
**MODEL LATIHAN DRILL GUNA MENINGKATKAN AKURASI
OPEN/SPIKE DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA
EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMA NEGERI 1 KADUGEDE**

Asep Imam Riyanto¹, Nanang Mulyana²

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

Abstrak

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa latihan spike pada ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Kadugede selama ini masih menggunakan latihan seasertaya, sehingga siswa kurang menguasai teknik dasar permainan bola voli khususnya spike. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apa pengaruh dari latihan menggunakan model drill terhadap meningkatkan akurasi open spike dalam permainan bola voli di SMAN 1 Kadugede. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh model latihan drill dalam pembelajaran bola voli akan meningkatkan akurasi open spike dalam permainan bola voli di SMAN 1 Kadugede. Metode yang digunakan yaitu metode kuantitatif dengan metode pre-eksperimental yang menggunakan desain "One Group Pretest- Posttest Design". Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh siswa ekstrakurikuler yang berjumlah 15 orang, dengan menggunakan purposive sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan tes. Hasil analisis uji T diatas dapat dilihat bahwa thitung 14,666 serta ttabel (df 13) 2,160, serta nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dapat disimpulkan bahwa "Ada pengaruh yang signifikan model latihan drill guna meningkatkan akurasi open spike dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Kadugede.. besarnya peningkatan akurasi open spike setelah di berikan latihan model drill yaitu sebesar 94,3%.

Kata Kunci: Model Latihan Drill, Open Spike, Bola Voli

Abstract

Based on the results of the study, it is known that spike training in volleyball extracurricular activities at SMAN 1 Kadugede has so far still used one-on-one training, so that students do not master the basic techniques of volleyball, especially spikes. The purpose of this study was to determine the effect of training using the drill model on increasing the accuracy of open spikes in volleyball games

Correspondence author: Asep Imam Riyanto, Universitas Muhammadiyah Kuningan, Indonesia.
Email: imamr0602@gmail.com



at SMAN 1 Kadugede. To find out how much influence the drill training model in volleyball learning will increase the accuracy of open spikes in volleyball games at SMAN 1 Kadugede. The method used is a quantitative method with a pre-experimental method using the "One Group Pretest-Posttest Design" design. The population in this study were all extracurricular students totaling 15 people, using purposive sampling. The data collection technique used a test. The results of the T-test analysis above can be seen that t count 14.666 and t table (df 13) 2.160, and a significance value of 0.000 <0.05, then these results indicate that there is a significant difference. It can be concluded that "There is a significant influence of the drill training model to improve the accuracy of open spikes in volleyball games in volleyball extracurricular activities at SMAN 1 Kadugede. The increase in open spike accuracy after being given drill model training is 94.3%.

Keywords: *Drill Training Model, Open Spike, Volleyball*

PENDAHULUAN

Olahraga bagaikan simfoni yang menyehatkan, mengantarkan tubuh pada irama kebugaran. Setiap gerakannya menjadi melodi yang bermanfaat, merangsang otot-otot serta bagian tubuh lainnya untuk bergerak dengan penuh semangat. Latihan fisik ini bagaikan pelatih handal yang membentuk otot-otot, membuatnya semakin kuat serta lentur. Sirkulasi darah serta oksigen pun menjadi lancar, bagaikan aliran sungai yang menyegarkan, membawa nutrisi serta energi ke seluruh tubuh. Metabolisme pun terpacu, bagaikan mesin yang bekerja optimal, membakar kalori serta menghasilkan energi yang melimpah.. Selain bisa menyehatkan tubuh dengan berolahraga juga bisa menjadi ajang dalam mencari prestasi dari cabang-cabang olahraga. Menurut (Ika, et al 2023) Olahraga bagaikan simfoni yang memandu tubuh kita. Setiap gerakannya menjadi melodi yang menyehatkan, mengantarkan tubuh pada kondisi prima. Otot-otot serta bagian tubuh lainnya bagaikan alat musik yang dimainkan, dilatih agar semakin kuat serta lentur. Permainan bola voli bukan hanya adu kekuatan, tapi juga adu kelincahan, kecerdasan, serta kekompakan tim. Setiap anggota regu memiliki peran penting, saling bahu membahu untuk mencapai satu tujuan: menguasai lapangan serta mengalahkan lawan. sehingga menghasilkan point untuk tim itu sendiri. Menurut (Yusmar, 2017) Bola voli bagaikan pertempuran sengit di udara, di mana dua tim saling beradu kelincahan serta strategi untuk menjatuhkan bola di wilayah lawan.

Net menjadi pembatas, menjadi saksi bisu aksi memukau para pemain yang memantulkan bola dengan penuh semangat. Kemenangan menjadi tujuan utama, diraih dengan keringat serta kerja sama tim yang solid.. Menurut (Faozi et al., 2019) Bola voli bukan sekadar memukul bola di atas net. Di balik keseruannya, tersembunyi kompleksitas teknik serta strategi yang harus dikuasai untuk meraih kemenangan. Setiap gerakan, mulai dari passing hingga blocking, membutuhkan koordinasi yang presisi serta kerjasama tim yang solid. Menurut (Achmad et al., 2019) Teknik dasar dalam permainan bola voli terdiri atas: 1) Teknik servis Tingkat Ketrampilan Teknik Dasar Permainan (service), 2) Teknik pass bawah, 3) Teknik pass atas 4) Teknik smash/Spike, 5) Teknik membendung (block). Dalam permainan bola voli ini terdapat lima tehnik dasar yang harus dikuasai oleh setiap orang yang akan bermain bola voli yaitu servis,passing bawah,passing atas, spike, block. Memasuki arena bola voli bagaikan melangkah ke meserta perang, di mana strategi serta teknik menjadi kunci utama untuk meraih kemenangan.

Di antara berbagai faktor penentu, penguasaan teknik dasar permainan bola voli bagaikan fondasi kokoh yang tak boleh diabaikan Teknik dasar ini bukan hanya gerakan semata, tapi kunci untuk membuka pintu menuju prestasi. Passing, servis, spike, serta blocking yang dikuasai dengan baik bagaikan senjata ampuh yang mampu melumpuhkan lawan serta mengantarkan tim menuju kemenangan.

Di sisi lain, pemain yang menguasai teknik dasar bola voli bagaikan prajurit yang terlatih serta dilengkapi dengan persenjataan lengkap. Mereka mampu melakukan gerakan dengan presisi, mengoper bola dengan akurat, serta melancarkan serangan dengan penuh kekuatan. Kemampuan ini menjadi fondasi bagi mereka untuk mengembangkan strategi yang kompleks serta meraih kemenangan. Maka dari itu pemain harus bisa melakukan dari kelima teknik dasar tersebut yang salah satunya teknik dasar spike. Spike karena teknik dasar yang satu ini sangat dominan untuk mempermudah mencetak point bagi tim. Spike adalah salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang gerakannya.

Spike adalah salah satu teknik dasar yang ada dalam permainan bola voli. Kegunaan spike dalam permainan bola voli yaitu untuk melakukan serangan terhadap lawan serta tujuannya untuk menghasilkan point sehingga bisa memenangkan suatu pertandingan. Seorang pemain bola voli diharapkan memiliki spike yang baik bagaikan kunci pembuka gerbang poin dalam bola voli. Dengan menguasai teknik spike yang mumpuni, pemain dapat menjadi aset berharga bagi tim dan berkontribusi dalam meraih kemenangan. Perkenaan bola ke tangan harus benar sehingga bisa mengarahkan kepada sasaran yang sudah di targetkan. Menurut (Abidin et al., 2020) spike memang sulit untuk dipraktikkan serta dikuasai. Di balik pukulan keras serta menawan, tersembunyi latihan fisik yang intens serta koordinasi gerak yang luar biasa. Akan tetapi belum tentu semua pemain menguasai teknik spike dengan baik karena masih kurangnya pemahaman yang seringkali pemain bola voli ini spike yang gagal seringkali diakibatkan oleh perkenaan bola yang tidak tepat dengan tangan. Bola yang dipukul di titik tengah telapak tangan dengan jari-jari terkembang akan menghasilkan spike yang kuat dan terarah. Penguasaan teknik spike yang benar dan latihan yang konsisten sangatlah penting untuk meningkatkan akurasi dan kekuatan spike. Menurut (Yulifri et al., 2018) Ketepatan adalah kemampuan yang penting dan berguna dalam berbagai aspek kehidupan. Dengan latihan dan dedikasi, kita dapat meningkatkan kemampuan kita untuk mencapai sasaran dengan tepat dan terarah. Dari hal kemampuan spike merupakan salah satu aspek penting dalam permainan bola voli. Tim dengan pemain yang memiliki spike yang baik dan terarah memiliki peluang lebih besar untuk meraih prestasi yang gemilang dimiliki. Diantara kesalahan tersebut adalah masih kurangnya ketepatan spike sehingga menjadikan spike tersebut kurang tepat serta terarah. Menurut Serta untuk melatih akurasi dalam spike harus memiliki awalan serta pukulan yang harus baik serta benar antara perkenaan bola serta tangan serta cara untuk melatih ataman serta pukulan bola pada saat melakukan spike yaitu menggunakan metode drill. Menurut (Irwanto, 2017) Dalam dunia pembelajaran serta pelatihan, metode drill bagaikan palu yang menempa

baja, membentuknya menjadi kuat serta presisi. Metode ini merupakan cara mengajar yang efektif untuk menanamkan kebiasaan, meningkatkan ketangkasan, ketepatan, serta keterampilan. Berdasarkan hasil observasi peneliti dilapangan yang dilakukan kepada Pembina ekstrakurikuler bola voli SMAN 1 Kadugede yang dilaksanakan pada hari Kamis. Di ketahui bahwa siswa di SMAN 1 Kadugede yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli pembinaan serta pelatihan tidak ada penyaringan bakat serta potensi dari siswa SMAN 1 Kadugede jadi siapapun bisa mengikuti ekstrakurikuler bola voli dengan bakat serta potensi yang berbeda-beda. Jadi selama pelatihan terdapat perbedaan tingkatan antara satu siswa dengan siswa yang lainnya. Salah satu masalah yang ada di ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Kadugede ini siswa masih banyak mengalami kendala pada saat melakukan spike terutama pada sasaran nya yang masih kurang efektif. Permasalahan yang muncul pada siswa di ekstrakurikuler bola voli SMAN 1 Kadugede ini pada saat melakukan spike, masih ada banyak siswa yang memiliki kemampuan spike yang kurang baik serta sebagian siswa lainnya memiliki kemampuan spike yang baik serta seringkali siswa pada saat melakukan spike bola tidak menyebrang net, bola tidak tepat pada sasarnya,serta bahkan ada yang keluar lapangan permainan.

Berdasarkan data penelitian dilapangan, latihan spike pada ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Kadugede selama ini masih menggunakan latihan seasertaya, sehingga siswa kurang menguasai teknik dasar permainan bola voli khususnya spike. Oleh karena itu, program latihan yang diasumsikan untuk menambah kemampuan spike dengan menggunakan model latihan drill agar para siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli dapat meningkatkan keterampilan geraknya pada saat melakukan spike terutama pada keterampilan akurasi supaya bisa mengarahkan bola voli ke tempat sasarnya.

Metode pembelajaran yang tepat dapat menjadi kunci untuk meningkatkan kemampuan spike. Dengan berbagai metode yang tersedia, pemain dapat memilih metode yang paling sesuai dengan kebutuhan dan tujuan mereka untuk mencapai hasil yang maksimal spike dalam permainan

bola voli yaitu metode latihan drill. Menurut (Syahrudin & Mirnawati, 2018) Di dunia pendidikan serta pelatihan, metode drill bagaikan seorang pelatih ulung yang mengantarkan muridnya menuju puncak keahlian. Metode ini, dengan karakteristiknya yang unik, terbukti menjadi senjata ampuh untuk meningkatkan akurasi serta keterampilan spike dalam permainan bola voli pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMAN 1 Kadugede. Untuk mengetahui hal tersebut perlu dibuktikan melalui penelitian langsung di lapangan.

KAJIAN TEORI

Pengertian Bola Voli

Bola voli bukan sekadar memukul bola di atas net. Di balik keseruannya, tersembunyi adu strategi dan kekompakan tim yang menjadi kunci utama untuk meraih kemenangan. Permainan ini melibatkan dua tim yang berjumlah 6 orang pemain yang saling berhadapan di lapangan, siap bertarung untuk mengantarkan bola ke area lawan.. Jika tim lawan tidak bisa mengembalikan bola tersebut atau menyentuh lantai daerah lawan maka dianggap kalah atau menghasilkan point untuk tim satunya. Dalam permainan bola voli sangat membutuhkan keterampilan serta penguasaan teknik dasar. Di arena bola voli, para pemain tak hanya bertarung di atas lapangan, tapi juga melakukan pertempuran udara yang penuh ketegangan dan strategi. Di sinilah kemampuan menjaga bola agar tetap di udara menjadi kunci utama untuk meraih kemenangan.

Proses ini bisa terjadi apabila seorang pemain mampu menguasai teknik dasar dalam permainan bola voli ini dengan baik serta benar. Dalam permainan bola voli terdapat empat teknik dasar, tetapi apabila di jabarkan teknik dasar dalam permainan bola voli ini menjadi tujuh teknik dasar yang diantaranya yaitu passing bawah, passing atas, spike, servis atas, servis bawah, spike serta blocking. Peneliti dapat menyimpulkan bahwa permainan bola voli yaitu permainan bola besar dengan masing-masing tim berjumlah 6 orang pemain yang bertujuan untuk menjatuhkan bola di daerah lapangan lawan agar bisa mendapatkan point. Didalam memainkan

bola voli tidak dapat dimainkan dengan asal-asalan karena dalam permainan bola voli harus mentaati beberapa peraturan yang telah ditetapkan seperti posisi, cara bermain, lapangan serta masih banyak lagi. Berikut bagian-bagian yang terdapat dalam permainan bola voli yaitu :

Lapangan

Lapangan dalam permainan bola voli yaitu berbentuk persegi panjang dengan memiliki ukuran panjang 18 m, serta lebarnya 9 m. Lapangan bola voli ini terbagi dua bagian sama besar yang dimana setiap bagiannya memiliki luas masing-masing 9x9 meter yang dibatasi dengan Lapangan bola voli bagaikan medan pertempuran yang terstruktur dan strategis, di mana dua tim saling berhadapan untuk memperebutkan poin. Lapangan ini dibagi menjadi dua bagian yang sama besar oleh garis tengah, dan di setiap bagian terdapat daerah serang dan daerah pertahanan.

Net

Di tengah lapangan bola voli, terbentang jaring bagaikan gerbang yang harus dilewati bola untuk meraih kemenangan. Jaring ini memiliki ukuran dan spesifikasi yang telah ditentukan untuk memastikan permainan yang adil dan kompetitif.

Ukuran Jaring Bola Voli: Panjang: 9,50 meter, Lebar: 1 meter, Petak: 10 cm x 10 cm (membentuk jaring), Tinggi Tiang Net: Putra: 2,43 meter, Putri: 2,24 meter

Jumlah pemain

Di balik keseruan permainan bola voli, terdapat satu tim yang terdiri dari pemain-pemain handal dengan peran dan tanggung jawab yang berbeda-beda. Skuad yang kompak dan siap bertanding ini menjadi kunci utama untuk meraih kemenangan.

Jumlah Pemain dalam Satu Tim: Pemain inti: 6 orang, Pemain cadangan: 5 orang, Libero: 1 orang (pemain khusus dengan fungsi dan peraturan tersendiri) Total pemain dalam satu tim: Maksimal 12 orang

Pergeseran pemain

Di lapangan bola voli, rotasi bukan sekadar perputaran pemain, tapi merupakan strategi penting untuk menjaga momentum dan kekompakan tim. rotasi searah jarum jam merupakan salah satu aturan penting dalam bola voli. rotasi ini dilakukan saat tim penerima servis berhasil mematikan bola di lapangan lawan dan bertujuan untuk mendistribusikan peran dan menjaga keseimbangan kekuatan tim di setiap posisi., menciptakan alur pergerakan yang dinamis dan terstruktur.

Game/set

Permainan bola voli tak hanya seru, tapi juga penuh strategi untuk meraih kemenangan. Sistem set dan perolehan poin menjadi kunci utama dalam menentukan tim mana yang akan keluar sebagai juara.

Sistem Set: Permainan bola voli dibagi menjadi beberapa set (game), Tim yang lebih dulu mencapai 25 poin dengan selisih minimal 2 poin dalam satu set menjadi pemenang set tersebut, Jika terjadi skor 24-24, maka permainan memasuki deuce. Dalam deuce, tim yang lebih dulu unggul 2 poin akan memenangkan set tersebut, Pertandingan bola voli umumnya terdiri dari 3 set (sistem two winning set) atau 5 set (sistem three winning set), Tim yang lebih dulu memenangkan 2 set (two winning set) atau 3 set (three winning set) meraih kemenangan dalam pertandingan, Teknik dasar bola voli adalah salah satu cara untuk memainkan bola dengan efisien serta efektif serta sesuai sehingga bisa mencapai suatu hasil yang optimal.

Teknik Dasar Bola Voli

Menurut (Raihanati & Wahyudi, 2021) Teknik bola voli merupakan aspek fundamental dalam permainan bola voli. Dengan menguasai teknik yang tepat, pemain dapat meningkatkan kemampuan mereka dan berkontribusi pada keberhasilan tim untuk meraih kemenangan, seperti mencetak poin, menggagalkan serangan lawan, dan membangun kerjasama tim.

Passing

Passing dalam permainan bola voli merupakan salah satu bentuk teknik dasar yang bertujuan untuk menerima bola dari lawan, passing dalam

permainan bola voli terdapat dua jenis yaitu diantaranya passing atas serta passing bawah.

Passing bawah

Menurut (Saputra & Gusniar, 2019) Passing bawah merupakan salah satu teknik fundamental dalam bola voli, bagaikan pondasi kokoh untuk membangun serangan yang mematikan. Teknik ini dilakukan dengan menggunakan dua tangan yang dikaitkan, bagaikan gerbang yang membuka peluang bagi tim untuk meraih poin.

Passing atas .

Menurut (Nugraha & Yuliawan, 2021) Passing atas dalam bola voli bagaikan jemari-jemari handal yang mampu menjinakkan bola dan mengarahkannya dengan tepat. Teknik ini menjadi kunci penting untuk membangun serangan mematikan dan meraih poin.

Service

Menurut (Gazali, 2016) Servis bagaikan kunci pembuka gerbang kemenangan dalam bola voli. Pukulan pertama ini tidak hanya menandakan awal permainan, tapi juga menjadi awal mula serangan untuk meraih poin. Di sinilah peran penting pemain belakang kanan yang bertanggung jawab untuk melontarkan bola dengan penuh strategi ke arah area lawan.

Blocking. Menurut (Santi, 2019) Servis bagaikan kunci pembuka gerbang kemenangan dalam bola voli. Pukulan pertama ini tidak hanya menandakan awal permainan, tapi juga menjadi awal mula serangan untuk meraih poin. Di sinilah peran penting pemain belakang kanan yang bertanggung jawab untuk melontarkan bola dengan penuh strategi ke arah area lawan.

Spike

Menurut (Achmad, 2016) Spike merupakan pukulan kuat dengan kontak penuh telapak tangan di bagian atas bola. Hal ini menghasilkan lintasan bola yang tajam dan menukik dengan kecepatan tinggi. Bila dilakukan di atas net, bola dapat diarahkan ke bawah area lawan, sehingga sulit diterima atau dikembalikan. Tujuannya adalah untuk mencetak poin dengan serangan mematikan.

Hakikat Metode Latihan

Metode latihan yang tepat merupakan kunci utama untuk mencapai kemajuan dalam berbagai bidang. Dengan menerapkan metode latihan yang terstruktur, berulang, dan berkesinambungan, individu dapat meningkatkan kemampuan, keterampilan, dan prestasi mereka secara maksimal performa atlet tersebut. Menurut (Susila, 2021) Latihan merupakan usaha terencana dan berulang yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Dengan latihan sistematis, atlet dapat mencapai performa maksimal, termasuk lompatan tinggi. Intensitas latihan yang disesuaikan dengan cabang olahraga dan kebutuhan atlet menjadi faktor kunci dalam mencapai tujuan ini. "latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang di lakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya". Menurut (Mahfud et al., 2020) Latihan berperan penting dalam meningkatkan fungsi organ tubuh anak. Oleh karena itu, penting untuk merancang dan melaksanakan latihan dengan tepat dan benar, sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Latihan yang tidak tepat dapat menghambat perkembangan anak, baik secara fisik maupun mental.

Akurasi Spike

Akurasi spike merupakan salah satu hal yang penting dalam permainan bola voli karena akurasi spike wajib dimiliki oleh pemain bola voli pada melakukan spike, karena akurasi spike ini sangat bermanfaat untuk memudahkan mendapat point pada saat bermain. Jika pemain tersebut sudah bisa menguasai akurasi spike ini maka pemain tersebut sangat mudah dalam memilih sasaran atau menargetkan lapangan ke yang kosong serta akurasi spike ini juga sangat bermanfaat untuk menghindari blok lawan. Menurut (D et al., 2023) Akurasi spike merupakan elemen krusial dalam bola voli. Spike yang terarah dan tajam dapat merobek pertahanan lawan, menghasilkan poin, dan mengantarkan tim menuju kemenangan. Oleh karena itu, latihan spike yang tepat menjadi kunci untuk mengasah kemampuan ini.

Metode Drill

Metode latihan yang efektif serta efisien dalam permainan bola voli yang diarahkan untuk mencapai suatu tujuan yang di inginkan. Salah satunya yaitu menggunakan metode latihan yang sering digunakan untuk berlatih pada permainan bola voli yaitu metode latihan drill. Menurut (Hidayat & Rifki, 2019) metode latihan drill merupakan metode latihan yang penting bagi pemain bola voli untuk meningkatkan kemampuan fisik, teknik, dan mental mereka. Dengan berlatih secara konsisten dan terstruktur, pemain dapat mengembangkan refleks yang terarah, spontanitas dalam merespon situasi, disiplin, otomatisasi gerakan, dan kualitas permainan secara keseluruhan, sehingga mereka siap menjadi pemain yang tangguh dan membawa tim menuju kemenangan.

Menurut (Astuti, 2017) Metode drill merupakan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan bola voli. Dengan melakukan latihan berulang-ulang secara terstruktur dan terarah, pemain dapat menguasai teknik bola voli dengan baik dan meningkatkan kemampuan mereka untuk bermain dengan lebih baik.

Drilling Sasaran Spike Berubah

Menurut (Wicaksana & Rachman, 2021) Metode drill sasaran berubah-ubah merupakan alat yang berharga untuk melatih kemampuan adaptasi, variasi, dan pengambilan keputusan pemain bola voli. Dengan melatih spike ke berbagai target secara acak, pemain dapat meningkatkan keterampilan dan teknik mereka secara keseluruhan, serta menjadi pemain yang lebih fleksibel dan siap menghadapi berbagai tantangan dalam pertandingan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuantitatif untuk meneliti hubungan sebab-akibat antara teknik spike bola voli dan hasilnya. Analisis statistik yang digunakan memungkinkan peneliti untuk menarik kesimpulan yang objektif dan terukur tentang efektivitas teknik spike. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan teknik spike bola voli yang lebih efektif dan efisien.

Menurut (Sertaiel & Harland, 2017) Metode penelitian eksperimen adalah metode yang kuat untuk menemukan hubungan sebab-akibat dengan mengendalikan variabel dan memanipulasi variabel independen. Metode ini dapat digunakan untuk menguji hipotesis, menentukan efektivitas intervensi, dan mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang dunia di sekitar kita.

Di dalam suatu penelitian perlu asertaya suatu desain penelitian yang sesuai dengan variabel-variabel yang terkandung di dalam tujuan penelitian serta hipotesis untuk mengajukan kebenarannya. Desain penelitian merupakan langkah awal yang penting dalam proses penelitian. Desain penelitian yang baik membantu peneliti untuk memecahkan masalah, menguji hipotesis, mendapatkan data yang akurat, dan menarik kesimpulan yang valid.

Penelitian ini menggunakan desain pretest-posttest one group design, di mana satu kelompok subjek diberikan pretest sebelum menerima perlakuan, dan kemudian posttest setelahnya. Desain ini tidak memiliki kelompok kontrol, dan subjek tidak ditempatkan secara acak.

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Eksperimen	O ₁	X	O ₂

Keterangan :

O₁ : Tes Awal

O₂ : Tes Akhir

X : Perlakuan/ Treatment

Peneliti melakukan persiapan tes dengan mengecek sarana dan alat, mempersiapkan personil, dan memberikan penjelasan tes kepada sampel. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes akurasi spike pada bola voli, tes akurasi ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan spike di atas net supaya bisa terarah.

Adapun alat-alat yang di butuhkan dalam melakukan tes ini yaitu sebagai berikut : Lapangan bola voli, Bola voli 5 buah, Tiang net serta net bola voli, Kapur tulis

Petunjuk pelaksanaan tes :

Teste berada didalam serangan atau berada di dalam lapangan permainan. Bola dilambungkan atau diumpun diatas jarring net kearah teste.

Dengan awalan loncat serta memukul bola serta melampaui jarring net kedalam lapangan yang ada di sebrangnya yang dimana lapangan sebrangnya terdapat sasaran serta angka-angka, Kemudian setiap teste diberi kesempatan sebanyak 5 kali untuk melakukan spike.

Cara penilaian :

Skor dari akurasi spike adalah angka-angka yang sudah ada pada target sasaran, Bola yang menyentuh batas sasaran,maka akan dihitung telah masuk sasaran dengan angka sasaran yang lebih besar, Jika teste menyentuh jarring net,bola jatuh tidak masuk ke area sasaran sama sekali atau bolanya nyangkut di net maka skor nya akan diberi 0.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar dibawah ini :

Lapangan Untuk tes spike, (Nurhasan 2000 hal 166) Menurut Sugiyono (2013 : 38) Teknik pengumpulan data dan tes akurasi spike merupakan dua elemen penting dalam penelitian ini. Teknik pengumpulan data yang tepat dan analisis data yang cermat dapat membantu peneliti untuk menarik kesimpulan yang valid tentang efektivitas model latihan drill terhadap peningkatan akurasi open spike.

HASIL

Hasil analisis data yang dibuktikan melalui Uji T dengan bantuan software SPSS 26 membuktikan bahwa hipotesis yang diajukan benar karena H_0 ditolak maka terdapat perbedaan akurasi open spike sebelum serta sesudah menggunakan model latihan drill. Penelitian ini diawali dengan pretest dengan maksud mengetahui akurasi open spike sebelum

menggunakan model latihan drill. Pembelajaran dilakukan dilapangan SMAN 1 Kadugede dengan memberikan treatment sebanyak 12 kali pertemuan. Setelah diberikan perlakuan peneliti melakukan pengambilan data berupa posttest dengan melakukan kembali test akurasi open spike. Pengambilan data bertujuan untuk mengetahui apakah setelah diberikan perlakuan akurasi open spike mengalami peningkatan atau tidak.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengenai model latihan drill guna meningkatkan akurasi open spike dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Kadugede.

Pengaruh latihan menggunakan model drill dalam meningkatkan akurasi open spike pada pemain bola voli di ekstrakurikuler SMAN 1 Kadugede adalah sangat signifikan. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa model latihan drill memiliki koefisien determinasi (R^2) sebesar 94,3%. Model latihan drill terbukti efektif dalam meningkatkan akurasi open spike pada pemain bola voli di SMAN 1 Kadugede. Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan model latihan drill secara rutin dalam sesi latihan dapat membawa perbaikan yang substansional dalam keterampilan open spike pemain, menjadikannya pendekatan yang sangat berguna bagi pelatih serta pemain untuk mencapai performa optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data, model latihan drill terbukti memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap peningkatan akurasi open spike dalam permainan bola voli di ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Kadugede. Koefisien determinasi (R^2) menunjukkan pengaruh.

Hasil pengujian data menunjukkan asertaya peningkatan yang signifikan yang ditunjukkan pada hasil pengujian data hasil pretest serta posttest asertaya perbedaan antara sebelum sesudah asertaya perlakuan model latihan drill, data berdistribusi normal, bervariasi homogen, serta

hasil uji t menunjukkan asertaya pengaruh positif sesudah penerapan model latihan drill. Hasil analisis uji T diatas dapat dilihat bahwa thitung 14,666 serta ttabel (df 13) 2,160, serta nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dapat disimpulkan bahwa “Ada pengaruh yang signifikan model latihan drill guna meningkatkan akurasi open spike dalam permainan bola voli pada ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Kadugede.. besarnya peningkatan akurasi open spike setelah di berikan latihan model drill yaitu sebesar 94,3%.

REFERENSI

- Abidin, D., Darmawan, A., & Bujang. (2020). Efektivitas Pelatihan Split Squat Jump Terhadap Ketepatan Spike Bola Voli. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(3), 684–698.
- Achmad, I. Z. (2016). Hubungan Antara Power Tungkai, Koordinasi Mata-Tangan, Serta Rasa Percaya Diri Dengan Hasil Keterampilan Open Spike Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Unsika*, 4(1), 78–90.
- Achmad, I. Z., Aminudin, R., Sumarsono, R. N., & Mahardika, B. (2019). Tingkat Ketrampilan Teknik Dasar Permainan Bola Voli Mahasiswa PJKR Semester II Di Universitas Singaperbangsa Karawang Tahun Ajaran 2018/2019 Irfan Zinat Achmad, Rizki Aminudin, Rhama Nurwasyah Sumarsono, Dhika Bayu Mahardika. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 5(2), 48–60.
- Astuti, Y. (2017). Pengaruh Metode Drill serta Metode Bermain Terhadap Keterampilan Bermain Bola Voli Mini (Studi Eksperimen Pada Siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tengah Kota Pasertag). *Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru MI*, 4(1), 01. <https://doi.org/10.24235/al.ibtida.snj.v4i1.1276>
- D, I., R, B., & I, A. (2023). FIXED TARGET TRAINING: MENINGKATKAN AKURASI SPIKE ANGGOTA UKM BOLA VOLI STKIP BINA MUTIARA SUKABUMI. 3(1), 6–16.
- Sertael, B. K., & Harland, T. (2017). Higher Education Research Methodology. *Higher Education Research Methodology*. <https://doi.org/10.4324/9781315149783>
- Faozi, F., Sanusi, H., & Listiandi, A. D. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Stad Terhadap Keterampilan

Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Di SMA Islam Al-Fardiyatussa'adah Citepus Palabuhanratu. *Physical Activity Journal*, 1(1), 51. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.2001>

Gazali, N. (2016). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bolavoli. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 3(1), 1–6.

Hidayat, F., & Rifki, M. S. (2019). Pengaruh Latihan Drill Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Bolavoli. *Jurnal Stamina*, 3(11), 805–811. <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/693>

Ika Yulianingsih, Iswan2, Azmi Al Bahij, Diah Andika Sari, L. I. (2023). Kegiatan Pengenalan, Pengembangan Aktivitas Fisik Olahraga Woodball Bagi Masyarakat Pamulang Permai Kota Tangerang Selatan.

Irwanto, E. (2017). Pengaruh Metode Resiprokal serta Latihan Drill Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 10–20. <http://www.journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/570>

Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model Latihan Dribling Sepakbola Untuk Pemula Usia Sma. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.823>

Nugraha, U., & Yuliawan, E. (2021). Meningkatkan hasil belajar passing atas bola voli melalui pendekatan gaya mengajar latihan dengan menggunakan audio visual. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Serta Kesehatan*, 10(2), 231–242. <https://doi.org/10.36706/altius.v10i2.15871>

Raihanati, E., & Wahyudi, A. (2021). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bola Voli Pra Junior Putri Di Kabupaten Kudus. *Indonesian Journal for Physical Education and ...*, 2(1), 222–229. <https://www.google.com/search?q=hipertensi+pada+usia+tua+pdf+2018&oq=hipe&aqs=chrome.3.69i57j0l2j35i39j0l2.10533j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

Santi. (2019). Kemampuan Blocking Dalam Permainan Bola Voli Pada Atlet Sman 5 Sinjai.

- Saputra, D. I. M., & Gusniar, G. (2019). Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli melalui Bermain Melempar Bola. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Serta Olahraga (JPJO)*, 3(1), 64–73. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.862>
- Susila, L. (2021). Pengaruh Metode Latihan High Intensity Interval Training (HIIT) dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai serta kelincahan pada Permainan Bola Voli. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Serta PKM Bisertag Ilmu Pendidikan)*, 2(3), 230–238. <https://doi.org/10.54371/ainj.v2i3.86>
- Syahrudin, & Mirnawati. (2018). Prodi Pendidikan Jasmani serta Olahraga PPs UNM. *Prodi Pendidikan Jasmani Serta Olahraga PPs UNM*, 1–37.
- Wicaksana, A., & Rachman, T. (2021). Perbandingan Pengaruh Latihan Drilling Sasaran Tetap Dengan Drilling Sasaran Berubah Terhadap Keterampilan Spike Bola Voli. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3(1), 10–27. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Yulifri, Sepriadi, & Wahyuri, A. S. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Serta Otot Lengan Dengan Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Menssana*, 3(1), 19–32.
- Yusmar, A. (2017). Upaya Peningkatan Teknik Permainan Bola Voli Melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas X Sma Negeri 2 Kampar. *JURNAL PAJAR (Pendidikan Serta Pengajaran)*, 1(1), 143. <https://doi.org/10.33578/pjr.v1i1.4381>