

**PENGARUH LATIHAN *DRILL* VARIASI
TERHADAP KETERAMPILAN *SMASH* PADA PEMAIN BOLA VOLI PUTRA
CLUB ELANG EMAS KOTA KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJAS FIKS UN PGRI Kediri



OLEH

VINA YONA PRATIWI
NPM: 19.1.01.09.0028

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2024

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga bola voli saat ini mengalami perkembangan sangat pesat terbukti bermunculnya *club-club* baru yang terbentuk dan dengan pesatnya melahirkan atlet-atlet pelajar sekolah maupun perguruan tinggi. Berbagai kompetisi diadakan diberbagai daerah di Indonesia untuk mengembangkan bakat-bakat potensial di bidang olahraga bola voli.

Bola voli telah menjadi olahraga yang sangat digemari, tak heran jika olahraga ini sangat digandrungi oleh semua lapisan masyarakat baik di kota maupun di desa, bahkan dikalangan anak-anak, orang tua, wanita dan pria. Bola voli adalah olahraga tim yang membuat para pemainnya bahagia.

Pengertian bola voli adalah suatu permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim atau tim yang masing-masing beranggotakan enam orang setiap tim berhak bermain maksimal tiga kali untuk mengembalikan bola ke area lawan. Seorang pemain tidak boleh memainkan bola dua kali berturut-turut untuk bermain bola voli dengan baik, perlu memahami dan menguasai teknik dasar. Setiap tim berhak memainkan bola maksimal tiga kali mengembalikan bola ke area lawan dan tidak diperbolehkan memainkan bola dua kali setiap pemain (Voli et al., 2015).

Bola voli membutuhkan keterampilan, teknik adalah cara melakukan atau memainkan sesuatu untuk mencapai tujuan yang efektif. Teknik bermain bola voli adalah cara memainkan bola secara efisien dan efektif sesuai dengan aturan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal.

Salah satu teknik terpenting dalam permainan bola voli adalah *smash*, dan teknik ini memberi poin terbanyak. *Smash* adalah gerakan mengayunkan tangan kebawah sekuat tenaga dan memantulkan bola setinggi mungkin ke area lawan. (Pranopik, 2017) mengatakan *smash* adalah pukulan utama melakukan penyerangan ke daerah lawan yang merupakan modal utama mendapatkan poin. Dari kedua pernyataan di atas dapat dikatakan *smash* adalah pukulan keras menukik ke bawah daerah lawan dan teknik yang paling baik untuk menyerang lawan dan mendapatkan poin kemenangan.

Pada saat ini anak-anak yang minat belajar bermain bola voli perlu dilatih sejak dini, karena teknik *smash* merupakan salah satu teknik yang paling sulit karena gerakan yang rumit. Namun *smash* bola voli melibatkan banyak gerakan dan merupakan teknik yang agak rumit sehingga tidak mudah untuk dikuasai. Gerakan tersebut terdiri dari langkah awal, tolakan memukul bola saat diudara dan mendarat, terutama koordinasi mata dan tangan juga sangat dibutuhkan kerana ketepatan pukulan, kelentukan tangan, maka akan lebih cepat dan keras dan itu menjadi semakin menyulitkan lawan. Namun melakukan gerakan *smash* memerlukan latihan.

Latihan adalah bidang olahraga untuk meningkatkan suatu keterampilan yang prosesnya dilakukan terus-menerus yang sistematis. (Srianto, 2018) suatu metode pengajaran melalui pelatihan keterampilan tertentu yang berulang-ulang. Latihan dalam olahraga bola voli khususnya pukulan sebaiknya disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu, karena pukulan bola voli merupakan rangkaian yang sederhana namun juga mempunyai proses yang rumit. Latihan juga bisa dikatakan dengan latihan *drill* karena hampir memiliki pengertian yang sama yaitu suatu proses yang dilakukan secara terus menerus. Menurut (Wahyu Cirana et al., 2021) Latihan *drill* merupakan suatu proses pembelajaran yang diulang-ulang secara terus menerus untuk memperoleh suatu keterampilan atau kemampuan tertentu.

Smash merupakan pukulan sentral serangan untuk meraih kemenangan. Keuntungan *smash* dalam permainan bola voli semakin cepat pukulan semakin sulit diblok lawan, sehingga semakin keras pukulan maka semakin banyak menghasilkan poin dan kemenangan yang didapat.

Smash dalam permainan bola voli agar memukau dan terlihat mengecoh, menghasilkan poin sangat dibutuhkan variasi *smash*. *Smash* terbagi menjadi open *smash* atau normal *smash*, *push smash* dan *pool straight smash*. Tapi semakin mengikuti zaman (Endriani, 2017) menjelaskan macam-macam *smash* normal (*open smash*), *smash* semi, *smash pull*, *smash pull* jalan, *smash* langsung, *smash* dari belakang, *smash* silang dan *smash* lurus, *smash* ceklis (*drive smash*), *smash full straiinght*. Macam-macam *smash* pada bola voli karena hal tersebut banyak menghasilkan poin dan memikat para penonton,

bukan hanya kerja sama yang di butuhkan namun pukulan yang mevariasikan dapat menghasilkan sebuah tim yang cantik menarik untuk ditonton.

Smash variasi pemain bola voli *Club* Putra Elang Emas Kediri masih rendah pengetahuan dan kurang pukulan yang menghasilkan poin, ini terlihat saat bermain di lapangan pukulan *smash* yang dihasilkan mudah terbaca dan mudah di bendung atau diblok oleh lawan, karena pengumpan hanya memberikan bola lambung *open smash* dan *back smash*. Hal ini kemungkinan disebabkan karena masih kurangnya latihan *drill* dan pengalaman dalam *smash* variasi pemain bola voli *Club* Putra ELANG EMAS KEDIRI. Hal ini menyebabkan kualitas *smash menurun*, tidak ada permainan *smash* variasi yang berhasil dan tidak terlaksana dengan baik dan tidak menghasilkan poin.

Jika dilihat dari permainan apapun, pasti sering terjadi kegagalan saat melakukan serangan, terutama saat memasuki area lawan. Kesalahan yang terlihat ada beberapa kurangnya latihan *drill smash* variasi yang belum tepat sehingga menghasilkan bola tidak menyebrang dan tidak terarah. Hal ini diakibatkan karena kurangnya latihan *drill* variasi pada pemain Club Putra Elang Emas Kediri. Berdasarkan hal diatas penulis ingin melakukan penelitian berikut **“Pengaruh Latihan *Drill* Variasi Terhadap Keterampilan *Smash* Pada Pemain Bola Voli Putra Club Elang Emas Kota Kediri”**

B. Identifikasi Masalah

Club Putra Elang Emas akhir-akhir ini sering terjadi kegagalan saat melakukan *smash*, salah satu penyebabnya karena kurangnya pengalaman, dan kurangnya permainan variasi *smash*, sehingga pukulan pemain *Club* Putra Elang Emas mudah terbendung dan di baca oleh pemain lawan. Hal ini faktor pengumpan juga termasuk berperan dalam permainan yang dimana pengumpan harus tau mana pemukul yang menghasilkan poin dan bisa diajak untuk melakukan variasi *smash*. Dari pernyataan di atas indentifikasinya adalah:

1. Kurangnya latihan *drill smash* variasi
2. Kurangnya latihan *drill* variasi dalam permainan bola voli

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian lebih berfokus dan tidak meluas dari pembahasan dimaksudkan memberi batasan penelitian ini membahas hanya seberapa jauh pengaruh dan perubahan *smash* variasi *Club* Putra Elang Emas Kediri dengan model latihan *drill*.

D. Rumusan Masalah

Dalam melakukan penelitian ini rumusan masalah yang dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pengaruh *smash* variasi *Club* Putra Elang Emas Kediri dengan menggunakan model latihan *drill*.
2. Bagaimana perubahan *smash* variasi *Club* Putra Elang Emas Kediri dengan menggunakan latihan *drill*.

E. Tujuan Penelitian

Melalui penelitian ini akan memperoleh tujuan-tujuan yang baik sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh *smash* variasi *Club* Putra Elang Emas Kediri dengan model latihan *drill*.
2. Untuk mengetahui perubahan hasil dari *smash* variasi *Club* Putra Elang Emas Kediri dengan model latihan *drill*.

F. Kegunaan Penelitian

Dari pernyataan diatas kegunaan penelitian ini sebagai berikut:

1. Agar permainan *Club* Putra Elang Emas Kediri semakin berkombinasi dan ada perubahan permainan dalam memukul bola.
2. Agar permainan *Club* Putra Elang Emas Kediri menamabah kuatnya penyerangan dalam pukulan *smash* saat bermain.

G. Manfaat Penelitian

Berdasarkan masalah yang diteliti, penelitian ini diharapkan memiliki manfaat sebagai berikut :

1. Secara teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk penelitian berikutnya di masa yang akan datang khususnya untuk pelatih yang menggeluti olahraga ini sebagai bahan refrensi latihan dril untuk meningkatkan keterampilan *smash* variasi
 - b. Sebagai masukan untuk meningkatkan keterampilan variasi *smash*

2. Secara praktis

a. Bagi pelatih

Sebagai bahan pertimbangan untuk menambah referensi program latihan yang belum ada pada latihan sebelumnya yang akan mendapatkan hasil yang memuaskan.

b. Bagi atlet

Untuk mengetahui keterampilan *smash* variasi yang sebelumnya sama sekali tidak ada pada latihan sebelumnya dan diharapkan bagi atlet terus mengasah diri dari kekurangan pada keterampilan *smash*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adib, H. S. (2017). Teknik Pengembangan Instrumen Penelitian Ilmiah di Perguruan Tinggi Keagamaan Islam. *Sains Dan Teknoogi*, 139–157.
- Dr. Albertus Fenanlampir, MPd., A. D. M. M. F. (2015). *Buku Tes & Pengukuran Dalam Olahraga* (M. Bendatu (ed.)). CV ANDI OFFSET.
- Endriani, D. (2017). *Jurnal generasi kampus volume 10, nomor 2, september 2017*. 10(September), 112–130.
- FIVB. (2016). Official volleyball rules 2017-2020. Published by FIVB in 2016 – www.fivb.org.
- Ghony, D., & Almanshur, F. R.-A. T.-58-1-10-20200709. pd. (2016). Metodologi Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif. In *UIN-Malang Press* (pp. 1–138). <https://onsearch.id/Repositories/Repository> <http://uin-malang.ac.id/>
- Jannah, L. M., & Prasetyo, B. (2011). Pendekatan Kuantitatif. *Materi Pokok Metode Penelitian Kuantitatif*, 1–19. <http://repository.ut.ac.id/4598/2/SOSI4311-M1.pdf>
- Kartowagiran, B. (2005). Dasar Penelitian Tindakan. *Jurnal Penelitian*, 1(4), 1–20.
- Mansur, L. K., Irianto, J. P., & Mansur, M. (2018). Pengaruh latihan squat menggunakan free weight dan gym machine terhadap kekuatan, power, dan hypertrophy otot. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 150–161. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i2.16516>
- Mawarti, S. (2019). Permainan Bolavoli Mini Untuk Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(2), 67–72.
- Nasution, S. (2017). Variabel penelitian. *Raudhah*, 05(02), 1–9. <http://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id/index.php/raudhah/article/view/182>
- Nikmatur, R. (2017). Proses Penelitian, Masalah, Variabel dan Paradigma Penelitian. *Jurnal Hikmah*, 14(1), 63.
- Pramono, A., Tama, T. J. L., & Waluyo, T. (2021). Analisis Arus Tiga Fasa Daya 197 Kva Dengan Menggunakan Metode Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov. *Jurnal RESISTOR (Rekayasa Sistem Komputer)*, 4(2), 213–216. <https://doi.org/10.31598/jurnalresistor.v4i2.696>
- Pranopik, M. R. (2017). Pengembangan Variasi Latihan Smash Bola Voli. *Jurnal Prestasi*, 1(1), 31–33. <https://doi.org/10.24114/jp.v1i1.6495>
- Purwanza dkk., S. W. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi. In *News.Ge* (Issue March).

- Siswanto, H. (2012). Peningkatan Keterampilan Smash Permainan Bola Voli Melalui Metode Resiprokal. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 2(2).
- Srianto, W. (2018). Pengembangan Model Latihan Teknik Smash. *Jurnal Pendidikan*, 4, 436–444.
<https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/603600>
- Suardiana, I. M. (2021). Metode Drill untuk Meningkatkan Hasil Belajar Matematika pada Siswa Kelas IV SD. *Journal of Education Action Research*, 5(4), 542. <https://doi.org/10.23887/jear.v5i4.39476>
- Sulistiadinata, H., & Purbangkara, T. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan, Dan Rasa Percayadiri Dengan Keterampilan Smash Pada Permainan Bola Voli. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1), 32–38. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v1i1.5>
- Syamsuryadin, S., & Wahyuniati, C. F. S. (2017). Tingkat Pengetahuan Pelatih Bola Voli Tentang Program Latihan Mental Di Kabupaten Sleman Yogyakarta. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 13(1), 53–59.
<https://doi.org/10.21831/jorpres.v13i1.12884>
- Voli, O., Serikat, A., Education, P., Morgan, W. G., Men, Y., Naismith, J., Gulick, L. H., Education, P., & Committee, I. (2015). *PERMAINAN BOLA VOLI A . Sejarah Permainan Bola Voli*.
- Winarno, M.E. dkk. 2013. Teknik Dasar Bermain Bolavoli. Malang : Universitas Negeri Malang.
- 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 (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 7(1), 1–11. <https://doi.org/10.36728/jip.v7i1.1381>
- Yudiana, Y. (2015). Implementasi Model Pendekatan Taktik dan Teknik dalam Pembelajaran Permainan Bola Voli pada Pendidikan Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Kajian Pendidikan*, 5(1), 95–114.