

Metode Latihan *Drill* Menggunakan Media Bola Gantung Pada Peningkatan *Smash* Mahasiswa Pendidikan Jasmani UNIMUDA Sorong

Waskito Aji Suryo Putro¹, Sugiono², Istiyono³ Wahyu Retno Widiyaningsih⁴

^{1,2,3}Jurusan Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong

⁴ Madrasah Aliyah Negeri Kota Sorong

ajiwaskito@unimudasorong.ac.id, msugiono51@gmail.com, istiyono66@gmail.com,
wahyu.retno.edu51091@icoud.com

ABSTRAK

Pengaruh Metode Drill dengan menggunakan Media Bola Gantung terhadap keterampilan *Smash* Bola Voli Pada Tim Bola Voli Kampus Unimuda Kabupaten Sorong. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode drill dengan menggunakan media bola gantung terhadap peningkatan keterampilan *smash* pada tim bola voli kampus Unimuda Sorong. Penelitian ini merupakan bentuk penelitian Pre-Eksperimental Design yaitu dengan menggunakan One-Group Pretest-Treatment-Posttest Design. Subjek penelitian ini adalah tim bola voli Kampus. Subjek penelitian berjumlah 6 orang. Hasil tes awal dari 6 orang peserta tim putra bola voli kampus Unimuda Sorong diketahui bahwa keterampilan dalam memukul bola diudara kurang begitu maksimal dengan poin rata-rata 60-70 persen pada tes awal penelitian, dengan predikat poin “cukup dan baik”, namun setelah dilakukannya perlakuan latihan pada peserta penelitian mulai peralihan-lahan menguasai teknik pukulan *smash* diudara dengan baik. Dari hasil tes awal nilai rata-rata 60 persen dengan peningkatan pada hasil tes akhir pukulan *smash* rata-rata 80-90 persen dengan predikat poin “baik dan sangat baik”, dengan peningkatan 24,167% dimana diperoleh $t\text{-hitung} = 3,954 > t\text{-tabel} = 2,571$ pada taraf signifikan = 0,05. Kesimpulan ada pengaruh yang signifikan metode drill dengan menggunakan media bola gantung terhadap kemampuan keterampilan *smash*

Kata Kunci : Metode Drill, Media Bola Gantung, Smash

The effect of the Drill Method using Hanging Ball Media on Volleyball Smash skills on the Unimuda Campus Volleyball Team in Sorong Regency. This study aims to determine the effect of the drill method using hanging ball media on improving smash skills in the Unimuda Sorong campus volleyball team. This research is a form of Pre-Experimental Design research, namely by using One-Group Pretest-Treatment-Posttest Design. The subject of this study was the Campus volleyball team. The subjects of the study numbered 6 people. The initial test results of 6 participants of the Unimuda Sorong campus volleyball men's team were known that the skills in hitting the ball in the air were not so maximum with an average point of 60-70 percent in the initial test of the study, with the predicate of "enough and good" points, but after the treatment of exercises on the study participants began to gradually master the technique of smash punches in the air well. From the initial test results, the average score was 60 percent with an increase in the final test results of the average smash punch of 80-90 percent with the predicate of "good and very good" points, with an increase of 24.167% where obtained $t\text{-count} = 3,954 > t\text{-table} = 2.571$ at a significant level = 0.05. Conclusion There is a significant influence of the drill method using hanging ball media on the ability of smash skills
Keywords : Drill Method, Hanging Ball Media, Smash

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 23 Juni 2023

Disetujui : 30 Juni 2023

Doi : 10.36232

<https://unimuda.e-journal.id/unimudasportjurnal/index>

PENDAHULUAN

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat. Olahraga bola voli ini sering dipertandingkan dalam berbagai ajang seperti PON, POPNAS, POMNAS dan sebagainya. Hal tersebut dibuktikan bahwa permainan bola voli sering dilakukan di daerah perkotaan maupun di pelosok-pelosok desa. Permainan bola voli adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari enam orang pemain, setiap regu berusaha untuk dapat menjatuhkan bola ke dalam lapangan lawan melewati di atas net, dan menjaga pihak lawan dapat menjatuhkan bola ke dalam lapangannya (Sudarsini, 2013:22). Jadi permainan ini dapat berjalan dengan baik apabila ada kerja sama tim yang baik.

Pemain bola voli yang handal hendaknya memiliki keterampilan dasar *smash* yang baik. *Smash* adalah tindakan memukul bola yang lurus kebawah sehingga bola akan bergerak dengan cepat dan menukik melewati atas jaring menuju ke lapangan lawan dan akan sulit menerimanya (Muchlisa, 2017). Menjadi atlet atau pemain bola voli tidak mudah jika kita mengikuti proses latihan yang tidak lama dan melalui uji coba permainan yang berlanjut. Permasalahan yang sering terjadi pada teknik dasar *smash* permainan bola voli pada umumnya adalah kurangnya pengetahuan tentang teknik-teknik permainan tersebut, sehingga untuk melakukannya sulit bagi pemula yang kurang memiliki keterampilan dalam teknik dasar pukulan *smash* tersebut. Selain itu juga masalah yang terjadi yakni kurangnya latihan, dan masalah lain yang perlu diperhatikan juga adalah kurangnya pelatih. Penelitian yang peneliti ambil pada kesempatan ini mengarah pada Tim Bola Voli Putra UNIMUDA Sorong yang dalam hal ini peserta penelitian memiliki kekurangan untuk mengontrol pukulan *smash* ketika peserta mau melakukan *smash*, selain itu peserta penelitian masih kurang dalam memperhatikan teknik awalan *smash* sehingga untuk melakukan *smash* yang baik andaikata belum tepat sasaran atau pukulan *smash* yang dilakukan bola sering keluar lapangan permainan. Permasalah yang peneliti temui yakni peserta penelitian seringkali memukul bola tidak melewati net dengan alasan kesalahan pada pengumpan bola tanpa memperhatikan teknik pukulan *smash* yang baik. Dalam pantauan peneliti sebenarnya peserta Tim Bola Voli Kampus UNIMUDA Sorong mampu dalam melakukan *smash* dengan baik namun yang menjadi kekurangannya adalah tidak memperhatikan teknik pukulan *smash* dengan memperhatikan koodinasi pergelangan tangan saat telapak tangan mengenai bola atau menampar bola menukik kebawah lapangan dengan benar.

METODE

Bentuk penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Penelitian Eksperimen adalah penelitian yang melihat dan meneliti adanya akibat setelah subyek dikenai perlakuan pada variabel bebas (M.Subana dan Sudrajat, 2011: 39). Kemudian Sugiyono (2015: 107) juga mengatakan bahwa metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalkan. Bentuk penelitin eksperimen ini

menggunakan *Pre Eksperimental Disign* dengan bentuk rancangan yaitu *One Group Pretest–Posttest* dengan bentuk desain sebagai berikut:

$$O_1 \text{ X } O_2$$

Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan:

O_1 = *Pretest* (tes sebelum diberikan perlakuan)

X= Perlakuan Keterampilan *Smash*

O_2 = *Posttest* (tes setelah diberikan perlakuan)

Desain ini termasuk dalam *Pre–Experimental Design*, dimana masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh dengan terbentuknya variabel dependen. Variabel pada penelitian ini yakni, variabel independen dan dependen. Variable independen atau bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen/terikat (Sugiyono, 2016 :39). Variabel bebas dalam penelitian ini yakni, media bola gantung dengan menggunakan metode *drill*. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2016: 39). Dalam penelitian ini variabel dependen yang diteliti yakni, keterampilan *smash*. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Mei tahun 2023. Pengambilan data dilaksanakan pada hari dan waktu yang ditentukan (WIT). Pengambilan data dilaksanakan di lapangan Bola Voli Kampus UNIMUDA Sorong. Penelitian ini dilakukan di Kampus Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong, Provinsi Papua Barat. Subjek pada penelitian ini adalah Tim Bola Voli Kampus UNIMUDA Sorong.

Uji prasyarat dalam penelitian ini adalah menggunakan uji normalitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak dan jika data berdistribusi tidak normal maka peneliti menggunakan *mann whitney*. Adapun uji normalitas sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Data-data berskala interval sebagai hasil pengukuran pada umumnya mengikuti distribusi normal atau tidak, maka untuk mengetahuinya dilakukan uji normalitas. Kepastian terpenuhinya syarat normalitas akan menjamin dapat dipertanggungjawabkannya langkah-langkah statistik selanjutnya, sehingga kesimpulan yang akan diambil juga dapat dipertanggungjawabkan. Jadi dapat diartikan juga bahwa uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi yang terjadi menyimpang atau tidak dari distribusi normal. Menurut Sutrisno Hadi (2002: 347) menyatakan bahwa chi-khuadrat dapat digunakan untuk keperluan pengetesan normalitas. Adapun rumusnya sebagai berikut:

$$X^2 = \sum \frac{(f_o - f_h)^2}{f_h}$$

Keterangan:

X^2 = chi-khuadrat

f_o = Fekuensi yang diobservasi

f_h = Fekuensi yang diharapkan

Setelah memenuhi uji prasyarat penelitian, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang positif dan signifikan yang ditimbulkan dari pengaruh metode drill dengan menggunakan media bola gantung terhadap keterampilan *smash* bola voli pada Tim Bola Voli Kampus UNIMUDA Sorong. Uji hipotesis menggunakan uji-t untuk mencari perbedaan masing-masing kelompok dengan taraf signifikansi 5% (Sutrisno Hadi, 2004: 214). Menurut Sutrisno Hadi (2004: 218), juga berpendapat bahwa untuk mencari perbedaan dari dua kelompok dapat digunakan t-test uncorrelated. Akan terdapat perbedaan dari dua variabel dengan kriteria pengujian t-hitung lebih besar dari t-tabel. Menurut Sugiyono (2006: 134), rumus t-hitung sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

Keterangan:

$\bar{X}_1$ = rerata skor 1

$\bar{X}_2$ = rerata skor 2

N_1 = jumlah sampel 1

N_2 = jumlah sampel 2

S_1^2 = varian sampel 1

S_2^2 = varian sampel 2

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

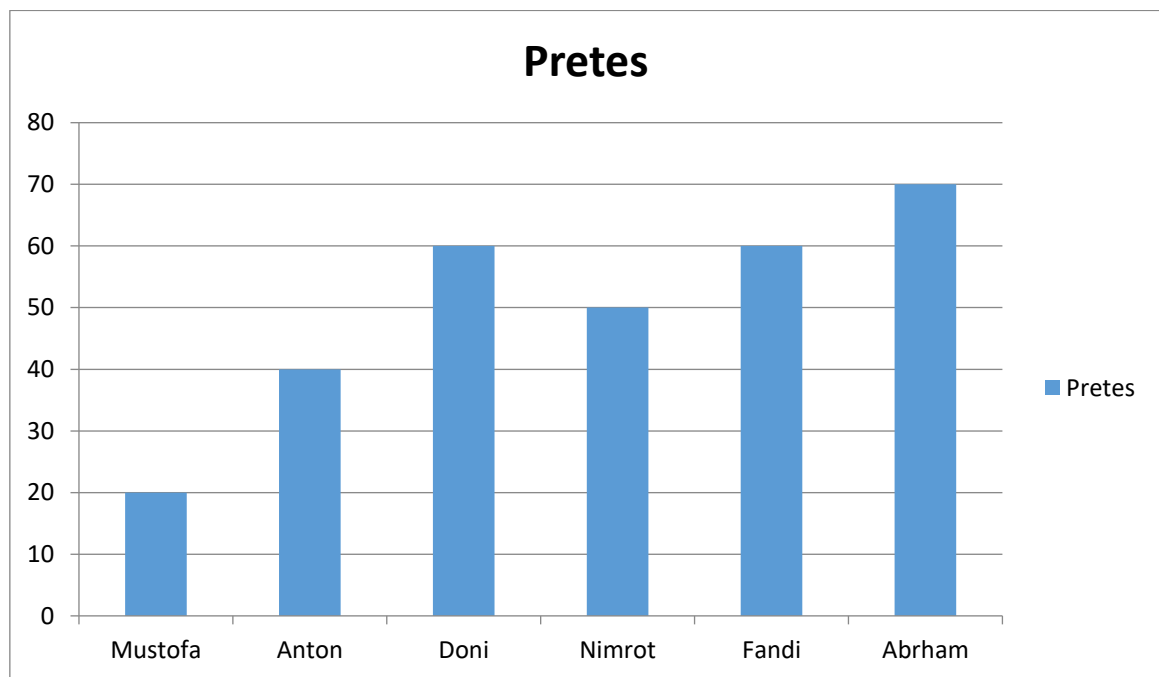
Hasil penelitian ini diperoleh berdasarkan hasil data *pretest* dan *posttest* yang dilakukan di lapangan bola voli dengan menggunakan media bola gantung untuk

keterampilan) yang akan diajarkan. Dari hasil observasi di atas tim di uji dengan menggunakan tes awal (*pretest*) yang dimana pada tes ini tim belum diterapkan perlakuan keterampilan teknik dasar *smash* pada media bola gantung sehingga hasil yang diperoleh ada pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Pretest

N O.	NAMA	PENILAIAN SMASH																				P OI N	NI L AI
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
1	Mustafa Sorowat																					4	20
2	Anton Gisim																					8	40
3	Nimrot Maratu																					12	60
4	Doni Kamburi																					10	50
5	Fandi samber																					12	60
6.	Abraham B andi																					14	70

Berdasarkan data hasil *pretest* di atas, dapat dilihat bahwa kemampuan objek yang diteliti kurang begitu baik dari hasil nilai tes awal, beberapa diantaranya ada lima orang yang memiliki nilai di bawah rata-rata seperti, Mustafa Sorowat, Anton Gisim Nimrot Maratu, Doni Kamburi dan Fandi Samber. Dengan adanya hasil tes awal ini peneliti dapat melakukan pelatihan, dimana untuk meningkatkan keterampilan dasar teknik *smash*. Oleh sebab itu, peneliti mengambil metode *drill* dengan menggunakan media bola gantung untuk melatih keterampilan teknik *smash* pada tim bola voli Kampus Unimuda Sorong, dengan harapan dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan *smash* dan dapat di terapkan dimana saja. Untuk hasil *pretest* dapat dilihat pada diagram sebagai berikut:



Gambar 2. Tes Awal (*Pre Test*)

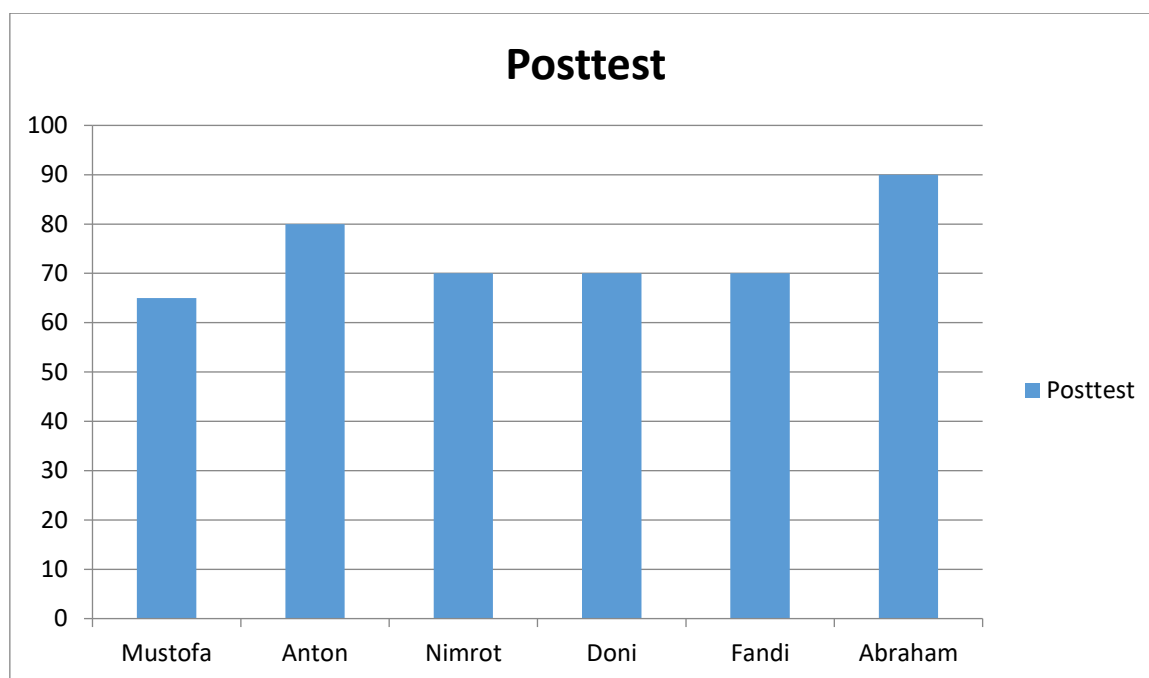
Posttest

Menurut Anas Sudijono (1996:70), *posttest* adalah tes yang dilaksanakn dengan tujuan untuk mengetahui apakah semua materi yang tergolong penting sudah dapat dikuasai dengan sebaik-baiknya oleh siswa. Pada dasarnya *posttest* merupakan tes akhir yang dilakukan setelah peneliti melakukan *treatment* atau perlakuan latihan. *Posttest* adalah tes yang dilakukan setelah proses penelitian dilakukan. Dari hasil pelatihan tim di uji dengan menggunakan tes akhir (*posttest*) yang dimana pada tes ini tim sudah diterapkan pelatihan keterampilan teknik dasar *smash* pada media bola gantung sehingga hasil yang diperoleh pada tabel berikut.

Tabel 2. Tabel Post Test

N O.	NAM A	PENILAIAN SMASH																				P OI N	NI L AI		
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5				
1	Musta fa Sorow at																							13	65
2	Anton Gisim																							16	80
3	Nimro t Marat u																							14	70
4	Doni Kamb uri																							14	70
5	Fandi sambe r																							17	85
6.	Abrah am B andi																							18	90

Berdasarkan data hasil *posttest* diatas, dapat dilihat bahwa kemampuan objek yang diteliti setelah melakukan perlakuan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan *smash* sudah sangat baik setelah diberikan perlakuan. Penelitian yang diambil dengan judul pengaruh metode drill dengan menggunakan media bola gantung terhadap keterampilan smash bola voli pada tim bola voli Kampus UNIMUDA Sorong. Terdapat peningkatan pada objek yang diteliti dari hasil poin yang didapat, setelah dilakukan perlakuan pada objek penelitian yang dimaksud, objek dapat dengan memprediksi target atau sasaran *smash* yang dilakukan dalam hal peningkatan keterampilan *smash*, karena pada dasarnya itu adalah karakteristik dari pemain bola voli, hasilnya dapat dilihat pada diagram sebagai berikut:



Gambar 3. Tes Akhir (*Post Test*)

Uji Normalitas Data

Uji normalitas adalah sebuah uji yang dilakukan dengan tujuan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel, apakah sebaran tersebut berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas menjadi penting karena hal ini berkaitan dengan pemilihan uji statistic yang tepat digunakan (Saeful dan Bahrudin, 2014).

Data yang digunakan dalam uji normalitas ini yaitu data yang peneliti ambil dari hasil *pre-test* dan *post-test*. Peneliti melakukan tes pada objek sebelum melakukan perlakuan atau *treatment*. Pengujian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dalam penelitian tersebut memiliki nilai yang normal atau tidak. Kriteria untuk menguji kenormalan data yang diperoleh adalah, jika nilai $\text{sig} > 0,05$ data yang di peroleh dinyatakan normal, dan jika $\text{sig} < 0,05$ maka data yang diperoleh dinyatakan tidak normal. Uji normalitas tersebut menggunakan uji *Shapiro–Wilk*. Hasil perhitungan uji normalitas data tes awal dan tes akhir keterampilan smash pada

klub bola voli kampus unimuda dengan penerapan latihan memukul bola digantung. Uji kenormalan data dapat dilihat pada tabel *Shapiro Wilk* berikut ini:

Uji *Shapiro–Wilk* adalah sebuah metode atau rumus perhitungan sebaran data yang dibuat oleh Shapiro dan Wilk. Metode *Shapiro–Wilk* adalah metode uji normalitas yang efektif dan valid digunakan untuk sampel berjumlah kecil. Dalam penerapannya, para peneliti dapat menggunakan aplikasi statistik antara lain: SPSS. Uji normalitas data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Shapiro-Wilk* berdasarkan pada besaran probabilitas atau nilai signifikansi (Sugiyono, 2014). Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas (Shapiro-Wilk)

Variable	Statistic	Df	Sig	Ket
Pretest	0,933	6	0,607	Normal
Posttest	0,847	6	0,149	Normal

Analisis didasarkan pada nilai probabilitas (Sig.) yang dibandingkan dengan derajat kebebasan α 0,05. Dari tabel di atas diperoleh hasil bahwa untuk uji normalitas dengan menggunakan *Shapiro-Wilk* adalah sebagai berikut: Nilai probabilitas (Sig.) dari variable *pretest* adalah sebesar 0,607 dan nilai probabilitas (Sig.) dari variabel *posttest* adalah sebesar 0,149. *Statistic* dari variable *pretest* adalah (0,933), dan *statistic* dari variable *posttest* adalah (0,847), dan nilai Df adalah 6.

Untuk melakukan pengujian dari hasil *output* tersebut, ada beberapa ketentuan yang menjadi patokan. Berikut ini adalah beberapa langkah dan ketentuan uji normalitas dari data pada tabel 4.4

Kriteria Keputusan:

- 1) Nilai Sig. atau probabilitas $< 0,05$ (Distribusi tidak normal),
- 2) Nilai Sig. atau probabilitas $> 0,05$ (Distribusi Normal)

Uji Kenormalan:

- a) Variabel Tes Awal Sig. $0,607 > 0,05$ (Distribusi Normal)
- b) Variabel Tes Akhir Sig. $0,147 > 0,05$ (Distribusi Normal)

Berdasarkan uji *Shapiro – Wilk* diketahui bahwa nilai probabilitas (Sig.) dari variabel tes awal adalah 0,607 lebih besar dari 0,05, begitu juga dengan nilai variable tes akhir 0,147 lebih besar dari 0,05. Maka hal ini mengacu pada ketentuan bahwa, apabila probabilitas atau signifikansi lebih besar dari 0,05 maka data berdistribusi normal.

Uji hipotesis

Hipotesis atau anggapan dasar adalah jawaban sementara terhadap masalah yang masih bersifat praduga karena masih harus dibuktikan kebenarannya. Dugaan jawaban tersebut merupakan kebenaran yang sifatnya sementara, yang akan diuji kebenarannya dengan data yang dikumpulkan melalui penelitian. Menurut Fraenkel Wallen (1990: 40), dalam Yatim Riyanto, (1996: 13) Hipotesis adalah suatu prediksi tentang kemungkinan hasil dari suatu penelitian. Lebih lanjut hipotesis ini merupakan jawaban yang bersifat sementara terhadap suatu permasalahan yang diajukan di dalam penelitian. Hipotesis ini belum tentu benar. Benar atau tidaknya sebuah hipotesis itu tergantung dari hasil pengujian data empiris. Untuk mengetahui lebih lanjut tentang kebenaran hipotesis akan dijelaskan pada tabel uji - t sebagai berikut:

- H_0 : Tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap metode *drill* dengan menggunakan media bola gantung terhadap keterampilan *smash* bola voli.
- H_1 : Ada pengaruh yang signifikan terhadap metode *drill* dengan menggunakan media bola gantung terhadap keterampilan *smash* bola voli.

Hipotesis : Ada pengaruh metode *drill* dengan menggunakan media bola gantung terhadap keterampilan *smash* pada Tim Bola Voli Kampus Unimuda Sorong.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis (*Paired Samples Test*)

Variable	T hitung	Df	Sig	Ket
Pair 1 Pretest- Posttest	3.954	5	0,011	H ₁

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai t-hitung sebesar 3.954 dengan nilai Signifikansi 0,011. Adapun ketentuan pengambilan keputusan didasarkan pada beberapa ketentuan sebagai berikut:

Hipotesis:

H₀ = Tidak terdapat pengaruh yang signifikan terhadap metode *drill* dengan menggunakan media bola gantung terhadap keterampilan *smash* bola voli

H₁ = Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap metode *drill* dengan menggunakan media bola gantung terhadap keterampilan *smash* bola voli

Kriteria keputusan:

(a) Terima H₀ jika nilai probabilitas (Sig.) > 0,05

(b) Tolak H₀ jika nilai probabilitas (Sig.) < 0,05

Diketahui nilai t-hitung pada variable *pretest – posttest* adalah 3,954 dengan probabilitas (Sig.) adalah 0,011. Dikarenakan nilai probabilitas (Sig.) 0,011 < 0,05 maka H₀ ditolak.

Diketahui nilai t-hitung untuk keterampilan *smash* permainan bola voli adalah 3,954 dengan probabilitas (Sig.) 0,011 dan diketahui nilai t-tabel adalah 2,571, berdasarkan pengujian hipotesis nilai t-hitung harus lebih dari nilai t-tabel. Dikarenakan probabilitas (Sig.) 0,011 < 0,05 dan t-hitung 3,954 > dari t-tabel 2,571 maka H₀ ditolak. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari metode *drill* dengan menggunakan media bola gantung terhadap keterampilan *smash* permainan bola voli. Berdasarkan hasil pengolahan data tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa, metode *drill* dengan menggunakan media bola gantung memberikan pengaruh yang besar terhadap keterampilan *smash* permainan bola voli. Oleh sebab itu, dapat dikatakan bahwa hipotesis diterima dan artinya, ada Pengaruh Metode *Drill* Dengan Menggunakan Media Bola Gantung Terhadap Keterampilan *Smash* Permainan Bola Voli pada Tim Bola Voli Kampus Unimuda Sorong.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian uji-t maka dapat di ketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah metode *drill* dengan menggunakan media bola gantung berpengaruh tidak terhadap pemain tim bola bola voli Kampus Unimuda. Adapun uji-t ini digunakan untuk pertama untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil yang di peroleh antara sebelum

di berikan perlakuan dan setelah di berikan perlakuan terhadap latihan untuk meningkatkan keterampilan *smash*.

Pertama, uji-t di gunakan untuk mengetahui apakah kemampuan keterampilan *smash* yang di miliki oleh tim bola voli Kampus Unimuda di pengaruhi oleh metode drill dengan menggunakan media bola gantung berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Berdasarkan hasilnya, menunjukan bahwa nilai t-hitung sebesar $3,954 > 2,571$ t-tabel dan nilai $p (0,011) < 0,05$, dan hasil ini menunjukan bahwa H_0 di tolak yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan keterampilan *smash* yang di miliki oleh tim bola voli Kampus Unimuda sebelum dan sesudah di berikan perlakuan. Adanya perbedaan ini menunjukan bahwa pengaruh metode drill dengan menggunakan media bola gantung mampu meningkatkan kemampuan keterampilan *smash* pada pemain. Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa latihan *drill* dengan menggunakan media bola gantung merupakan latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan keterampilan teknik *smash* sehingga dapat di jadikan sebagai suatu acuan pada latihan-latihan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan *smash* pada tim bol voli Kampus Unimuda Sorong. *Smash* adalah salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang paling di sukai pemain bola voli yang profesional ataupun pemain pemula dalam permainan bola voli. *Smash* bisa di lakukan dengan tangan kanan atau tangan kiri sesuai dengan tangan mana yang lebih keras memukul bola. Jika setiap pemain menguasai teknik *smash* dengan baik dan juga menguasai teknik-teknik yang lain maka akan dengan sangat mudah berjalannya suatu permainan. Metode latihan *drill* dan media bola gantung merupakan suatu modifikasi latihan yang merupakan suatu bentuk latihan yang baik untuk meningkatkan kemampuan *smash* pada pemain bola voli.

SIMPULAN

Penelitian ini merupakan bentuk penelitian Pre-Eksperimental Design yaitu dengan menggunakan One-Group Pretest-Treatment-Posttest Design. Subyek penelitian ini adalah tim bola voli Kampus. Subjek penelitian berjumlah 6 orang. Hasil tes awal dari 6 orang peserta tim putra bola voli kampus Unimuda Sorong diketahui bahwa keterampilan dalam memukul bola diudara kurang begitu maksimal dengan poin rata-rata 60-70 persen pada tes awal penelitian, dengan predikat poin “cukup dan baik”, namun setelah dilakukannya perlakuan latihan pada peserta penelitian mulai peralihan-lahan menguasai teknik pukulan *smash* diudara dengan baik. Dari hasil tes awal nilai rata-rata 60 persen dengan peningkatan pada hasil tes akhir pukulan *smash* rata-rata 80-90 persen dengan predikat poin “baik dan sangat baik”, dengan peningkatan 24,167% dimana diperoleh t-hitung = $3.954 > t\text{-tabel} = 2,571$ pada taraf signifikan = **0,05**. Kesimpulan ada pengaruh yang signifikan metode drill dengan menggunakan media bola gantung terhadap kemampuan keterampilan *smash*

DAFTAR PUSTAKA

- Ajun Khamdani. 2010. Olahraga Tradisional Indonesia. *Klaten*: PT. Mancanan Jaya Cemerlang.
- Ahmadi, N. 2007. Panduan Olahraga Bola Voli. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Alsa, Asmadi. (2004) Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dalam Penelitian Psikologi. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.

- Baharuddin, Pendidikan dan Psikologi Perkembangan, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2014
- Beutelstahl, D. 2003. Belajar Bermain Bolavoli. Bandung: CV. Pioner Jaya.
- Bompa, T.O. 1984. Theory and Methodology of Training. *Dubuge: Kendall/Hunt Publishing Company*
- Bompa. (1994). Theory and Metodologi of Training. *Toronto Kendal Hunt.*
- Fraenkel, Jack. R., and Norman E. Wallen. 2012. *How to Design and Evaluate Research in Education 8th Edition. Boston: McGraw-Hill Higher Education.*
- Harsono. 1988. Coaching dari Aspek- aspek Psycologi dalam Coaching. *Jakarta : Depdikbud-P2LPTK.*
- Harsono. (1988). Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching. *Jakarta:PT. Dirjen Dikti P2LPT.*
- Giriwijoyo, Santosa. (2004). Ilmu Faal Olahraga. *Bandung : FPOK UPI*
- Kamus Pusat Bahasa (2002). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Edisi Ketiga. *Jakarta : Balai Pustaka*
- Lumintuarso, Ria. (2010). Teori Kepelatihan Olahraga. *Jakarta. Noer, Hamidsyah, H. (1993). Kepelatihan Dasar. Jakarta.*
- Mariyanto, M, dkk. 1993. Permainan Bola Besar II (Bola Voli). *Jakarta: Depdikbud Peoyek Peningkatan Mutu Guru SD Setara D-II Dan Pendidikan Kependudukan*
- M. Arifin, Ilmu Pendidikan Islam, cet. V, Jakarta: Bumi aksara, 1996, h. 61. (a1)
- M. Yunus, 1992. Olah Raga Pilihan Bolavoli. *Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.*
- Neville, William J, (1994), Coaching Volleyball Succesfully, IIIionis: Lesisur Press
- Nuril Ahmadi. 2007. Panduan Olahraga Bolavoli. *Yogyakarta : Eka Pustaka Utama.*
- Nurul Fathrati. 2010. Bola Volley. *Cahaya Gemilang 2010. Tangerang.*
- Purwanto, Ngalm. 2012. Prinsip-Prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ramayulis. 2010. Metodologi Pendidikan Agama Islam, cet. ke -6. Jakarta: Kalam Mulia.
- Roestiyah N.K., 1985. Strategi Belajar Mengajar. *Jakarta: Bina Aksara.*
- Rusli Lutan & Adang Suherman. 2000. Perencanaan Pembelajaran Penjaskes. *Jakarta :Departemen Pendidikan Nasional. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.*
- Sajoto (1993). Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. *Semarang: Dahanar Prize.*
- Samsudin. 2006. Program Latihan Permainan Bolavoli. Jakarta : FIK UNJ.
- Soelaiman. (2007). Manajemen Kinerja: Langkah Efektif untuk Membangun, Mengendalikan dan Evaluasi Kerja. Cetakan kedua, Jakarta: PT. Intermedia Personalia Utama.
- Sudarsini. 2013. Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.*
- Subana, H. M dan Sudrajat. (2001). Dasardasar Penelitian Ilmiah. Bandung: CV. Pustaka Setia.

- Sudjana, Nana. 1995. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukintaka. 1983. *Permainan dan Metodik Buku III*. Jakarta: PT Firman
- Sutrisno Hadi. (2002). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offside.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali pers.
- Yudiana, Y., dan Subroto, T. (2010). *Modul Permainan Bola Voli*. Bandung. *FPOK-UPI*.