

METODE LATIHAN *DRILL* MENGGUNAKAN MEDIA BOLA GANTUNG PADA PENINGKATAN KEMAMPUAN *SMASH* MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI UNIMUDA SORONG

Waskito AjiSuryo Putro¹, Sugiono², Istiyono³, Wahyu Retno Widiyaningsih⁴

^{1,2,3}Jurusan Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong

⁴Madrasah Aliyah Negeri Kota Sorong

ajiwaskito@unimudasorong.ac.id, msugiono51@gmail.com, istiyono66@gmail.com,
wahyu.retno.edu51091@icoud.com

ABSTRAK

Pengaruh Metode Drill dengan menggunakan Media Bola Gantung terhadap keterampilan *Smash* Bola Voli Pada Tim Bola Voli Kampus Unimuda Kabupaten Sorong. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode drill dengan menggunakan media bola gantung terhadap peningkatan keterampilan *smash* pada tim bola voli kampus Unimuda Sorong. Penelitian ini merupakan bentuk penelitian Pre-Eksperimental Design yaitu dengan menggunakan *One-Group Pretest-Treatment-Posttest Design*. Subyek penelitian ini adalah tim bola voli Kampus. Subjek penelitian berjumlah 6 orang. Hasil tes awal dari 6 orang peserta tim putra bola voli kampus Unimuda Sorong diketahui bahwa keterampilan dalam memukul bola diudara kurang begitu maksimal dengan poin rata-rata 60-70 persen pada tes awal penelitian, dengan predikat poin “cukup dan baik”, namun setelah dilakukannya perlakuan latihan pada peserta penelitian mulai peralihan-lahan menguasai teknik pukulan *smash* diudara dengan baik. Dari hasil tes awal nilai rata-rata 60 persen dengan peningkatan pada hasil tes akhir pukulan *smash* rata-rata 80-90 persen dengan predikat poin “baik dan sangat baik”, dengan peningkatan 24,167% dimana diperoleh $t\text{-hitung} = 3.954 > t\text{-tabel} = 2,571$ pada taraf signifikan = **0,05**. Kesimpulan ada pengaruh yang signifikan metode drill dengan menggunakan media bola gantung terhadap kemampuan keterampilan *smash*

Kata Kunci : metode *drill*, media bola gantung, *smash*

DRILL TRAINING METHOD USING HANGING BALL MEDIA TO IMPROVE THE SMASH ABILITY OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS AT UNIMUDA SORONG

ABSTACT

The Effect of the Drill Method using Hanging Ball Media on Volleyball Smash Skills on the Unimuda Campus Volleyball Team, Sorong Regency. This research aims to determine the effect of the drill method using hanging balls on improving smash skills on the Unimuda Sorong campus volleyball team. This research is a form of Pre-Experimental Design research, namely using One-Group Pretest-Treatment-Posttest Design. The subject of this research is the campus volleyball team. The research subjects were 6 people. The results of the initial test from 6 participants in the men's volleyball team at the Unimuda Sorong campus showed that their skills in hitting the ball in the air were less than optimal with an average of 60-70 percent points in the initial test of the study, with the predicate of "sufficient and good" points, but after it was carried out The research participants started to slowly master the technique of smashing in the air well. From the initial test results the average score was 60 percent with an increase in the final smash test results averaging 80-90 percent with the predicate points "good and very good", with an increase of 24.167% where obtained $t\text{-count} = 3.954 > t\text{-table} = 2.571$ at significant level = 0.05. The conclusion is that there is a significant influence of the drilling method using hanging balls on smash skill.s

Keywords: drill method, hanging ball media, smash

PENDAHULUAN

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat. Olahraga bola voli ini sering dipertandingkan dalam berbagai ajang seperti PON, POPNAS, POMNAS dan sebagainya. Hal tersebut dibuktikan bahwa permainan bola voli sering dilakukan di daerah perkotaan maupun di pelosok-pelosok desa. Permainan bola voli adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari enam orang pemain, setiap regu saling untuk dapat menjatuhkan bola ke dalam lapangan lawan melewati di atas net, dan menjaga pihak lawan dapat menjatuhkan bola ke dalam lapangannya (Sudarsini, 2013:22). Jadi permainan ini dapat berjalan dengan baik apabila ada kerja sama tim yang baik.

Pemain bola voli yang handal hendaknya memiliki penguasaan teknik dasar yang baik. Agus, Fahrizqi dan Wicaksono (2021:4) Teknik dasar dalam permainan bola voli yang perlu dikuasai adalah *servis, passing, smash, dan block*. *Smash* merupakan teknik yang penting dikuasai oleh pemain bola voli. Supriyatno (2019:25) *Smash* merupakan salah satu bentuk serangan dalam permainan bolavoli yang paling memikat para pemain dan juga selalu mengundang kekaguman para penonton. *Smash* juga merupakan suatu teknik untuk mempermudah mendapatkan nilai atau angka dalam suatu permainan bola voli.

Smash merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bolah voli yang harus dikuasai pemain bola voli. *Smash* adalah tindakan memukul bola yang lurus kebawah sehingga bola akan bergerak dengan cepat dan menukik melewati atas jaring menuju ke lapangan lawan dan akan sulit menerimanya. *Smash* adalah salah satu bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan untuk serangan dalam memperoleh nilai atau angka. *Smash* adalah teknik yang diandalkan untuk mematikan lawan untuk mendapatkan angka, posisi *smash* yang bervariasi akan dapat menyulitkan pertahanan lawan Srianto, W. (2018).

Penguasaan teknik dasar yang baik tidak bisa dimiliki apabila tidak melalui proses latihan. Melalui proses latihan dan didukung dengan uji coba permainan, teknik dasar dalam bola voli dapat dikuasai dan diterapkan dengan baik. (Muchlisa, 2017) menjadi atlet atau pemain bola voli tidak mudah jika kita mengikuti proses latihan yang tidak lama dan melalui uji coba permainan yang berlanjut. Latihan yang berkelanjutan diharapkan dapat menjadikan penguasaan teknik dasar menjadi lebih baik.

Permasalahan yang sering terjadi pada teknik dasar *smash* permainan bola voli pada umumnya adalah kurangnya pengetahuan tentang teknik-teknik permainan tersebut, sehingga untuk melakukannya sulit bagi pemula yang kurang memiliki keterampilan dalam teknik dasar

pukulan *smash* tersebut. Selain itu juga masalah yang terjadi yakni kurangnya latihan, dan masalah lain yang perlu diperhatikan juga adalah kurangnya pelatih.

Penelitian yang peneliti ambil pada kesempatan ini mengarah pada Tim Bola Voli Putra UNIMUDA Sorong yang dalam hal ini peserta penelitian memiliki kekurangan untuk mengontrol pukulan *smash* ketika peserta mau melakukan *smash*, selain itu peserta penelitian masih kurang dalam memperhatikan teknik awalan *smash* sehingga untuk melakukan *smash* yang baik andaikata belum tepat sasaran atau pukulan *smash* yang dilakukan bola sering keluar lapangan permainan.

Permasalahan yang peneliti temui yakni peserta penelitian seringkali memukul bola tidak melewati net dengan alasan kesalahan pada pengumpan bola tanpa memperhatikan teknik pukulan *smash* yang baik. Dalam pantauan peneliti sebenarnya peserta Tim Bola Voli Kampus UNIMUDA Sorong mampu dalam melakukan *smash* dengan baik namun yang menjadi kekurangannya adalah tidak memperhatikan teknik pukulan *smash* dengan memperhatikan koodinasi pergelangan tangan saat telapak tangan mengenai bola atau menampar bola menukik ke bawah lapangan dengan benar.

Hidayat dan Rifki (2020). bentuk latihan yang baik untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar dalam permainan bolavoli adalah penggunaan metode latihan *drill*. Latihan *drill* adalah kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang (Salma dan Fatmawati, 2019). (Astuti, 2017) yang menyatakan metode *drill* yang dilakukan secara berulang ulang membuat siswa menjadi terampil melakukan keterampilan bermain bola voli. metode *drill* untuk peningkatan kemampuan teknik dasar permainan bola voli lainnya (Susanto dan Wibisana, 2021).

Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti mencoba untuk memberikan metode latihan *drill* dengan menggunakan media bola digantung untuk mengetahui apakah dapat meningkatkan kemampuan *smash* Tim Bola Voli Putra UNIMUDA Sorong. Bola digantung merupakan suatu cara yang dilakukan dengan menggantungkan bola voli di tempat yang lebih tinggi sebagai target untuk melakukan latihan *smash*. Alnedral dan Sari (2020) latihan yang dilakukan adalah menggantungkan bola dengan dua tiang di ikat pakai karet.

METODE

Bentuk penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Penelitian Eksperimen adalah penelitian yang melihat dan meneliti adanya akibat setelah subyek dikenai perlakuan pada variabel bebas (M.Subana dan Sudrajat, 2011: 39). Kemudian Sugiyono (2015: 107) juga mengatakan bahwa metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian

yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Bentuk penelitian eksperimen ini menggunakan *Pre Eksperimental Disign* dengan bentuk rancangan yaitu *One Group Pretest–Posttest* dengan bentuk desain sebagai berikut:

$$O_1 X O_2$$

Gambar 1 Desain Penelitian Eksperimen
Sumber: Wulandari, A., & Suparno, S. (2020)

Keterangan:

O_1 = *Pretest*(tes sebelum diberikan perlakuan)

X= Perlakuan Keterampilan *Smash*

O_2 = *Posttest*(tes setelah diberikan perlakuan)

Desain ini termasuk dalam *Pre–Experimental Design*, dimana masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh dengan terbentuknya variabel dependen. Variabel pada penelitian ini yakni, variabel independen dan dependen. Variable independen atau bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen/terikat (Sugiyono, 2016 :39). Variabel bebas dalam penelitian ini yakni, media bola gantung dengan menggunakan metode *drill*. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2016: 39).

Variabel dependen dalam penelitian ini yakni, keterampilan *smash*. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Mei tahun 2023. Pengambilan data dilaksanakan pada hari dan waktu yang ditentukan (WIT). Pengambilan data dilaksanakan di lapangan Bola Voli Kampus UNIMUDA Sorong. Penelitian ini dilakukan di Kampus Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong, Provinsi Papua Barat. Subjek pada penelitian ini adalah Tim Bola Voli Kampus UNIMUDA Sorong.

Uji prasyarat dalam penelitian ini adalah menggunakan uji normalitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak dan jika data berdistribusi tidak normal maka peneliti menggunakan *mann whitney*. Adapun uji normalitas sebagai berikut:

Uji Normalitas

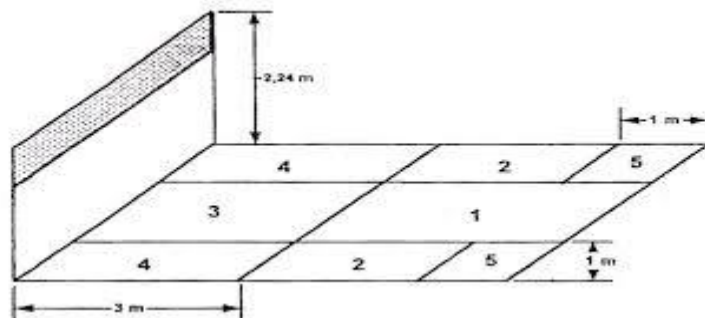
Data-data berskala interval sebagai hasil pengukuran pada umumnya mengikuti distribusi normal atau tidak, maka untuk mengetahuinya dilakukan uji normalitas. Setelah memenuhi uji prasyarat penelitian, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang positif dan signifikan yang ditimbulkan dari pengaruh metode *drill* dengan menggunakan media bola gantung terhadap keterampilan *smash* bola voli pada Tim Bola Voli Kampus UNIMUDA Sorong. Uji hipotesis menggunakan uji-t untuk

mencari perbedaan masing–masing kelompok dengan taraf signifikansi 5% (Sutrisno Hadi, 2004: 214). Menurut Sutrisno Hadi (2004: 218), juga berpendapat bahwa untuk mencari perbedaan dari dua kelompok dapat digunakan t–test *uncorrelated*. Akan terdapat perbedaan dari dua variabel dengan kriteria pengujian t–hitung lebih besar dari t–tabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diperoleh berdasarkan hasil data *pretest* dan *posttest* yang dilakukan di lapangan bola voli dengan menggunakan media bola gantung untuk mengetahui kemampuan keterampilan dasar teknik *smash* pada tim bola voli Kampus Unimuda pada permainan bola voli. Hasil tes awal merupakan kemampuan keterampilan smash bola voli pada media bola gantung yang dimana tim belum melakukan perlakuan sama sekali di mana tim sudah diberikan perlakuan untuk diperbandingan hasil tesnya. Adapun gambaran pada dena lapangan dengan teknik penilaiannya sebagai berikut.



Gambar 2. Lapangan Tes Kemampuan *Smash*

(Sumber: Nurshan, Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani 2001:173)

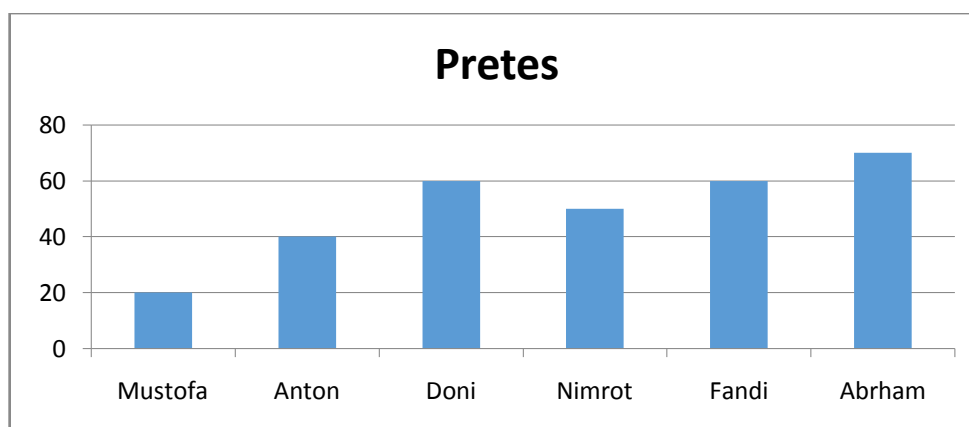
Pretest

Sebelum kegiatan penelitian dimulai, terlebih dahulu diberi *pretest* kepada objek penelitian. Analisis data hasil *pretest* bertujuan untuk mengukur kemampuan awal keterampilan *smash* pada objek penelitian sebelum menerima perlakuan (*treatment*). *Pretest* adalah tes yang dilakukan sebelum peneliti melakukan penelitian. Menurut Purwanto (2012:28), *pretest* yaitu tes yang dilakukan sebelum pengajaran dimulai dan bertujuan untuk mengetahui sampai dimana penguasaan siswa terhadap bahan pengajaran (pengetahuan dan keterampilan) yang akan diajarkan. Dari hasil observasi di atas tim di uji dengan menggunakan tes awal (*pretest*) yang dimana pada tes ini tim belum diterapkan perlakuan keterampilan teknik dasar *smash* pada media bola gantung sehingga hasil yang diperoleh ada pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. *Pretest*

Peserta	POIN	NILAI
1	4	20
2	8	40
3	12	60
4	10	50
5	12	60
6	14	70

Berdasarkan data hasil *pretest* diatas, dapat dilihat bahwa kemampuan objek yang diteliti kurang begitu baik dari hasil nilai tes awal, beberapa diantaranya ada lima orang yang memiliki nilai dibawah rata-rata seperti, Mustafa Sorowat, Anton Gisim Nimrot Maratu, Doni Kamburi dan Fandi Samber. Dengan adanya hasil tes awal ini peneliti dapat melakukan pelatihan, dimana untuk meningkatkan keterampilan dasar teknik *smash*. Oleh sebab itu, peneliti mengambil metode *drill* dengan menggunakan media bola gantung untuk melatih keterampilan teknik *smash* pada tim bola voli Kampus Unimuda Sorong, dengan harapan dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan *smash* dan dapat di terapkan dimana saja. Untuk hasil *pretest* dapat dilihat pada diagram sebagai berikut:



Gambar 3. Tes Awal (Pre Test)

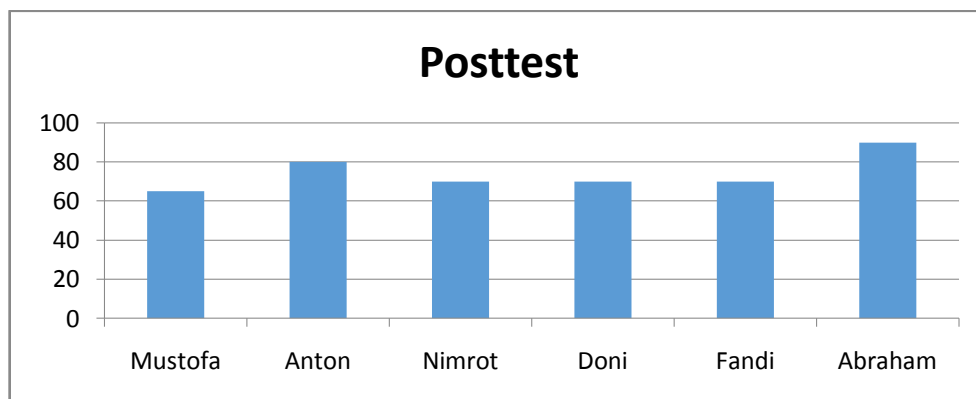
Posttest

Pada dasarnya *posttest* merupakan tes akhir yang dilakukan setelah peneliti melakukan *treatment* atau perlakuan latihan. *Posttest* adalah tes yang dilakukan setelah proses penelitian dilakukan. Dari hasil pelatihan tim di uji dengan menggunakan tes akhir (*posttest*) yang dimana pada tes ini tim sudah diterapkan pelatihan keterampilan teknik dasar *smash* pada media bola gantung sehingga hasil yang diperoleh pada tabel berikut.

Tabel 2. *Posttest*

Peserta	POIN	NILAI
1	13	65
2	16	80
3	14	70
4	14	70
5	17	85
6	18	90

Berdasarkan data hasil *posttest* diatas, dapat dilihat bahwa kemampuan objek yang diteliti setelah melakukan perlakuan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan *smash* sudah sangat baik setelah diberikan perlakuan. Penelitian yang diambil dengan judul pengaruh metode drill dengan menggunakan media bola gantung terhadap keterampilan *smash* bola voli pada tim bola voli Kampus UNIMUDA Sorong. Terdapat peningkatan pada objek yang diteliti dari hasil poin yang didapat, setelah dilakukan perlakuan pada objek penelitian yang dimaksud, objek dapat dengan memprediksi target atau sasaran *smash* yang dilakukan dalam hal peningkatan keterampilan *smash*, karena pada dasarnya itu adalah karakteristik dari pemain bola voli, hasilnya dapat dilihat pada diagram sebagai berikut:



Gambar 4. Tes Akhir (*Posttest*)

Uji Normalitas Data

Uji normalitas adalah sebuah uji yang dilakukan dengan tujuan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel, apakah sebaran tersebut berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas menjadi penting karena hal ini berkaitan dengan pemilihan uji statistic yang tepat digunakan (Saeful dan Bahrudin, 2014).

Data yang digunakan dalam uji normalitas ini yaitu data yang peneliti ambil dari hasil *pre-test* dan *post-test*. Peneliti melakukan tes pada objek sebelum melakukan perlakuan atau *treatment*. Pengujian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah data yang

diperoleh dalam penelitian tersebut memiliki nilai yang normal atau tidak. Kriteria untuk menguji kenormalan data yang diperoleh adalah, jika nilai $\text{sig} > 0,05$ data yang di peroleh dinyatakan normal, dan jika $\text{sig} < 0,05$ maka data yang diperoleh dinyatakan tidak normal. Uji normalitas tersebut menggunakan uji *Shapiro–Wilk*. Hasil perhitungan uji normalitas data tes awal dan tes akhir keterampilan smash pada klub bola voli kampus unimuda dengan penerapan latihan memukul bola digantung. Uji kenormalan data dapat dilihat pada tabel *Shapiro Wilk* berikut ini:

Uji *Shapiro–Wilk* adalah sebuah metode atau rumus perhitungan sebaran data yang dibuat oleh Shapiro dan Wilk. Metode *Shapiro–Wilk* adalah metode uji normalitas yang efektif dan valid digunakan untuk sampel berjumlah kecil. Dalam penerapannya, para peneliti dapat menggunakan aplikasi statistik antara lain: SPSS. Uji normalitas data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Shapiro-Wilk* berdasarkan pada besaran probalitas atau nilai signifikansi (Sugiyono, 2014). Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas (*Shapiro-Wilk*)

Variable	Statistic	Df	Sig	Ket
<i>Pretest</i>	0,933	6	0,607	Normal
<i>Posttest</i>	0,847	6	0,149	Normal

Analisis didasarkan pada nilai probabilitas (Sig.) yang dibandingkan dengan derajat kebebasan $\alpha 0,05$. Dari tabel di atas diperoleh hasil bahwa untuk uji normalitas dengan menggunakan *Shapiro-Wilk* adalah sebagai berikut: Nilai probabilitas (Sig.) dari variable *pretest* adalah sebesar 0,607 dan nilai probalitas (Sig.) dari variabel *posttest* adalah sebesar 0,149. *Statistic* dari variable *pretest* adalah (0,933), dan *statistic* dari variable *posttest* adalah (0,847), dan nilai Df adalah 6.

Untuk melakukan pengujian dari hasil *output* tersebut, ada beberapa ketentuan yang menjadi patokan. Berikut ini adalah beberapa langkah dan ketentuan uji normalitas dari data pada tabel 3. Kriteria keputusan, nilai sig. atau probabilitas $< 0,05$ (distribusi tidak normal), nilai sig. atau probabilitas $> 0,05$ (Distribusi Normal). Hasil uji normalitas pada variabel tes awal sig. $0,607 > 0,05$ (distribusi normal) dan variabel tes akhir sig. $0,147 > 0,05$ (distribusi normal)

Berdasarkan uji *Shapiro – Wilk* diketahui bahwa nilai probalitas (Sig.) dari variabel tes awal adalah 0,607 lebih besar dari 0,05, begitu juga dengan nilai variable tes akhir 0,147 lebih besar dari 0,05. Maka hal ini mengacu pada ketentuan bahwa, apabila probabilitas atau signifikansi lebih besar dari 0,05 maka data berdistribusi normal.

Uji hipotesis

Hipotesis atau anggapan dasar adalah jawaban sementara terhadap masalah yang masih bersifat praduga karena masih harus dibuktikan kebenarannya. Dugaan jawaban tersebut merupakan kebenaran yang sifatnya sementara, yang akan diuji kebenarannya dengan data yang dikumpulkan melalui penelitian. Hipotesis akan dijelaskan pada tabel uji - t sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis (*Paired Samples Test*)

Variable	T hitung	Df	Sig	Ket
<i>Pair 1 Pretest- Posttest</i>	3.954	5	0,011	H ₁

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai t-hitung sebesar 3.954 dengan nilai Signifikansi 0,011. Adapupun ketentuan pengambilan keputusan didasarkan pada beberapa ketentuan sebagai berikut:

Hipotesis:

Hipotesis : Ada pengaruh metode *drill* dengan menggunakan media bola gantung terhadap keterampilan *smash* pada Tim BolaVoli Kampus Unimuda Sorong.

Kriteria keputusan:

Terima H₀ jika nilai probabilitas (Sig.) > 0,05

Tolak H₀ jika nilai probabilitas (Sig.) < 0,05

Diketahui nilai t-hitung pada variable *pretest – posttest* adalah 3,954 dengan probabilitas (Sig.) adalah 0,011. Dikarenakan nilai probabilitas (Sig.) 0,011 < 0,05 maka H₀ ditolak. Diketahui nilai t-hitung untuk keterampilan *smash* permainan bola voli adalah 3,954 dengan probabalitas (Sig.) 0,011 dan diketahui nilai t-tabel adalah 2,571, berdasarkan pengujian hipotesi nilai t-hitung harus lebih dari nilai t-tabel. Dikarenakan probabilitas (Sig.) 0,011 < 0,05 dan t-hitung 3,954 > dari t-tabel 2,571 maka H₀ ditolak. Artinya terdapat pengaruh yang signifikansi dari metode *drill* dengan menggunakan media bola gantung terhadap keterampilan *smash* permainan bola voli.

Berdasarkan hasil pengolahan data tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa, metode *drill* dengan menggunakan media bola gantung memberikan pengaruh yang besar terhadap keterampilan *smash* permainan bola voli. Oleh sebab itu, dapat dikatakan bahwa hipotesis diterima dan artinya, ada Pengaruh Metode *Drill* Dengan Menggunakan Media Bola Gantung Terhadap Keterampilan *Smash* Permainan Bola Voli pada Tim Bola Voli Kampus Unimuda Sorong.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian uji-t maka dapat di ketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah metode *drill* dengan menggunakan media bola gantung berpengaruh tidak terhadap pemain tim bola bola voli Kampus Unimuda. Adapun uji-t ini digunakan untuk pertama untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil yang di peroleh antara sebelum di berikan perlakuan dan setelah di berikan perlakuan terhadap latihan untuk meningkatkan keterampilan *smash*.

Pertama, uji-t di gunakan untuk mengetahui apakah kemampuan keterampilan *smash* yang dimiliki oleh tim bola voli Kampus Unimuda di pengaruhi oleh metode *drill* dengan menggunakan media bola gantung berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Berdasarkan hasilnya, menunjukkan bahwa nilai t-hitung sebesar $3,954 > 2,571$ t-tabel dan nilai $p(0,011) < 0,05$, dan hasil ini menunjukkan bahwa H_0 di tolak yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan keterampilan *smash* yang di miliki oleh tim bola voli Kampus Unimuda sebelum dan sesudah di berikan perlakuan.

Adanya perbedaan ini menunjukan bahwa pengaruh metode *drill* dengan menggunakan media bola gantung mampu meningkatkan kemampuan keterampilan *smash* pada pemain. Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa latihan *drill* dengan menggunakan media bola gantung merupakan latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan keterampilan teknik *smash* sehingga dapat di jadikan sebagai suatu acuan pada latihan-latihan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan *smash* pada tim bol voli Kampus Unimuda Sorong.

Smash adalah salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang paling di sukai pemain bola voli yang profesional ataupun pemain pemula dalam permainan bola voli. *Smash* bisa di lakukan dengan tangan kanan atau tangan kiri sesuai dengan tangan mana yang lebih keras memukul bola. Jika setiap pemain menguasai teknik *smash* dengan baik dan juga menguasai teknik-teknik yang lain maka akan dengan sangat mudah berjalannya suatu permainan. Metode latihan *drill* dan media bola gantung merupakan suatu modifikasi latihan yang merupakan suatu bentuk latihan yang baik untuk meningkatkan kemampuan *smash* pada pemain bola voli.

SIMPULAN

Penelitian ini merupakan bentuk penelitian Pre-Eksperimental Design yaitu dengan menggunakan One-Group Pretest-Treatment-Posttest Design. Subyek penelitian ini adalah tim bola voli Kampus. Subjek penelitian berjumlah 6 orang. Hasil tes awal dari 6 orang peserta tim putra bola voli kampus Unimuda Sorong diketahui bahwa keterampilan dalam memukul

bola diudara kurang begitu maksimal dengan poin rata-rata 60-70 persen pada tes awal penelitian, dengan predikat poin “cukup dan baik”, namun setelah dilakukannya perlakuan latihan pada peserta penelitian mulai peralihan-lahan menguasai teknik pukulan *smash* diudara dengan baik. Dari hasil tes awal nilai rata-rata 60 persen dengan peningkatan pada hasil tes akhir pukulan *smash* rata-rata 80-90 persen dengan predikat poin “baik dan sangat baik”, dengan peningkatan 24,167% dimana diperoleh $t\text{-hitung} = 3.954 > t\text{-tabel} = 2,571$ pada taraf signifikan = **0,05**. Kesimpulan ada pengaruh yang signifikan metode drill dengan menggunakan media bola gantung terhadap kemampuan keterampilan *smash*

DAFTAR PUSTAKA

- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Wicaksono, P. A. (2021). Efektivitas vertical jump terhadap kemampuan smash bola voli putra. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 1-9.
- Alnedral, A., & Sari, D. P. (2020). Pengaruh latihan memukul bola digantung terhadap ketepatan smash open. *Jurnal Patriot*, 2(3), 757-768.
- Asep Saepul Hamdi dan E. Bahrudin. (2014). Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi Dalam Pendidikan. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Astuti, Y. (2017). Pengaruh Metode Drill dan Metode Bermain terhadap Keterampilan Bermain Bola Voli Mini (Studi Eksperimen pada Siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tangah Kota Padang). *AL IBTIDA: Jurnal Pendidikan GuruMI*, 4(1), 1–16. <https://doi.org/10.24235/al.ibtida.snj.v4i1.1276>
- Hidayat, F., & Rifki, M. S. (2020). Pengaruh latihan drill terhadap peningkatan kemampuan passing bawah pemain bolavoli. *Jurnal Stamina*, 3(11), 805-811.
- Nurhasan. 2000. Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung.
- Purwanto, Ngalim. 2012. Prinsip-Prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Salma, Y., & Fatmawati. (2019). Metode Drill dalam Meningkatkan Keterampilan Membuat Tas Makrame Untuk Anak Tunarungu di SLBBina Bangsa. *Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 4(3), 27–34.
- Srianto, W. (2018). Pengembangan model latihan teknik smash dalam olahraga bola voli. *Trihayu*, 4(3), 259105.

- Subana, H. M dan Sudrajat. (2001). *Dasardasar Penelitian Ilmiah*. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Sudarsini. 2013. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: *Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang*.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supriyanto, S., & Martiani, M. (2019). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan terhadap Keterampilan Smash dalam Permainan Bola Voli. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 74-80.
- Susanto, A., Pradipta, G. D., & Wibisana, I. N. (2021). Pengaruh Latihan Drill untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli pada Kegiatan Ekstrakurikuler. *Jurnal Ilmu Keolahraaan Undiksha*, 9(1), 61-67.
- Sutrisno Hadi. (2002). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offside.
- Widhi Ayu Muchlisa. 2017. Pengaruh Koordinasi Mata-Tangan, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Smash. *Jurnal Pendidikan Jasmani* ISSN 0853-5043. Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
- Wulandari, A., & Suparno, S. (2020). Pengaruh model problem based learning terhadap kemampuan karakter kerjasama anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 862-872.