
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

Wahyu Cirana ^a, Arif Rohman Hakim S.Or. M.Pd ^b, Untung Nugroho S.Pd., Kor M.Or ^c
^{abc} *Physical Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, Surakarta, Indonesia.*

Email:^a ciranawahyu99@gmail.com

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:
Menerima 1 Januari 2021
Revisi 21 Januari 2021
Diterima 31
Online 1 Februari 2021

Kata kunci:
Latihan, Smash, Bola Voli.

Keywords:
Practice, Smash, Volleyball

Style APA dalam mensitasi artikel ini: [Heading sitasi]
Wahyu Cirana (2020). 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* (Volume 7. No 1) (1-11)

ABSTRAK

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. Metode latihan *drill* dan metode latihan *umpan smash* merupakan metode yang digunakan untuk variasi menu latihan *smash* dalam permainan bola voli dan bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *smash* pada atlet bola voli. Hasil penelitian ini diketahui bahwa nilai t hitung $>$ t tabel ($3,797 > 2,052$) yang menunjukkan adanya perbedaan rata-rata yang bermakna antara kedua metode tersebut dengan persentase rata-rata pada kelompok latihan metode *drill smash* memiliki peningkatan 52% dan kelompok *umpan smash* memiliki peningkatan sebesar 16,56%.

Kata kunci: Latihan, *Smash*, Bola Voli.

ABSTRACT

Effect of Drill Smash Training and Smash Bait on Volleyball Smash Skills in Male Athletes Aged 13-15 Years Old Volleyball Club Vita Solo Volleyball in 2020. The drill training method and the smash bait training method are the methods used to vary the smash training menu. in volleyball games and aims to improve smash skills in volleyball athletes. The results of this study show that the value of t count $>$ t table ($3,797 > 2,052$) which indicates a significant difference in mean between the two methods with the average percentage in the drill smash practice group having an increase of 52% and the smash bait group. had an increase of 16.56%.

Keywords: Practice, Smash, Volleyball

1. Pendahuluan

Olahraga mempunyai peranan yang sangat penting dalam kehidupan. Pada zaman modern saat ini manusia sangat sulit dipisahkan dengan olahraga baik untuk memperoleh

Wahyu Cirana, Arif Rohman Hakim, Untung Nugroho

prestasi maupun hanya untuk menjaga kondisi fisik agar tetap sehat. Menurut Khurotul Aini (2020: 18) menyatakan bahwa “olahraga adalah kegiatan yang mampu menjadi media untuk memfasilitasi kebutuhan seseorang dalam melakukan energi”. Dengan berolahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani maupun rohani dan juga dapat membentuk watak disiplin sehingga terbentuk menjadi manusia yang berkualitas. Ada banyak sekali cabang olahraga yang diminati dikalangan anak-anak, dewasa maupun orang tua antara lain ada badminton, lari, bola basket, bola voli dan masih banyak lagi. Salah satu cabang olahraga yang digemari disemua kalangan saat ini adalah bola voli karena dapat dimainkan oleh semua kalangan dari anak-anak sampai orangtua.

William B.Morgan adalah pencetus dari permainan bola voli pada tahun 1895 di Holyoke, Amerika Serikat. William B.Morgan sendiri adalah seorang pembina pendidikan jasmani pada *Young Men Christain Association* (YMCA). Karena perkembangan permainan bola voli yang begitu cepat maka YMCA mulai mengadakan kejuaraan bola voli secara nasional. Kemudian permainan bola voli ini menyebar ke seluruh dunia. Pada tahun 1974, pertama kali bola voli dipertandingkan di Polandia dengan peserta yang cukup banyak. Pada tahun 1984 didirikan Federasi Bola Voli Internasional atau *International Voli Ball Federation* (IVBF) yang saat itu beranggotakan 15 negara dan berkedudukan di Paris. Organisasi ini sebagai induk dari permainan bola voli internasional (Agus Kristianto: 2010).

Permainan bola voli merupakan salah satu dari banyak cabang olahraga yang berkembang pesat dikalangan masyarakat umum, sekolah maupun klub-klub, Hal ini dikarenakan olahraga bola voli hanya menggunakan peralatan yang sederhana serta dapat mendatangkan kesenangan saat memainkannya. Menurut Sunardi (2015: 1) “Permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan dua tim, yang masing-masing tim memiliki 6 pemain”. Permainan bola voli dimainkan menggunakan satu bola yang dipantulkan dari satu pemain ke pemain yang lain dengan cara passing dan di akhiri dengan *smash* pada tim lawan, dan untuk kedua tim dipisahkan oleh net dengan ketinggian tertentu (Muhyi, 2009: 4).

Permainan bola voli di Indonesia sudah dikenal sejak tahun 1928, terutama pada saat penjajahan Belanda, dibawa oleh guru-guru Belanda yang mengajar di sekolah-sekolah lanjutan (H.B.S dan A.M.S). akan tetapi, pada waktu itu permainan bola voli belum populer di kalangan masyarakat. Pada zaman penjajahan, tentara Jepang juga banyak memberikan andil dalam memperkenalkan permainan bola voli ini kepada masyarakat. Setelah proklamasi kemerdekaan Indonesia, banyak bekas tentara angkatan Belanda yang menggabungkan diri

dalam kesatuan tentara Republik Indonesia, melalui mereka ini Tentara Nasional Indonesia (TNI) ikut mempopulerkan permainan bola voli ini kepada masyarakat.

Sejak PON II Jakarta pada tahun 1951, sampai sekarang bola voli termasuk salah satu cabang olahraga yang resmi di pertandingan. Pada tanggal 22 Januari 1955 di Jakarta diresmikan berdirinya Persatuan Bola Voli Indonesia (PBVSI), dengan menunjukan W.Y. Latumenten sebagai formatur yang menyusun pengurus.

PBVSI disahkan oleh KOI (Komite Olahraga Indonesia) pada bulan Maret 1955 sebagai induk organisasi bola voli tertinggi di Indonesia. Sejak saat itu PBVSI aktif dalam mengembangkan kegiatan-kegiatan baik kedalam maupun keluar negeri sampai sekarang.

Kongres pertama PBVSI dilaksanakan di Jakarta pada tanggal 28 sampai dengan 30 Mei 1955. Pada kongres yang pertama itu dihadiri oleh 20 persatuan kota yang menggabungkan diri kedalam PBVSI dan pada tahun itu pula PBVSI mendapatkan pengesahan pertama dari IVF di Paris.

Karakteristik permainan bola voli sangat membutuhkan komponen biomotorik seperti kekuatan (*power*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), dan daya tahan (*endurance*). Beberapa komponen tersebut harus dimiliki oleh para pemain karena dalam permainan bola voli adalah cabang olahraga pilihan yang meliputi aktivitas aerobik dan anaerobik (Almaida, 2003: 12). Pada permainan bola voli saat ini dukungan mental yang kuat memiliki peran strategis, karena tantangan masing-masing pemain tidak hanya pada fisik saja namun psikologis atau mental, artinya tidak mudah putus asa, penuh semangat dan kompak, kepribadian pemain sangat menentukan untuk meraih prestasi (Maksum, 2008: 32).

Olahraga bola voli dapat dilaksanakan disemua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orangtua, laki-laki maupun perempuan baik masyarakat kota maupun masyarakat desa. Olahraga ini sudah sangat berkembang dan diharapkan dapat muncul bibit-bibit muda yang berbakat khususnya dalam olahraga bola voli. Tujuan permainan yang awalnya rekreatif untuk mengisi waktu luang atau sebagai selingan setelah lelah bekerja, kemudian berkembang kearah tujuan – tujuan yang lain seperti mencapai prestasi yang tinggi untuk meningkatkan prestasi diri, mengharumkan nama daerah, bangsa dan Negara. Dalam perkembangannya, sekarang permainan bola voli telah menjadi olahraga yang resmi yang selalu di perlombakan dalam setiap pesta olahraga, hal ini terlihat dari adanya event baik bersifat regional, nasional, maupun internasional yang diselenggarakan reguler. Kompetisi reguler merupakan kompetisi yang mempunyai sistem pertandingan dan jadwal yang telah ditentukan secara pasti dan

Wahyu Cirana, Arif Rohman Hakim, Untung Nugroho

terencana, kompetisi tersebut antara lain: kejuaraan nasional antar klub, Liga Voli Indonesia (LIVOLI), Liga Voli Profesional (PROLIGA), dan sebagainya. Sedangkan kompetisi irregular adalah kompetisi yang hanya dilakukan pada waktu-waktu tertentu, contohnya pertandingan antar kampung memperingati hari ulangtahun daerah tersebut ataupun hanya sekedar memeriahkan acara yang dihelat di kampung tersebut. Kompetisi tersebut memiliki tujuan yakni mencari bibit-bibit pemain yang nantinya dilatih dan dijadikan sebagai pemain Professional.

Prestasi seorang atlet sangat dipengaruhi oleh latihan dan program latihan yang diberikan oleh seorang pelatih. Seorang pelatih harus mampu mengembangkan model model latihan yang dapat mempengaruhi tentang teknik dan taktik atletnya. Bola voli adalah olahraga permainan yang terdiri dari dua grub. Masing-masing grub saling berlawanan dan memiliki anggota tim sebanyak enam orang selain dapat dimain secara beregu, tedapat juga variasi permainan bola voli yang dapat dimainkan secara berpasangan ataupun satu lawan satu (Isnanto, 2019: 9).

Tujuan awal dari permainan bola voli adalah bersifat rekreatif yang hanya untuk mengisi waktu luang, seiring berkembangnya zaman, bola voli berkembang kearah yang tujuan-tujuannya untuk memperoleh prestasi, mengharumkan nama daerah, bangsa dan negara. Perkembangan permainan bola voli ini buka secara kebetulan ,hal ini dapat dilihat disetiap negara terdapat induk organisasi bola voli sebagai wadah para atlet, yang kemudian dapat mewakili pertandingan bola voli ditingkat olympiade. Dengan masuknya permainan bola voli kedalam olympiade, olahraga ini semakin populer digemari oleh masyarakat umum diseluruh dunia dan bahkan merupakan salah satu cabang olahraga yang mempunyai penggemar paling banyak didunia.

Permainan bola voli terdapat empat peran penting yaitu *set-upper*, *spieker*, *libero* dan *defender*. *Set-upper* atau pengumpan bola adalah orang yang bertugas mengumpankan kepada rekan-rekannya dan mengatur serangan. *Spieker* bertugas memukul bola agar jatuh di daerah lawan. *Libero* adalah pemain bertahan yang bisa bebas keluar masuk tetapi tidak boleh melakukan *smash* keseberang net. *Defender* merupakan pemain bertahan untuk menerima serangan dari lawan. Yang sering dilupakan orang dalam permainan bolavoli bahwa selain kondisi fisik yang bagus. Kemampuan membaca permainan yang penting, terutama *set-upper* yang harus mengatur dan mensiasati jalannya pertandingan pada saat menyerang maupun bertahan. Koordinasi merupakan kemampuan untuk mengontrol gerakan tubuh, seseorang dikatakan mempunyai koordinasi baik bila mampu bergerak dengan mudah dan lancar dalam

rangkaian gerakan, iramanya terkontrol dengan baik serta mampu melakukan gerakan yang efisien. Kemampuan *smash* didukung oleh koordinasi gerak tubuh dengan gerakan lengan yang didukung oleh kekuatan otot lengan dan lecutan pergelangan tangan. Untuk meraih prestasi tersebut dibutuhkan keseriusan dari atlet. Semua itu tidak mungkin tercapai apabila tidak dikombinasikan dengan latihan yang serius dan sungguh-sungguh sehingga mendapatkan *skill* yang diinginkan yaitu *skill* dalam permainan bola voli.

Teknik dasar serangan dalam permainan bola voli disebut dengan *Smash*. *Smash* merupakan salah satu cara serangan yang dilakukan setiap tim untuk memperoleh poin. Dalam permainan bola voli ada beberapa teknik *smash* antara lain *Quick*, *open*, *semi*, *double step*, *step L* dan masih banyak yang lainnya.

Selanjutnya ada teknik *blocking*, dalam teknik *blocking* perlu konsentrasi yang tinggi dan keterampilan yang bagus, karena pada saat *blocking* harus melihat bola dari arah mana *smasher* akan memukul dan menempatkan bola. Dalam teknik *blocking* ada beberapa macam antara lain *single block*, *double block*, *triple block*. Semua teknik *blocking* harus dikuasai karena dalam melakukan *block* yang baik akan menghasilkan poin untuk tim dengan membendung *smash* lawan.

Teknik dasar yang selanjutnya ada *passing*, *passing* merupakan kunci utama dalam menyusun serangan. Tanpa *passing* yang baik dan benar tidak mungkin bisa melakukan serangan yang bagus pula. Menurut Benny Aprial (2019: 174) menyatakan bahwa teknik *passing* dibagi menjadi dua macam, yang pertama ada *passing* atas. Dalam melakukan *passing* atas perlu konsentrasi yang tinggi dan perkenaan yang bagus dengan jari-jari tangan. Pemain yang sering melakukan *passing* atas biasanya disebut toser atau pengumpan. Yang kedua ada teknik *passing* bawah, *passing* bawah merupakan salah satu jenis *passing* yang paling sering dilakukan dalam permainan bola voli.

Smash adalah suatu pukulan di mana tangan melakukan kontak dengan bola penuh pada bagian atas, sehingga jalannya bola terjal dengan kecepatan yang tinggi, oleh karena itu permainan bola voli merupakan permainan yang cepat maka teknik menyerang lebih dominan dibandingkan teknik bertahan (Nuril Ahmadi, 2007: 32). Apabila persiapan yang dilakukan kurang baik juga akan berpengaruh kepada prestasi. Diantara aspek di atas yang merupakan faktor utama adalah kondisi fisik. Menurut (Syafuruddin, 2011: 16) menyatakan demi memperbaiki suatu prestasi tidak terlepas dari latihan, istirahat, gizi, dukungan dari pihak lain sehingga latihan yang dilakukan lebih bermakna dan bermanfaat.

Wahyu Cirana, Arif Rohman Hakim, Untung Nugroho

Permainan bola voli untuk atlet Vita Solo diperlukan modifikasi-modifikasi baik dalam hal peralatan, lapangan ataupun peraturan permainannya, sesuai dengan tingkatan atlet, hal ini sesuai dengan perkembangan dan karakteristik atlet Vita Solo. Bagi atlet hal yang sangat penting adalah penguasaan keterampilan teknik dasar bermain. Keterampilan teknik dasar bermain bolavoli merupakan unsur utama yang harus diajarkan pada atlet saat di lapangan. Jenis-jenis teknik yang harus dikuasai antara lain adalah teknik *servise*, *passing*, *block*, dan *Smash*. Penguasaan teknik dasar bola voli sangat diutamakan dalam rangka pencapaian prestasi optimal. Agar atlet dapat bermain dengan baik, maka mereka dituntut untuk dapat melakukan unsur gerak dari teknik dasar permainan bola voli yang benar. Penguasaan teknik dasar harus didahulukan dalam proses berlatih. Teknik dasar permainan bola voli harus dilatih secara sistematis, berulang ulang guna mencapai tujuan hasil latihan yang optimal.

Banyak macam teknik dasar dan teknik tinggi di dalam permainan bolavoli, namun hanya demikian beberapa macam penguasaan teknik dasar saja agar atlet dapat bermain bolavoli secara baik. Permainan bolavoli pada umumnya hanya diajarkan teknik pokok, teknik dasar yang diperlukan dalam permainan. Teknik bolavoli yaitu, "*servise* tangan bawah, *servise* tangan atas, *passing* bawah, *passing* atas, *smash*, *block* tunggal.

Metode latihan adalah suatu cara dalam upaya meningkatkan gerak sesuai dengan tujuannya. Untuk itu perlu adanya cara metode latihan yang tepat untuk mendapatkan hasil yang diinginkan suatu proses pembinaan, untuk itu bisa dilakukan dengan metode latihan *Drill* dan latihan umpan *Smash*. Metode latihan *Drill* dan latihan umpan *Smash* memiliki ciri yang berbeda. Metode *Drill* pada dasarnya merupakan metode latihan yang berorientasi pada pelatih dan sangat sesuai untuk digunakan apabila tujuan belajarnya adalah atlet menguasai keterampilan gerak tertentu yang sudah pasti atau yang sudah baku. Metode latihan umpan *smash* merupakan suatu metode yang digunakan dalam suatu latihan dengan menekankan perkembangan permainan secara langsung. Metode dengan latihan umpan *Smash* dikembangkan untuk mengajarkan keterampilan dengan situasi permainan tertentu. Tujuan metode latihan umpan *Smash* adalah mengembangkan kemampuan bermain atlet melalui pemahan antara umpan *Smash* permainan dan perkembangan. Metode latihan ini menekankan pada penempatan berlatih keterampilan teknik dalam konteks bermain dan memberikan kepada atlet pemula untuk melihat relevansi keterampilan teknik pada situasi bermain yang sebenarnya.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan di Club Bola Voli Vita Solo pada tanggal 2 September 2020. Di *club* ini atlet putra yang berusia 13-15 tahun terlihat belum terlalu

menguasai keterampilan *smash* dari saat latihan melakukan *smash* masih banyak atlet yang belum baik dalam pelaksanaannya. Oleh karena itu harus ada metode yang tepat guna melatih *smash* yang baik dan benar.

Berdasarkan latar belakang masalah peneliti yang diamati selama melakukan observasi pada atlet putra bola voli, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan mencoba memberi latihan dengan metode *drill* dan metode umpan *smash*. Maka itu peneliti melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh metode latihan *Drill* dan latihan umpan *Smash* terhadap kemampuan *Smash* dalam permainan bolavoli pada Atlet Putra Usia 13-15 Tahun Club Bola Voli Vita Solo Tahun 2020”.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif .menurut perlakuan pada sampel penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimen. Menurut Arikunto (2005: 207) bahwa: “penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya, akibat dari sesuatu yang dikenakan pada subjek selidiki”. Metode memberi pendekatan yang sangat valid untuk dapat menyelesaikan masalah-masalah dalam sebuah penelitian. Dalam penelitian iniakan dilakukan tes awal pada sampel untuk mengetahui kemampuan awal dari sampel penelitian. Kemudian dibagi kedalam dua kelompok dengan menggunakan *ordinal pairing*.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010: 117). Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 29 atlet Bola Voli Putra Usia 13-15 Tahun Club Bola Voli Vita Solo Tahun 2020. Kemudian di dapatkan sampel sejumlah 27 atlet. Penelitian ini dilakukan selama enam minggu, dalam satu minggu dilakukan latihan selama 3 kali pertemuan.

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran yaitu dengan menggunakan tes *smash* dari posisi 6 sebanyak 10 kali.

I. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil penelitian sebagai berikut :

Tabel 4. 9 Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Kategori		Kategori	Kategori	Kategori
Kelompok 1	Pre-test	.916	15	.167
	Post-test	.937	15	.348
Kelompok 2	Pre-test	.941	14	.426
	Post-test	.948	14	.531

Tampak bahwa hasil nilai Sig. pada kelompok 1 *pre-test* dan *post-test* berturut-turut adalah 0,167 dan 0,348. Nilai Sig. pada *pre-test* kelompok 2 adalah 0,426 dan nilai Sig. pada *post-test* adalah 0,513. Semua nilai Sig. pada masing-masing kelompok data memiliki nilai Sig. > 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh data yang telah didapatkan memiliki distribusi yang normal, sehingga uji perbandingan dapat dilakukan dengan menggunakan uji *independent t-test*. Setelah dilakukan uji independent t-test pada masing-masing nilai post-test, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Uji *Independent t-test*

	t	df	Sig (2-tailed)	Selisih <i>Mean</i>
Kelompok 1 – Kelompok 2	-3.797	27	0.001	4.58095

Pada tabel diatas terlihat hasil uji *independent t-test* yang dilakukan antara kelompok 1 dengan pemberian perlakuan latihan *smash* metode *Drill* dengan kelompok 2 dengan latihan metode umpan *smash*. Terlihat bahwa hasil uji pada kedua kelompok memiliki nilai t hitung = 3.797 dan nilai Sig. = 0.001. Pada tabel diketahui bahwa nilai df = 27, maka t tabel yang digunakan adalah 2,052. Dikarenakan nilai t hitung > t tabel, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok tersebut. Kedua kelompok data memiliki selisih *mean* = 4,58095. Dengan selisih *mean* yang bernilai positif maka diketahui bahwa nilai rata-rata post-test kelompok 1 lebih besar daripada nilai post-test kelompok 2. Selain itu, melalui persentase peningkatan pada masing masing kelompok diketahui rata-rata kelompok 1 memiliki peningkatan *mean* sebesar 52%, sedangkan pada kelompok 2 peningkatan rata-rata hanya sebesar 16,56%.

PEMBAHASAN

Smash merupakan salah satu teknik penyerangan yang paling utama dalam permainan bola voli. Secara sederhana, teknik ini dilakukan dengan melompat setinggi mungkin yang dilanjutkan dengan memukul bola dengan keras ke area lawan dan tanpa memberikan kesempatan lawan untuk mengembalikannya dengan baik. Suatu tim umumnya dikatakan kuat apabila memiliki kemampuan *smash* yang baik. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kemampuan *smash* diperlukan adanya metode latihan yang baik agar dapat meningkatkan kemampuan *smash* dengan signifikan.

Kedua metode latihan tersebut diketahui mampu meningkatkan keterampilan *smash* pada setiap responden. Metode *Drill* memiliki keunggulan dapat meningkatkan kemampuan dengan membentuk kebiasaan alam bawah sadar melalui repetisi gerakan selama durasi tertentu dan dilakukan dalam beberapa sesi. Metode *Drill* diketahui juga meningkatkan kelincahan dan kecepatan respon dalam permainan. Namun pada metode latihan ini cenderung lebih menguras energi dikarenakan latihan dilakukan dengan intensitas tinggi. Sedangkan melalui metode latihan umpan *smash* lebih menekankan pada ketepatan dalam melakukan *smash* dan membiasakan diri terhadap berbagai umpan yang diberikan. Latihan metode ini relatif lebih ringan dan tidak terlalu menguras tenaga dibanding metode *Drill smash*.

Kedua metode latihan tersebut yakni latihan *Drill* dan latihan umpan *smash* diketahui memiliki pengaruh dan mampu meningkatkan keterampilan *smash* pada setiap responden. Akan tetapi, keduanya memiliki peningkatan yang berbeda terhadap keterampilan *smash*. Metode latihan *Drill smash* memiliki pengaruh yang lebih baik dalam peningkatan keterampilan *smash*. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji *independent t-test* yang didapatkan bahwa t hitung $>$ t tabel ($3,797 > 2,025$). Dilihat melalui selisih *mean* dengan nilai 4.58095 dengan nilai positif menunjukkan bahwa nilai *mean post-test* lebih besar daripada nilai *mean* pada pre-test. Berdasarkan persentase kenaikan pada masing-masing kelompok tampak bahwa kelompok 1 memiliki persentase peningkatan 52% dan pada kelompok 2 memiliki persentase peningkatan 16,56%.

II. PENUTUP

Simpulan. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Wahyu Cirana, Arif Rohman Hakim, Untung Nugroho

1. Ada pengaruh yang bermakna pada latihan *Drill* terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bola voli pada atlet putra usia 13-15 tahun club bola voli Vita Solo tahun 2020 yang ditunjukkan dengan t hitung $>$ t tabel ($20,429 > 2,145$) dan nilai Sig. 0.000 (Sig. $<$ 0.05). Ada pengaruh yang bermakna pada latihan umpan *smash* dalam permainan bola voli pada atlet putra usia 13-15 tahun club bola voli Vita Solo tahun 2020 yang ditunjukkan dengan t hitung $>$ t tabel ($8,962 > 2,160$) dan nilai Sig. 0.000 (Sig. $<$ 0.05).
2. Metode latihan *Drill* lebih baik pengaruhnya dibandingkan metode latihan umpan *smash* terhadap kemampuan *smash* dalam permainan bolavoli pada Atlet Putra Usia 13-15 Tahun Club Bola Voli Vita Solo Tahun 2020 yang dibuktikan dengan hasil uji *independent t-test* dimana t hitung $>$ t tabel ($3.797 > 2,052$) dan nilai Sig. $<$ 0,05 ($0.01 <$ 0,05) dan perbedaan persentase peningkatan dimana kelompok 1 memiliki peningkatan 52% dan kelompok 2 memiliki peningkatan sebesar 16,56%.

Saran. Bagi para pelatih dan seluruh masyarakat yang memiliki minat terhadap bola voli untuk dapat menerapkan metode latihan *Drill* dan metode latihan umpan *smash* untuk meningkatkan kemampuan dalam melakukan *smash*. Latihan dengan tekun dan disiplin akan membuat kemampuan *smash* semakin tepat dan kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi Nuril. 2007. "*Panduan Olahraga Bola Voli*". Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Almaida, Soares. 2003. "*Nutritional and Antropometric Profile of Adolescent Volleyball Athletes*". Rev Bras Med Esporte. 9. (4), 198-203
- Aini, K. Asmawi, M & Pelana, R. 2020. "*Games Based Model Volleyball Passing Exercise Junior High School Student*". Journal of Physical Education, Sport, Health and Receptions. 9 (1)., 17-22.
- Aprial, B. & Endah, I. 2019. "*Efforts to Improve Learning Outcomes passing Down Volleyball Variations Through Learning and Modified Ball On Private Junior High School eighth grade students Perbaungan Satria Dharma School Year 2019/2020*". Journal Of Nursing And Midwifery. 2 (1)., 173-176.
- Arikunto. 2005. "*Metode Penelitian Kualitatif*". Jakarta: Sagung Seto.
- Isnanto. 2019. "*Bola Voli.*" Sleman: SENTRA EDUKASI MEDIA.
- Kristiyanto Agus. 2010. "*Memperluas Desain Permainan Bola Voli Di Masyarakat Kita*". Surakarta: UNS Press.

Muhyi. 2009. *“Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bolavoli”*. Surabaya: PT. Grasindo.

Maksum, Ali. 2008. *“Psikologi Olahraga, Teori dan Aplikasi”*. Surabaya: Unesa University press.

Sunardi dan Kardiyanto, D. K. 2015. *“Bola Voli”*. Surakarta: UNS Press.

Sugiyono. 2010. *“Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D”*. Bandung: Cv. Alfabeta.

Syafruddin. 2011. *“Ilmu Kepeleatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Latihan”*. Padang: UNP Press Padang.