

PENGARUH DRILL UNTUK MENINGKATKAN KECEPATAN DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

Nita Dwi Astuti
Pendidikan Olahraga
nitadwiastuti@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecepatan pada saat melakukan kegiatan drill dalam permainan bola voli, ada yang melakukan gerakan dengan baik dan ada juga yang melakukan gerakan kurang baik. passing adalah salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli dan merupakan upaya seorang pemain untuk mengoper bola kepada teman satu regunya dengan menggunakan tangan sisi lengan bawah. Dengan adanya koordinasi taktik dalam permainan olahraga bola voli yaitu dilakukan sehingga taktik yang kita lakukan tidak bisa ditebak oleh tim lain. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Kemudian subyek penelitian ini adalah teman saya sendiri yang berada di daerah Bandar Lampung. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik observasi atau pengamatan secara langsung kepada teman saya. Berdasarkan penelitian dapat saya simpulkan bahwa penelitian tentang tingkat kecepatan dalam drill permainan bola voli sangat penting yaitu untuk meningkatkan kekuatan, kecepatan, serta kelincahan pada saat melakukan gerakan tersebut. Penulisan abstrak ini memberikan gambaran dan informasi mengenai drill dalam meningkatkan kecepatan dalam permainan bola voli.

Kata Kunci: Drill, Kecepatan, Permainan Bola Voli

PENDAHULUAN

Koordinasi yaitu gerakan untuk mengontrol tubuh agar pada saat melakukan olahraga kita dapat melakukan gerakan dengan baik (Dermawan & Nugroho, 2020), (Fikri & Fahrizqi, 2021). Dalam kemampuan passing bawah itu sangat di dukung oleh koordinasi gerak yang mencangkup seluruh tubuh,yaitu meliputi gerak ayunan yang ada di dalam kekuatan otot lengan serta pergelangan tangan (Pratomo & Gumantan, 2021), (Sudibyso & Nugroho, 2020). Pada saat melakukan gerakan koordinasi passing bawah yang dibutuhkan yaitu kecermatan, ketepatan serta pandangan (Handoko & Gumantan, 2021), (Pratomo & Gumantan, 2020),. Kekuatan yang diperlukan agar otot mampu bekerja untuk membangkitkan tenaga terhadap tahanan dalam melakukan passing bawah, kemudian daya tahan sendiri dapat diperlukan dalam bekerja selama durasi panjang (Mahfud, Gumantan, & Fahrizqi, 2020), (Ichsanudin & Gumantan, 2020).

Drill adalah suatu gerakan yang dilakukan untuk mengkoordinasi taktik dalam permainan olahraga apapun sehingga taktik yang kita lakukan tidak dapat ditebak oleh tim lain, ketika kita tidak mempunyai taktik pada saat melakukan permainan bola voli, kita akan merasa bingung karna kita tidak tau gerakan taktik itu seperti apa (Mahfud & Gumantan, 2020), (Kurniawan et al., 2021). Pada saat melakukan latihan seharusnya harus ada yang namanya drill yaitu untuk meningkatkan kecepatan, ketepatan serta kelincahan (Mahfud & Fahrizqi, 2020), (Nadapdap & Mahfud, 2021), (Gumantan & Mahfud, 2020)

TINJAUAN PUSTAKA

Bola voli adalah salah satu cabang olahraga yang di mainkan oleh dua tim secara berlawanan, satu timnya terdiri dari 6 orang pemain dan di mainkan di tempat terbuka atau

tertutup yaitu seperti indoor dan outdoor (Sandika & Mahfud, 2021b), (Pangkey & Mahfud, 2020). Dalam permainan tersebut bertujuan untuk melewati bola di atas net agar jatuh di area lapangan lawan (Mahfud, Gumantan, & Nugroho, 2020), (Sandika & Mahfud, 2021a). Olahraga bola voli sangat banyak di gemari oleh kalangan anak-anak, remaja, serta orang dewasa, karena permainan tersebut sangat menarik dan sering dilakukan di desa-desa (Gumantan & Mahfud, 2018), (Pamungkas & Mahfud, 2020).

Dalam permainan bola voli ada beberapa teknik yaitu servis, passing, smash, dan juga blocking (Yolanda et al., 2021), (Mahfud & Yuliandra, 2020). Teknik yang pertama yaitu servis, servis merupakan pukulan pertama yang dilakukan pada saat memulai pertandingan, pukulan bola yang dilakukan dibelakang garis lapangan yang bertujuan untuk memasukan bola ke daerah lawan (Aguss, Amelia, et al., 2021), (Fernando et al., 2021). Teknik yang kedua yaitu passing, passing sendiri dilakukan untuk menerima bola dari daerah lawan. passing adalah salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli (Yuliandra & Fahrizqi, 2019), (Nugroho et al., 2021), (Aguss & Yuliandra, 2021), dan merupakan upaya seorang pemain untuk mengoper bola kepada teman satu regunya dengan menggunakan tangan sisi lengan bawah (Yuliandra & Fahrizqi, 2020), (Pratama & Yuliandra, 2021). Teknik yang ketiga yaitu smash (Fahrizqi, Agus, et al., 2021), (Fahrizqi, Agus, et al., 2021), smash merupakan gerakan memukul dengan keras ke arah lawan sehingga tidak dapat di passing, yang bertujuan untuk mencetak poin sebanyak-banyaknya (Abidin et al., 2022), (Rizki & Aguss, 2020). Mengutip dari buku teknik dasar bermain bola voli smash merupakan bentuk serangan melalui pukulan keras ketika bola berada di atas jaring (net) (Fahrizqi et al., n.d.), (Aguss, 2021b), (Saputra & Aguss, 2021). Teknik yang keempat yaitu blocking, blocking sendiri dilakukan untuk membendung bola dari serangan lawan agar tidak masuk ke area kita. blocking dalam permainan bola voli adalah suatu keterampilan bertahan yang bertujuan untuk menggagalkan serangan lawan (Gumantan et al., 2020), (Gumantan, Mahfud, Yuliandra, et al., 2021). mengatakan bahwa: “gerakan yang baik menimbulkan efesien kerja dan berkat latihan yang teratur mendapat efektifitas yang baik pula (Aguss & Yuliandra, 2020), (Mahfud, Yuliandra, et al., 2020). Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan salah satu subsistem pendidikan yang wajib diajarkan di sekolah (Aguss, Fahrizqi, & Abiyyu, 2021), (Syaifulloh & Aguss, 2021), (Agus & Fahrizqi, 2020).

METODE PENELITIAN

Penelitian yang saya gunakan yaitu kualitatif, saya melakukan penelitian ini di Desa pemanggilan, kec. Natar. Kab. Lampung selatan, pada hari sabtu, tanggal 15 Januari 2022, jam 16.30, saya memilih target teman sendiri yang berada di daerah Bandar Lampung Labuhan Ratu (Aguss, 2020), (Aguss, 2021c).

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan yang saya gunakan yaitu teknik observasi atau pengamatan secara langsung (Nugroho & Yuliandra, 2021), (Gumantan, Mahfud, & Yuliandra, 2021), dengan adanya pengamatan secara langsung maka saya dapat mengetahui teman saya dalam melakukan drill untuk meningkatkan kecepatan dalam permainan bola voli, serta dapat mengetahui teman saya yang belum seberapa bisa melakukan drill dengan baik dan benar (Aguss, Fahrizqi, & Wicaksono, 2021), (Melyza & Aguss, 2021). Kemudian saya disini dapat mengarahkan teman saya untuk melakukan driil dalam koordinasi bola voli (Aguss, 2021a), (Agus, Rachmi MarsheillaAgus, 2019).

HASIL PENELITIAN

No	Nama	Usia	Indikator	Kekuatan Otot Lengan	Koordinasi Passing
1.	Oktavia Dwi Puspa N	21 Tahun	Yang dapat melakukan gerakan drill dalam meningkatkan kecepatan permainan bola voli	Baik	Kurang
2.	Sinta Sagita	21 Tahun		Kurang	Baik
3.	Lili Andraini	21 Tahun		Baik	Kurang
4.	Tommy Darnado	21 Tahun		Baik	Baik

Hasil penelitian yang terdapat di observasi dapat diketahui bahwa teman saya yang melakukan gerakan drill dalam meningkatkan kecepatan dalam permainan bola voli ada yang melakukan gerakan dengan baik dan juga ada yang kurang baik. Dengan adanya koordinasi drill pada saat melakukan latihan bola voli yaitu untuk meningkatkan kecepatan, ketepatan serta kelincahan.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian dapat saya simpulkan bahwa penelitian tentang pengaruh drill dalam koordinasi kecepatan dalam permainan bola voli sangat penting yaitu untuk meningkatkan kecepatan, ketepatan serta kelincahan. Dengan adanya drill latihan yaitu untuk meningkatkan gerakan yang dilakukan untuk mengkoordinasi taktik dalam permainan olahraga apapun sehingga taktik yang kita lakukan tidak dapat ditebak oleh tim lawan. Contohnya pada tabel di atas teman saya yang mampu melakukan gerak drill untuk meningkatkan kecepatan ada yang baik dan ada juga yang kurang baik.

REFERENSI

- Abidin, Z., Amelia, D., & Aguss, R. M. (2022). *PELATIHAN GOOGLE APPS UNTUK MENAMBAH KEAHLIAN TEKNOLOGI INFORMASI BAGI GURU SMK PGRI 1 LIMAU*. 3(1), 43–48.
- Agus, Rachmi Marsheilla Agus, R. M. (2019). (2019). Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Kriteria Layanan Bantuan: Meningkatkan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Tunagrahita Ringan Pada Pembelajaran Penjasorkes Slb Pkk Bandar Lampung. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 2(2), 186–197.
- Agus, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 164–174.
- Aguss, R. M. (2020). Pengembangan Model Permainan Sepatu Batok untuk Pembelajaran Sepak Bola Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 43–53.
- Aguss, R. M. (2021a). ANALISIS PERKEMBANGAN MOTORIK HALUS USIA 5-6 TAHUN PADA ERA NEW NORMAL. *SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL*, 2(1).

- Aguss, R. M. (2021b). ANALYSIS OF PHYSICAL ACTIVITY CHILDREN AGED 7-8 YEARS IN THE TIME OF ADAPTATION TO NEW HABITS. *The 1st International Conference on Language Linguistic Literature and Education (ICLLLE)*.
- Aguss, R. M. (2021c). *Kemampuan Mobilitas Gerak Anak Usia Dini 4 Sampai 5 Tahun Melalui Gerakan-Gerakan*. 1(1), 58–64.
- Aguss, R. M., Amelia, D., Abidin, Z., & Permata, P. (2021). Pelatihan Pembuatan Perangkat Ajar Silabus Dan Rpp Smk Pgri 1 Limau. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(2), 48. <https://doi.org/10.33365/jsstcs.v2i2.1315>
- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Abiyyu, F. F. A. (2021). ANALISIS Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Abiyyu, F. F. A. (2021). ANALISIS DAMPAK WABAH COVID-19 PADA PERKEMAguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Abiyyu, F. F. A. (2021). ANALISIS DAMPAK WABAH COVID-19 PADA PERKEMBANGAN MOTORIK HALUS ANAK USIA 3-4 TAHUN. *Jurn. Jurnal Penjaskesrek*, 8(1), 46–56.
- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Wicaksono, P. A. (2021). Efektivitas vertical jump terhadap kemaAguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Wicaksono, P. A. (2021). Efektivitas vertical jump terhadap kemampuan smash bola voli putra. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1).mpuan smash bola voli putra. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1).
- Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2020). Persepsi Atlet Futsal Putra Universitas Teknokrat Indonesia Terhadap Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Konsentrasi Saat Bertanding. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(2), 274–288.
- Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021). The effect of hypnotherapy and mental toughness on concentration when competing for futsal athletes. *Medikora*, 20(1), 53–64. <https://doi.org/10.21831/medikora.v20i1.36050>
- Dermawan, D., & Nugroho, R. A. (2020). Survei Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Di Smp Negeri Di Kabupaten Pringsewu Tahun Pelajaran 2019/2020. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 14–19.
- Fahrizqi, E. B., Agus, R. M., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2021). The Learning Motivation and Physical Fitness of University Students During the Implementation of the New Normal Covid-19 Pandemic. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 6(1), 88–100. <https://doi.org/10.33222/juara.v6i1.1184>
- Fahrizqi, E. B., Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021). PELATIHAN PENANGANAN CIDERA OLAHRAGA DI SMA NEGERI 1 PRINGSEWU. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(1), 11–14.
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (n.d.). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA OLAHARAGA SELAMA NEW NORMAL PANDEMI COVID-19. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(2), 53–62.
- Fernando, J., Mahfud, I., & Indonesia, U. T. (2021). *SURVEY MOTIVASI ATLET FUTSAL SMKN 2 BANDAR LAMPUNG DIMASA PANDEMI COVID-19*. Fernando, J., Mahfud, I., & Indonesia, U. T. (2021). *SURVEY MOTIVASI ATLET FUTSAL SMKN 2 BANDAR LAMPUNG DIMASA PANDEMI COVID-19*. 2(2), 39–43.19. 2(2), 39–43.
- Fikri, Z., & Fahrizqi, E. B. (2021). *PENERAPAN MODEL LATIHAN VARIASI PASSING*

FUTSAL DI EKSTRAKULIKULER SMAN 1 LIWA. 2(2), 23–28.

- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2018). Perbandingan Latihan Dengan Menggunakan Bola Ukuran 4 dan 5 Terhadap Ketepatan Menendang Bola ke Arah Gawang. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 2(1), 1–7.
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2020). Pengembangan Alat Tes Pengukuran Kelincahan Menggunakan Sensor Infrared. In *Jendela Olahraga* (Vol. 5, Issue 2). Universitas PGRI Semarang.
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Tingkat kecemasan seseorang terhadap pemberlakuan new normal dan pengetahuan terhadap imunitas tubuh. *Sport Science and Education Journal*, 1(2).
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2021). Analysis of the Implementation of Measuring Skills and Physical Futsal Sports Based Desktop Program. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 10(1), 11–15.
- Gumantan, A., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Indonesia, U. T. (2021). *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education) Pengembangan Alat Ukur Tes Fisik dan Keterampilan Cabang Olahraga Futsal berbasis Desktop Program. 6, 146–155.*
- Handoko, D., & Gumantan, A. (2021). Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Olahraga di SMAN 1 Baradatu. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 1–7.
- Ichsanudin, I., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Motivasi Latihan Ukm Panahan Teknokrat Selama Pandemi Covid. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 10–13.
- Kurniawan, D., Mahfud, I., & Indonesia, U. T. (2021). *PENGARUH RUBBER PUSH TRAINING TERHADAP HASIL AKHIR TOLAK. 2(2), 29–34.*
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal*, 1(1).
- Mahfud, I., & Gumantan, A. (2020). Survey Of Student Anxiety Levels During The Covid-19 Pandemic. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 86–97.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis IMT (Indeks Massa Tubuh) Atlet UKM Sepakbola Universitas Teknokrat Indonesia. *SATRIA: Journal of Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 3(1), 9–13.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). PELATIHAN PEMBINAAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56–61.
- Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Pengembangan Model Gerak Dasar Keterampilan Motorik Untuk Kelompok Usia 6-8 Tahun. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 54–66.
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). MODEL LATIHAN DRIBLING SEPAKBOLA UNTUK PEMULA USIA SMA. *SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL*, 1(2).

- Melyza, A., & Aguss, R. M. (2021). Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 8–16.
- Nadapdap, R., & Mahfud, I. (2021). *KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP BANTINGAN BANTINGAN BAHU TAHUN 2021*. 2(2), 44–51.
- Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. (2021). Analisis Kemampuan Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolabasket. *Sport Science and Education Journal*, 2(1), 34–42. <https://doi.org/10.33365/ssej.v2i1.988>
- Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021). Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 6(2), 40–49.
- Pamungkas, D., & Mahfud, I. (2020). Tingkat Motivasi Latihan Ukm Taekwondo Satria Teknokrat Selama Pandemi Covid 2019. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 6–9.
- Pangkey, F. R., & Mahfud, I. (2020). Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Roll Belakang Pada Anak Sekolah Dasar. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 33–40.
- Pratama, W. U., & Yuliandra, R. (2021). *PERSEPSI ANGGOTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET TERHADAP PENGGUNAAN APLIKASI PAPAN STRATEGI*. 2(2), 1–7.
- Pratomo, C., & Gumantan, A. (2020). HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN POWER. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 10–17.
- Pratomo, C., & Gumantan, A. (2021). Analisis Efektifitas Pembelajaran Daring Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Olahraga Pada Masa Pandemi Covid-19 SMK SMTI Bandarlampung. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 26–31.
- Rizki, H., & Aguss, R. M. (2020). Analisis Tingkat Pencapaian Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 20–24.
- Sandika, A., & Mahfud, I. (2021a). Application of Cardiovascular Endurance Training Model With The Ball Football Game at SSB Bintang Utara. *The 1st International Conference on Language Linguistic Literature and Education (ICLLLE)*.
- Sandika, A., & Mahfud, I. (2021b). Penerapan Model Latihan Daya Tahan Kardiovaskuler With the Ball Permainan Sepak Bola Ssb Bu Pratama. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 32–36.
- Saputra, G. Y., & Aguss, R. M. (2021). Minat Siswa Kelas VII Dan VIII Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMP Negeri 15 Mesuji. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 17–25.
- Sudiby, N. A., & Nugroho, R. A. (2020). Survei sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada sekolah menengah pertama di kabupaten pringsewu tahun 2019. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 18–24.
- Syaifulloh, M. D., & Aguss, R. M. (2021). Analisis peningkatan gerak dasar dalam permainan kasti. 1(1), 51–57.
- Yolanda, F., Yuliandra, R., Indonesia, U. T., Model, P., & Drops, L. (2021). *MODEL LATIHAN DROPSHOT PADA ANAK UMUR 8-11 TAHUN P. B.* 2(2), 35–38.

- Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2019). Pengembangan Model Latihan Jump Shoot Bola Basket. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(1), 51–55.
- Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2020). Development Of Endurance With The Ball Exercise Model In Basketball Games. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 61–72.