kekuatan otot lengan merupakan salah satu komponen penting untuk dapat melakukan gerakan *service* bawah dengan baik. Dengan kekuatan yang baik maka akan diperoleh hasil yang baik pula.

Latihan beban merupakan salah satu teknik untuk meningkatkan keterampilan seorang atlet, latihan beban yang dilakukan harus memiliki program yang jelas dan terstruktur demi terwujudnya tujuan latihan. Program latihan beban yang dilakukan tentunya berbeda-bedakarena sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai (Nasrulloh et al., 2018, p. 4).

Penelitian Norma Dwi Kurniasih (2013) dengan judul “Pengaruh Latihan Beban Terhadap Hasil Servis Atas Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Putra Smp Negeri 1 Mandiraja Kabupaten Banjarnegara”. Hasil penelitian diperoleh pengaruh latihan beban terhadap hasil servis atas pada peserta ekstrakurikuler bolavoli putra SMP Negeri 1 Mandiraja Kabupaten Banjarnegara sebesar 31,98 %.

- c. Perbedaan pengaruh latihan drill dan latihan dengan pembebanan terhadap peningkatan kemampuan *service bawah*

Setelah dilakukan analisis dan uji hipotesis pada pengaruh latihan drill terhadap peningkatan kemampuan *service bawah* siswa dan pengaruh latihan dengan pembebanan terhadap peningkatan kemampuan *service bawah*. Kemudian dilakukan Uji hipotesis ketigamenggunakan uji Mann-Whitney, untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan drill dan latihan dengan pembebanan terhadap peningkatan kemampuan *service bawah* siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Lendah Kulon Progo tahun 2023. Hasil uji Mann-Whitney dalam penelitian ini tidak ada perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan drill dan latihan dengan pembebanan terhadap peningkatan kemampuan *service bawah* siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Lendah Kulon Progo tahun 2023.

- d. Metode latihan apa yang lebih baik untuk meningkatkan kemampuan *service bawah*

Uji hipotesis yang keempat adalah uji N-Gain Score, untuk mengetahui efektivitas penggunaan metode latihan. Uji N-Gain Score juga dapat digunakan untuk menentukan metode latihan yang lebih baik untuk meningkatkan kemampuan *service bawah* dalam penelitian ini. Hasil uji N-Gain Score dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Berdasarkan uji N-Gain di atas, kelas eksperimen atau latihan dengan pembebanan memiliki persentase efektivitas sebesar 44,94 % sedangkan latihan drill persentase efektivitasnya sebesar 22,91 %. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa kelas eksperimen atau latihan dengan pembebanan lebih baik dibanding latihan drill untuk meningkatkan kemampuan *service bawah* siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Lendah Kulon Progo tahun 2023.

#### **D. KESIMPULAN**

1. Terdapat pengaruh latihan drill terhadap peningkatan kemampuan *service bawah* siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Lendah Kulon Progo tahun 2023
2. Terdapat pengaruh latihan dengan pembebanan terhadap peningkatan kemampuan

service bawah siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Lendah Kulon Progo tahun 2023.

3. Tidak terdapat perbedaan signifikan pengaruh latihan drill dan latihan dengan pembebanan terhadap peningkatan kemampuan service bawah siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Lendah Kulon Progo tahun 2023
4. Latihan dengan pembebanan lebih baik untuk meningkatkan kemampuan service bawah siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMP Negeri 1 Lendah Kulon Progo tahun 2023.

#### Daftar Pustaka

- Amaliyah, R., & Asim. (2020). Pengaruh Pembelajaran Permainan Bolavoli Gandu Level II dan Bolavoli Mini terhadap Hasil Belajar Keterampilan *Service* Bawah Bolavoli pada Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science and Health*, 2(1), 93–98.
- Atmaja, N. M. K., & Tomolius. (2015). Pengaruh Metode Latihan Drill Dan Waktu Reaksi Terhadap Ketepatan Drive Dalam Permainan Tenis Meja. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 56–65.
- Edi Irwanto. (2017). Pengaruh Metode Resiprokal dan Latihan Drill Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 10–20.
- Falid, C., & Hidayat, T. (2016). Pengaruh Latihan Drill Berpola Terhadap Peningkatan Keterampilan Underhand Pass Bolavoli (Studi Pada Ekstrakurikuler Siswa Putra Bolavoli SMP N 3 Sidayu). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(1), 113–117.
- I Putu Ade Andre Payadnya dan I Gusti Agung Ngurah Trisna Jayantika. (2018). *Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistik dengan SPSS*. In Deepublish Publisher. DEEPUBLISH.
- La Kamadi. (2020). Kontribusi Kondisi Fisik Terhadap Kemampuan Servis Bawah Dalam Permainan Bolavoli. *Journal Coaching Education Sports*, 1(2), 151–160.
- Nasrulloh, A., Prasetyo, Y., & Apriyanto, K. D. (2018). *Dasar-Dasar Latihan Beban*. UNY Press.
- Nasrulloh, A., & Wicaksono, I. S. (2020). Latihan bodyweight dengan total-body resistance exercise (TRX) dapat meningkatkan kekuatan otot. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 52–62.
- Pamungkas, B. T., Mesterjon, & Febrianti, M. (2021). The Relationship between Abdominal Muscle Strength and Jump Service Skills in Volleyball Extracurricular at SMKN 06 Mukomuko Regency. *Sinar Sport Journal*, 1(2), 121–134.
- Prayoga, A. S. (2016). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Servis Bawah Bola Volimelalui Penggunaan Modifikasi Bola. *JURNAL SPORTIF*, 2(1), 1–12.
- Wahyu Cirana, Arif Rohman Hakim, & Untung Nugroho. (2021). Pengaruh Latihan Drill Smash Dan Umpan Smash Terhadap Keterampilan Smash Bola Voli Pada Atlet Putra Usia 13- 15 Tahun Club Bola Voli Vita Solo Tahun 2020. *JURNAL ILMIAH PENJAS*, 7(1), 1–11.