# Pengaruh Latihan Metode Drills Under Simplified Condition Dan Metode Berpasangan Dalam Meningkatkan Kemampuan Blok Bola Voli Pada Atlet Junior Tim Pordest

# 1Adi Suriatno2 Rusdiana Yusuf

#  12Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaa dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalik

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Info Artikel** |  | **Abstrak** |
| ***Article history:***Diterima: 30 Januari 2023Terbit: 31 Januari 2023  |  | Permasalahan penelitian ini atlet sering melakukan blok dengan asal melompat sehingga badan melayang menabrak net bahkan menabrak kawan sendiri, timing blok tidak tepat selain itu juga langkah kaki ketika memblok tidak pas. Penelitiain ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan metode drills under simplified condition dan metode berpasangan dalam meningkatkan kemampuan blok bola voli pada atlet junior tim Pordest Desa Teniga Kecamatan Tanjung Kabupaten Lombok Utara tahun 2022. Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan desain group pre test – post test design. Populasi dari penelitian ini adalah semua atlet junior tim bola voli tim pordest desa teniga yang berjumlah 14 orang atlet putra yang berusia 16 sampai 18 tahun. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling yaitu semua semua atlet junior tim bola voli tim pordest desa teniga yang berjumlah 14 orang atlet putra yang berusia 16 sampai 18 tahun. Menganalisis data menggunakan analisis uji t. berdasarkan hasil analisis data bahwa grup latihan metode drills under simplified condition menghasilkan dengan taraf signifikan 5% diperoleh nilai kritis ttabel 1,943 dengan demikian nilai thitung 2,54 yang berarti nilai t hitung > t tabel maka Ho ditolak dan H1 diterima. Berarti terdapat peningkatan dari latihan metode drills under simplified condition dalam meningkatkan kemampuan blok bola voli pada atlet junior tim Pordest Desa Teniga Kecamatan Tanjung Kabupaten Lombok Utara tahun 2022. Dari hasil tes awal (pre-test) tes akhir (post-test) grup latihan metode berpasangan menghasilkan dengan teraf siginifikan 5% diperoleh nilai kritis thitung sebesar 1,05 dengan demikian ttabel sebesar 1,943 yang berarti t hitung < t tabel, maka Ho diterima dan H1 ditolak berarti tidak terdapat peningkatan dari latihan metode berpasangan dalam meningkatkan blok bola voli pada atlet junior tim Pordest Desa Teniga Kecamatan Tanjung Kabupaten Lombok Utara tahun 2022 |
| ***Kata Kunci :*** *Latihan Metode Drills Under Simplified Condition, Metode Berpasangan, Blok Bola Voli* |  |
|  |  | *This is an open access article under the* [*Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional*](http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)Lisensi Creative Commons |
| ***Corresponding Author:*****Adi Suriatno***Universitas Pendidikan Mandalika**adisuriatno@yahoo.com* |

# PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu cara yang digunakan oleh pemerintah untuk membina dan mengembangkan generasi muda, denganberolahraga secara teratur dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan tubuh yang sehat. Selain itu olahraga juga untuk mengukir prestasi, untuk mengharumkan nama daerah, bangsa dan Negara. Dalam berbagai event nasiolal mapun international. Melalui pembinaan yang dilakukan pemerintah maupun tim olahraga lainnya diharapkan melahirkan atlet-atlet yang professional. Seperti yang disebutkan dalam UU RI No. 3 pasal 27 ayat 4 tahun 2005 bahwa : “pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta membina olahraga yang bersifat nasional dan daerah dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Dalam dunia olahraga dikenal berbagai macam cabang olahraga, salah satunya adalah cabang olahraga bola voli. Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat popular di masyarakat, hal ini dibuktikan banyak dimainkan di sekolah-sekkolah, kantor-kantor maupun di kampung-kampung dan sudah dikenal mulai kalangan dari anak-anaksampai dengan kalangan orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan.

Dalam permainan bola voli dikenal dengan teknik dasar yaitu servis, passing, smash dan blok. Salah satu teknik dalam permainan bola voli adalah teknik blok yang berguna untuk membendung smash lawan. Blok merupakan pertahanan utama untuk merubah arah pukulan lawan atau untuk memperlambat bola yang dipukul oleh lawan sehingga bola bias dikendalikan dengan baik. Dalam menentukan keberhasilan blok atau kemampuan blok memerlukan latihan yang tepat dan teratur.

Untuk mencapai peningkatan prestasi, diperlukan proses latihan dan waktu. Latihanadalah suatu proses pembentukan kemampuan dan keterampilan seorang atlet yang sistematis dilakukan secara berulang- ulang, semakin hari beban semakin bertambah dan dilaksanakan dalam kurun waktu yang panjang. Menurut Bompa (1994) bahwa latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psiologisnya untuk memenuhi ketentuan tugas.

Dalam penelitian ini menggunakan beberapa teknik melakukan blok bola voli sebagai berikut.

 a. Metode Drills Under Simplified Condition, Metode drill merupakan metode pembelajaran yang menekankan pada penguasaan teknik suatu cabang olahraga yang dlam pelaksanaannya dilakukan secara berulang-ulang. metode drills under simplified condition merupakan metode latihan teknik secara berulang-ualang dalam kundisi yang disederhanakan. latihan berulang-ulang gerakan ini dimaksudkan agar terjadi otomatisasi gerakan. Oleh karena itu, dalam metode drill perlu disusun tata cara latihan yang baik agar atlet terlibat aktif. Bentuk-bentuk latihan metode drills under simplified condition ini adalah Blok dengan melompat meraih bola diatas net dan Blok bola yang dilempar atau dipukul pelatih.

 b.Metode berpasangan, Untuk menguasai teknik blok dalam permainan bola voli, setiap pemain ditugaskan untuk memblok bola smash lawan perlu melakukan latihan latihan. Metode latihan yang dilakukan terfokus untuk melatih cara atau teknik. Bentuk latihan blok bola voli metode berpasangan adalah Blok bola yangdilambungkan pasangan diatas net dan Blok yang dilakukan dengan saling bersentuhan tangan diatas net.Untuk melaksanakan proses latihan dengan baik diperlukan penyusunan pr ogram latihan dan jadwal latihan. Pelaksanaan penelitian dilaksanakan sebanyak 18 kali pertemuan, dimana pertemuan 1 dilakukan pre test (tes awal), pertemuan 2 sampai pertemuan 17 melakukan latihan atau perlakuan dan pertemuan terakhir atau pertemuan ke 18 dilakukam post test (tes akhir).

 Berdasarkan teori, maka dapat dibuat hipotesis untuk penelitian ini adalah “Adanya pengaruh latihan metode drills under simplified condition dalam meningkatkan kemampuan blok bola voli pada atlet junior tim pordest desa teniga kecamatan tanjung Kabupaten lombok utara tahun 2022 dan Adanya pengaruh latihan metode berpasangan dalam meningkatkan kemampuan blok bola voli pada atlet junior tim pordest desa teniga kecamatan tanjung Kabupaten lombok utara tahun 2022.”

# METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penenlitian eksperimen, penelitian ini mengungkapkan sebab-akibat. Penelitian ini menggunakan group pre test – post test design untuk melakukan penelitian. Penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol. Penelitian ini melakukan pre test dan kemudian diberikan perlakuan sebelum melakukan post test lagi untuk mengetahui akibat dari perlakuan, sehingga besar efeknya dari eksperimen untuk dapat diketahui dengan pasti. Populasi dalam penelitian ini adalah Populasi dari penelitian ini adalah semua atlet junior tim bola volitim pordest desa teniga yang berjumlah 14 orang atlet putra yang berusia 16 sampai 18 tahun. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling yaitu semua semua atlet junior tim bola voli tim pordest desa teniga yang berjumlah 14 orang atlet putra yang berusia 16 sampai 18 tahun. Untuk memperoleh data tentang pengaruh latihan metode drills under simplified condition dan metode berpasangan pada atlet junior tim Pordest Desa Teniga Kecamatan Tanjung Kabupaten Lombok Utara tahun 2022 menggunakan instrumen tes ketepatan blok bola voli.



Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan blok sebanyak 10 kali bagi masing-masing atlet dengan Penilaian sesuai dengan jatuhnya bola didaerah sasaran., Bola yang menyangkut dinet atau keluar lapangan diberikan nilai 0, Nilai yang diperoleh adalah skor total dari 10 kali blok yang dilakukan. Teknik Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan uji-t dari Lalu Hulfian, M.Pd dengan rumus sebagai berikut.



Keterangan :

T : Perbedaan setiap pasangan skor (pre test-post test).

N : Jumlah sampel.

# HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. **Deskripsi data**
	1. Tes awal ketepatan blok bola voli

 Berdasarkan hasil data tes awal ketepatan blok bola voli pada grup latihan metode drills under simplified condition dan metode berpasangan dalam meningkatkan kemampuan blok bola voli pada atlet junior tim pordest desa teniga kecamatan tanjung kabupaten Lombok utara tahun 2022 yang berjumlah 14 orang atlet mendapatkan total skor 383 dan yang memproleh skor terendah 25 sedangkan skor tertinggi yaitu 34.

* 1. Tes akhir ketepatan blok bola voli

 Berdasarkan hasil data tes akhir ketepatan blok bola voli pada grup latihan metode drills under simplified condition dalam meningkatkan kemampuan blok bola voli pada atlet junior tim pordest desa teniga kecamatan tanjung kabupaten Lombok utara tahun 2022 yang berjumlah 7 orang atlet mendapatkan total skor sebesar 225, dengan skor terendah 30 sedangkan skor tertinggi dipeeroleh sebesar 36. Sedangkan hasil data tes akhir ketepatan blok bola voli pada grup latihan metode berpasangan dalam meningkatkan kemampuan blok bola voli pada atlet junior tim pordest desa teniga kecamatan tanjung kabupaten Lombok utara tahun 2022 yang berjumlah 7 orang mendapatkan total skor 231, dengan skor 31 sedangkan skor tertinggi diperoleh 35.Pengujian hipotesis

Hasil pengujian hipotesis pada grup latihan metode drills under simplified ccondition dalam meningkatkan kemampuan blok bola voli pada atlet junior tim pordest desa teniga kecamatan tanjung kabupaten Lombok utara tahun 2022 bahwa tes awal mendapatkan total skor 189, tes akhir 225, selisih antara tes awal dan tes akhir berjumlah 36 dan selisih antara tes awal dan tes akhir kuadrat berjumlah 200. Sehingga mendapatkan hasil t= 2,54. Sedangkan untuk hasil pengujian hipotesis pada grup latihan metode berpasangan dalam meningkatkan kemampuan blok bola voli pada atlet junior tim pordest desa teniga kecamatan tanjung kabupaten Lombok utara tahun 2022 bahwah hasil tes awal sebesar 194, tes akhir sebesar 231, selisih antara tes akhir dan tes awal berjumlah 37, dan selisih antara tes akhir dan tes awal kuadrat berjumlah 217. Sehingga didapatkan hasil uji t sebesar 1,05

Berdasarkan hasil analisis data pengaruh latihan metode *drills under simplified condition* dalam meningkatkan kemampuan blok bola voli tim Pordest Desa Teniga Kecamatan Tanjung Kabupaten Lombok Utara tahun 2022, dengan menggunakan analisis statistik t-test. Diperoleh nilai thitung sebesar 2,54 dengan taraf signifikan 5% di peroleh nilai ttabel sebesar 1,943, berarti thitung lebih besar dari pada ttabel. Diketahui bahwa adanya pengaruh latihan metode *drills under simplified condition* dalam meningkatkan kemampuan blok bola voli tim pordest Desa Teniga Kecamatan Tanjung Kabupaten Lombok Utara tahun 2022. Sedangkan analisis data pengaruh latihan metode berpasangan dalam meningkatkankemampuan blok bola voli tim Pordest Desa Teniga Kecamatan Tanjung Kabupaten Lombok Utara tahun 2022, dengan menggunakan analisis statistik t-test. Diperoleh nilai thitung sebesar 1,05 dengan taraf signifikan 5% diperoleh nilai sebesar 1,943, berarti thitung lebih kecil dari pada ttabel.

Hasil penelitian latihan metode *drills under simplified condition* ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh dalam meningkatkan kemampuan blok voli pada atlet junior tim pordest desa teniga kecamatan tanjung kabpaten Lombok utara tahun 2022. Dikarenakan latihan metode *drills under simplified condition* ini memiliki keunggulan dimana para atlet dapat dengan mudah mengerti gerakan latihan dan lebih mudah mempraktikkan semua gerakan dengan baik. Sehingga latihan metode *drills under simplified* ini dapat memberikan pengaruh untuk latihan blok pada atlet tim Pordest Desa Teniga Kecamatan Tanjung Kabupaten Lombok Utara Tahun 2022. Hal ini sesuai dengan teori latihan blok bola voli yang di tulis oleh christian Kroger di buku yang berjudul *volleyball drills*. Bentuk- bentuk latihan metode *drills under simplified condition* ini adalah Blok dengan melompat meraih bola diatas net dan Blok bola yang dilempar atau dipukul pelatih. Hasil penelitian latihan metode berpasangan ini tidak memberikan pengaruh dalam meningkatkan kemampuan blok bola voli pada atlet junior tim Pordest Desa Teniga Kecamatan Tanjung Kabupaten Lombok Utara tahun 2022. Dikarenakan latihan ini memiliki kendala dalam melaksanakan latihan atlet sulit mengerti gerakan latihan sehingga latihan metode berpasangan inidilakukan dengan waktu yang cukup lama dan latihannya terlalu monoton. Bentuk latihan blok bola voli metode berpasangan adalah Blok bola yang dilambungkan pasangan diatas net dan Blok yang dilakukan dengan saling bersentuhan tangan diatas net.Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan metode *drills under simplified* dapat memberikan pengaruh dalam meningkatkan kemampuan blok bola voli pada atlet junior tim Pordest Desa Teniga Kecamatan Tanjung Tahun 2022 dibandingkan dengan latihan metode berpasangan.

# KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data pada latihan metode *drills under simplified condition* dengan menggunakan uji t bahwa latihan tersebut memiliki pengaruh yang yang signifikan dalam meningkatkan blok bola voli pada atltet junior tim Pordest Desa Teniga Kecamatan Tanjung Kabupaten Lombok Utara tahun 2022, dengan nilai t sebesar 2,54. Sedangkan hasil analisis data pada latihan metode berpasangan dengan menggunakan uji t tidak memiliki pengaruh dalam meningkatkan blok bola voli pada atltet junior tim pordest desa teniga kecamatan tanjung kabupaten Lombok utara tahun 2022 dengan nilai t sebesar 1,05.

Dari analisis tersebut dapat diartikan bahwa latihan metode *drills under simplified condition* sangat pengaruh digunakan untuk latihan meningkatkan kemampuan blok bola voli pada atlet junior tim pordest desa teniga kecamatan tanjung kabupaten Lombok utara

tahun *2022* dibandingkan dengan latihan metode berpasangan.

**SARAN**

* + 1. Bagi atlet bola voli junior tim pordest desa teniga diharapkan terus melakukan latihan agar kemampuan blok semakin meningkat.
		2. Bagi pelatih dapat menjadika latihan ini sebagai materi latihan yang efektif bagi para atlet.
		3. Kepada pemerintah terkait dengan olahraga bola voli ini kiranya dapat menyediakan dan memperbanyak fasilitas guna untuk meningkatkan prestasi atlet.
		4. Saran kepada peneliti lainya diharapkan agar dapat mengadakan penelitian dengan ruang lingkup yang luas dan variabel yang berbeda.
		5. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

# DAFTAR PUSTAKA

Anggraini, Yulia. *Efektivitas metode latihan drill dengan latihan berpasangan terhadap keberhasilan blok pada atlet klub bola voli putri bekasi muda.* <http://lib.unj.ac.id/tugasakhir/index.ph> p?p=show\_detail&id=47065&keywor ds= , Diakses tanggal 20 maret 2022 pukul 14.03.

Budianto, S. 2012. *Metodelogi Latihan Olahraga.* Malang: Universitas Negeri MalangBudiwanti, Setyo. 2012. *Metodelogi Latihan Olahraga).* Malang : Universitas Negeri Malang.

Fajri, M.I. dan Rifki, M.S. 2019.Pengaruh Model Latihan Drills Under Simplified Conditions Untuk Meningkatkan Keterampilan Blocking Atlet Bola Voli Putra Kabupaten Lima Puluh Kota, *jurnal stamina:* 158-159.

Furkan, dan Shandi, Shutan Arie. 2019. Jurnal Pendidikan Mandala. *Penyusunan Battery Test Olahraga Bola Voli.* 265-271.

Hulfian, Lalu. 2015. *Statistik Penelitian Untuk Penelitian Jasmani Dan Olahraga.* Selong : CV. Garuda Ilmu.

Kroeger, Christian. 2014. *Volleyball Drills.*

Jerman: meyer & meyet.

Muhajir. 2016. *Penjasorkes pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMP kelas VII/ 1 (edisi ke-2)*. Jakarta: Perpustakaan Nasonal – KDT.

Mulyadi, Dwi Yulia Nur Dan Pratiwi Endang. April 2020. *Pembelajaran Bola Voli.* Palembang: Bening Media Publishing.

Nasuka. 2019. *Pemain Bola Voli Prestasi*. Semarang : LPPM Universitas Negeri Semarang

Presiden Repoblik Indonesia. 2005. *Undang-Undang Repoblik Indonesia Nomor 3 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Lembaran Negara RI Tahun 2005 Nomor 3.

Tambahan Lembaran Negara RI Nomor 4535. Indonesia.Suhadi dan Sujarwo. 2009. *Bola Voli For All (Bola Voli Untuk Semua).*Yogyakarta:Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Wikipedia.*Olahraga.*

<http://id.m.wikipedia.org/wiki/olahrag> a, diakses tanggal 9 maret 2022 pukul

10.39 WITA.

Winarmo, M.E. 2011. *Metodelogi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani.* Malang: Universitas Negeri Malang.

Wismiarti, dan Hermanzoni. 2020. Jurnal Patriot. *Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Bolavoli.* (638)