

PENGARUH LATIHAN DRILL JUMP DAN LATIHAN *BARBLE* UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN *OPEN SMASH* PADA ATLET BOLA VOLI *CLUB* TARUNA MERAH PUTIH

Arianto Wibisono
ariantowibisonooo@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the effect of drill jump drills and barble drills to improve the ability of open smash in volleyball club cadets of red and white athletes. This study uses a quantitative experimental method. The design of this study used an experimental method with a "two group pretest-posttest design" design. The population in this study were the men's volleyball athletes of Club Taruna Merah Putih, totaling 10 athletes. The sampling technique used was purposive sampling. The results of the analysis show that: the mean pretest is 10 and the mean posttest is 12.7 while the results of the hypothesis show (1) there is a significant effect of Drill Jump and Barble Exercises to Improve Open Smash Ability in Volleyball Club Athletes of the Red and White Youth Club, with t count drill drills. smash significant value $0.000 < 0.05$, with a percentage increase of 17%. The conclusion in this study is that after drill jump and barble training to improve the open smash ability of the volleyball athletes of Club Taruna Merah Putih, the athlete's agility level has increased where the average result of the pretest is 10 and the posttest is 12.7. Based on the analysis of the results of the research and discussion above, it can be concluded that there is an increase in drill jump exercises and barble exercises to improve the open smash ability of the volleyball athletes of Club Taruna Merah Putih by 17%.

Keywords: *Drill Smash Method, Barble training method, Open Smash*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Drill Jump* Dan Latihan *Barble* Untuk Meningkatkan Kemampuan *Open Smash* Pada Atlet Bola Voli Club Taruna Merah Putih. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuantitatif. Desain penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain "*two group pretest-posttest design*". Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola voli putra *Club Taruna Merah Putih* yang berjumlah 10 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Hasil analisis menunjukkan bahwa: mean pretest 10 dan mean posttest 12,7 sedangkan hasil hipotesis menunjukkan (1) ada pengaruh yang signifikan Latihan *Drill Jump* Dan Latihan *Barble* Untuk Meningkatkan Kemampuan *Open Smash* Pada Atlet Bola Voli *Club Taruna Merah Putih*, dengan t hitung latihan *drill smash* nilai signifikan $0.000 < 0.05$, dengan persentase peningkatan 17%, Kesimpulan dalam penelitian ini adalah Setelah latihan *drill jump* dan latihan *barble* untuk meningkatkan kemampuan open smash pada atlet bola voli *club Taruna Merah Putih* tingkat kelincahan atlit mengalami peningkatan dimana hasil rata-rata pretest sebesar 10 dan posttest sebesar 12,7. Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan latihan *drill jump* dan latihan *barble* untuk meningkatkan kemampuan open smash pada atlet bola voli *Club Taruna Merah Putih* sebesar 17%.

Kata Kunci : *Metode Drill Smash, Metode latihan Barble, Open Smash*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu kegiatan yang menggerakkan tubuh, dimulai dari ekstremitas atas dan bawah. Dikatakan suatu kegiatan karena pada akhirnya memiliki tujuan untuk meningkatkan kualitas hidup sehingga menjadikan tubuh bugar dan sehat. Kegiatan sehat ini dapat digunakan tidak hanya sebagai kegiatan untuk mengisi waktu luang, tetapi juga sebagai sarana untuk mengembangkan kemampuan atletik Anda sendiri, atau sebagai wadah untuk atlet profesional atau prestasi atletik. Menjadi seorang atlet profesional membutuhkan proses yang panjang, dimulai dengan memiliki kemauan dan tekad yang kuat untuk menjadi seorang atlet, berolahraga secara teratur dan memiliki pola pikir yang kuat untuk menghadapi situasi apapun (Rahmani, 2014: 1).

Permainan ini dimainkan oleh dua kelompok yang berlawanan. Ada 6 pemain di setiap grup. Permainannya juga berubah. Sedangkan tujuan dari permainan ini adalah untuk memindahkan bola dari satu area ke area lain (area lawan), menjaga agar bola tetap bergerak melewati jaring yang tinggi. Bola voli telah mengalami perubahan yang menggetarkan dunia, baik dalam sejarahnya, perkembangan bola voli melibatkan empat aspek utama yaitu teknologi, aturan permainan, fasilitas permainan dan peralatan. Pengembangan teknik yang ditujukan untuk meningkatkan keterampilan motorik ditujukan agar bola yang dimainkan dapat masuk ke dalam lapangan lawan melalui net sehingga lawan tidak dapat mengembalikan bola dengan benar atau sulit untuk mengembalikannya dengan benar tanpa mengabaikan aturan main. Menurut Soleh (2014:8), ada empat teknik dasar dalam permainan bola voli, yaitu: *serve, passing, blocking, dan spiking*. Keterampilan memukul sangat diperlukan dalam permainan bola voli.

Menurut peneliti dan informasi yang diperoleh dari pelatih, permasalahan yang dihadapi klub Taruna Merah Putih saat ini adalah banyak pemain yang tidak memiliki keterampilan teknis dalam bermain bola voli *open smash*. Ada beberapa pemain yang memiliki keterampilan yang sangat sedikit dalam melakukan permainan bola voli *open spike*. Kesalahan sering dilakukan saat melakukan *open spike* yang mencegah bola melewati net, sehingga atlet tidak menampilkan performa terbaiknya.

Maka dari itu peneliti diatas ingin menggunakan metode latihan *drill jump dan barble*, latihan *drill jump* adalah pola latihan pengulangan lompat yang disesuaikan dengan tujuan latihan, sedangkan latihan *barble* adalah latihan menggunakan alat bantu seperti modus latihan *barble* meningkatkan kemampuan *crushing*.

Maka peneliti tertarik untuk menyelesaikan sebuah permasalahan dengan judul “ Pengaruh Latihan *Drill Jump* dan Latihan *Barble* Untuk Meningkatkan Kemampuan *Open Smash* Pada Atlet Bola Voli *Club* Taruna Merah Putih”

METODE PENELITIAN

Menurut peneliti dan informasi yang diperoleh dari pelatih, permasalahan yang dihadapi klub Taruna Merah Putih saat ini adalah banyak pemain yang tidak memiliki keterampilan teknis dalam bermain bola voli *open smash*. Ada beberapa pemain yang memiliki keterampilan yang sangat sedikit dalam melakukan permainan bola voli *open spike*. Kesalahan sering dilakukan saat melakukan *open spike* yang mencegah bola melewati net, sehingga atlet tidak menampilkan performa terbaiknya.

Maka dari itu peneliti diatas ingin menggunakan metode latihan *drill jump dan barble*, latihan *drill jump* adalah pola latihan pengulangan lompat yang disesuaikan dengan tujuan latihan, sedangkan latihan *barble* adalah latihan menggunakan alat bantu seperti modus latihan *barble* meningkatkan kemampuan crushing.

Hasil dari penelitian ini adalah dengan membandingkan hasil pretest dan posttest keberhasilan smash open bola voli atlet Taruna Merah Putih. Penelitian Ini bermaksud ingin mengetahui pengaruh latihan *drill jump dan barble* terhadap keberhasilan *open smash* bola voli. sebelum *treatment* di beri pretest (tes awal) dan sesudah perlakuan diberi posttest (test akhir)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan di lapangan Kedungmundu Semarang. Pengambilan data prakiraan dimulai pada hari Selasa, 2 Maret 2022. Perlakuan dibagi menjadi 12 sesi, dengan frekuensi 3 kali seminggu, yaitu Senin, Rabu dan Jumat. Post-test akan dilaksanakan pada hari Minggu, 3 April 2022. Data yang dikumpulkan dan di analisis adalah data kemampuan *spiking publik (pre and post test)* pemain bola voli Club Taruna Merah Putih yang diperoleh langsung dari sampel penelitian. Berdasarkan hasil pre test kemampuan *open spiking* pemain bola voli Taruna Merah Putih sebelum diberikan perlakuan dengan metode latihan *drill jump dan barble*

1. Uji Normalitas

Tabel 4.1 Pretest dan Posttes

Tests of Normality			
	Statistic	Shapiro-Wilk	
		df	Sig.
Pretest	,918	10	,344
Posttes	,905	10	,249

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Sumber : Peneliti 2022

Berdasarkan dari tabel diatas dapat di lihat bahwa data (*pretest dan posttest*) memiliki p (Sig.) lebih dari 0.05. maka dapat dinyatakan kedua variabel berdistribusi normal. Karena data ber distribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dicari dengan Test of Homogeneity of Variances dari data pretest dan posttest untuk nilai nya. Dinyatakan homogen apabila $p > 0.05$, dan jika $p < 0.05$ maka data dinyatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel sebagai berikut

Tabel 4.2 Uji Homogenitas

ANOVA					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	8,833	4	2,208	1,541	,320
Within Groups	7,167	5	1,433		
Total	16,000	9			

Sumber : Peneliti 2022

Dari hasil tersebut diatas dapat dilihat dari tabel Test of Homogeneity of Variances untuk nilai sig. $0.329 > 0.05$, sehingga data bersifat homogen. Karena data bersifat homogen maka analisis dapat di lanjutkan.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis pertama dapat diketahui bahwa latihan bouncing dan *barble* dapat meningkatkan kemampuan open spiking pemain bola voli klub Taruna Merah Putih diterima. Hasil penelitian dengan menggunakan uji-t menunjukkan diterima dan akan dijelaskan

sebagai berikut:

Atlet pada saat latihan lompat dan latihan *barble* diberikan beban yang sama. Dalam hal ini, selama atlet diberikan beban yang sama dan dibatasi pada usia 14-18 tahun, terdapat perbedaan kemampuan atau kedewasaan atlet tersebut. Perbedaan kemampuan dapat dilihat pada faktor fisik dan lamanya waktu atlet berlatih di klub. Dilihat dari faktor kesegaran jasmani, atlet memiliki perbedaan tinggi badan, berat badan, tinggi lompat atau tinggi bola, dan atlet memiliki performa yang berbeda saat memukul bola.

Jumlah waktu seorang atlet berlatih di sebuah klub juga memiliki dampak yang signifikan terhadap kemampuan atau kematangan atlet untuk mengatasi beban latihan. Atlet sering membuat beberapa kesalahan saat mereka mulai berlatih melompat dan latihan *barble*. Dalam latihan lompat *bor* dan *barble*, kesalahan umum adalah koordinasi kaki yang buruk, kekuatan tangan yang buruk, dan kondisi fisik yang buruk. Pelatih yang melakukan latihan *jumping dan barble drill* selalu memberikan arahan dan metode untuk mengatasi kesalahan yang sering dilakukan atlet. Pelatih juga menawarkan gaya latihan yang berbeda sehingga atlet bisa lebih berkembang dengan melakukan latihan yang berbeda.

Pengalaman atlet meningkat selama latihan lompat *bor* dan *barble* setelah berjalan. Atlet melihat peningkatan ini saat melakukan latihan *bouncing* dan *barble*, dan atlet sering membuat lebih sedikit kesalahan. Atlet mengurangi kesalahan dengan *spiking* bola, seperti seorang atlet *spiking* di bola voli.

Latihan *bouncing* dan *barble* mengajarkan atlet untuk melihat lebih dari dua objek pada waktu yang hampir bersamaan, yaitu memperhatikan garis serang dan bola saat menembak, sehingga meningkatkan koordinasi atlet. Logikanya, atlet dilatih untuk melihat balok dan bola saat melakukan *spiking* sebelum memukul. Latihan lanjutan yang ditujukan untuk pelatihan, seperti lompat dan *barb*, akan meningkatkan kemampuan. Pada hasil pre-test, smash berhasil. Atlet membuat banyak paku untuk skor 2, yang berarti atlet membuat banyak paku dengan bola dan masih bisa menanganinya sebagai serangan. Ditemukan pada hasil post-test bahwa semakin banyak pemain mencetak skor 3 dan 4, semakin banyak hasil yang berarti bola segera ditutup, sehingga latihan meningkatkan tingkat keberhasilan *smash*. Hal itu didasari setelah atlet diberi perlakuan atlet mengalami perubahan dan mempunyai keberhasilan yang tinggi pada saat latihan *drill jump* dan latihan *barble*.

Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji t juga menunjukkan bahwa metode latihan tersebut ada pengaruh yang signifikan terhadap keberhasilan *smash open*. Hipotesis yang kedua. Hasil penelitian menggunakan uji t menunjukkan ditolak akan diuraikan sebagai berikut. Proses latihan *drill jump* dan latihan *barble* mempunyai tingkat kesulitan yang berbeda

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, A., Satrianingsih, B., & Muhaimin, A. (2019). Pengaruh Latihan Tricep Ekstension Dan Latihan Loncat Tali Terhadap Kemampuan Smash Dalam Permainan Bola Voli. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 5(2), 50-53.
- Alexander, X. F. R. (2020, December). Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler. In *Seminar Nasional Keolahragaan (Vol. 1)*
- Alnedral, A., & Sari, D. P. (2020). Pengaruh latihan memukul bola digantung terhadap ketepatan smash open. *Jurnal Patriot*, 2(3), 757-768.
- Anggara, D., & Yudi, A. A. (2019). Latihan Pliometrik Berpengaruh Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1331-1343.
- Arfianto, D. (2011) 'Survei keterampilan teknik dasar bermain bola voli siswa putra peserta ekstrakurikuler bola voli di sma/smk/ma se kecamatan sukorejo kab. kendal tahun ajaran 2010/2011', Skripsi, pp. 11–25.
- Hermanzoni, H. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Smash Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(2), 654-668.
- Hidayat, M. R., Muhaimin, A., & Muhsan, M. (2021). Latihan Tricep Ekstension Dan Latihan Loncat Tali Dapat Meningkatkan Kemampuan Smash Dalam Permainan Bola Voli. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 7(1), 16-22.
- Ilham, H., Ilham, H., Saputra, E., & Saputra, E. (2020). Meningkatkan Power Otot Tungkai Dengan Latihan Barbel Squat Dan Maximum Exercise Pada Pemain Bola Voli Pemula Bintang 04 Jambi (Doctoral dissertation, Universitas Jambi).
- Nugroho, M. A., & Pranatahadi, S. (2019). Pengaruh Latihan Drill Smash Depan Dan Belakang Garis Serang Terhadap Keberhasilan Smash Open Bola Voli Pada Atlet Yuniior Putri Yuso Kota Yogyakarta The Influence Of Drills Smash Training In The Front And Back Attack Lines Towards The Success Of Smash Open Volleyball On Junior Athletes Daughter Yuso Kota Yogyakarta. *Pend. Kepeleatihan Olahraga-S1*, 8(3).
- Muttaqin, I., Winarno, M. E., & Kurniawan, A. (2016). Pengembangan model latihan smash bolavoli pada kegiatan ekstrakurikuler di smpn 12 malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(2).
- Pranata, A. (2016). Perbedaan Pengaruh Latihan Side Jump Over The Bench Dengan Latihan Drill Box Jump Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dan Hasil Smash Pada Pemain Bola Voli Ekstrakurikuler Sma Perguruan Rakyat Pancur Batu Tahun 2016 (Doctoral dissertation, UNIMED)
- Putra, R. Y., & Mardela, R. (2019). Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Berhubungan Derhadap Kemampuan Smash Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1101-1113..

- Ricky, Z. (2020). Pengaruh Latihan Box Drill Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli. Halaman Olahraga Nusantara (HON), 3, 112-123.
- SANTOSO, J. S. (2018) 'Pengaruh metode latihan', Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, 02(12), pp. 8–15.
- Sutisyana, A., & Ilahi, B. R. (2017). Pengaruh metode latihan plyometric terhadap kemampuan jumping smash bola voli siswa ekstrakurikuler SMPN 1 bermani ilir Kabupaten Kepahiang. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 64-67.
- Wilastra, P. A. D. (2020). Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Dalam Ekstra Kurikuler Di Sma Negeri 1 Tanah Merah Kabupaten Indragiri Hilir. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 6(01), 30-50.
- Yulifri, F. U., & Sepriadi, F. U. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Dengan Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal MensSana*, 3(1), 19-32.