



PENGARUH LATIHAN *SMASH* BERBASIS *DRILL* UNTUK MENINGKATKAN KETEPATAN *SMASH* BOLA VOLI PADA SISWA SMAS ABULYATAMA

Husnul Mubaraq^{1*}, Rawi Juwanda², Husaini³

¹ Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu
Pendidikan, Universitas Abulyatama

Corresponding Author: mubaraq1@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Smash berbasis drill* terhadap ketepatan *Smash* bola voli pada siswa SMAS Abulyatama. Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dengan menggunakan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMAS Abulyatama 2026. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMAS Abulyatama 2026 berjumlah 12 orang dengan menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dalam bentuk tes ketepatan *smash (pretest)* dan setelah (*posttest*) perlakuan berupa latihan *smash berbasis drill* sebanyak 8 kali pertemuan. Hasil uji normalitas diperoleh data *pretest* ($\text{Sig} = 0,280$) dan *posttest* ($\text{Sig} = 0,080$). Kedua nilai tersebut lebih besar dari $\alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Hasil uji homogenitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,115 \geq 0,050$, sehingga data dinyatakan homogen. Uji hipotesis menggunakan Paired Sample T-Test menghasilkan nilai $\text{Sig. (2-tailed)} = 0,000 \leq 0,05$, yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *smash berbasis drill* terbukti memiliki pengaruh positif terhadap ketepatan *smash* bola voli siswa SMAS Abulyatama 2026.

Kata Kunci: Bola Voli, Latihan Smash Berbasis Drill, ketepatan Smash.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of drill-based smash training on smash accuracy in students of SMAS Abulyatama. This study is a quantitative study using One-Group Pretest-Posttest Design. The population in this study were students of SMAS Abulyatama 2026. The sample in this study was 12 students of SMAS Abulyatama 2026 using a total sampling technique. The instrument used in this study was in the form of a smash accuracy test (pretest) and after (posttest) treatment in the form of drill-based smash training for 8 meetings. The



results of the normality test obtained pretest data (Sig = 0.280) and posttest (Sig = 0.080). Both values are greater than $\alpha = 0.05$, so it can be concluded that the data are normally distributed. The results of the homogeneity test show a significance value of $0.115 \geq 0.050$, so the data is declared homogeneous. Hypothesis testing using Paired Sample T-Test produces a Sig value. (2-tailed) = $0.000 \leq 0.05$, meaning H_0 is rejected and H_a is accepted. Thus, it can be concluded that drill-based smash training has a positive effect on the smash accuracy of students at SMAS Abulyatama 2026.

Keywords: Volleyball, Drill-Based Smash Training, Smash Accuracy.

This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license.

Copyright © 2026 by Author. Published by Cv Abid Abadi Publisher



PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien untuk jangka waktu yang relatif lama tanpa menyebabkan kelelahan yang tidak semestinya. Ada lima landasan dasar kebugaran yaitu daya tahan jantung dan paru-paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh. Beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu genetik (keturunan), usia, jenis kelamin, olahraga, kebiasaan merokok, dan status gizi (Pranata, 2022, p. 8).

Olahraga mempunyai peran yang sangat penting dalam kehidupan masyarakat. Dalam kehidupan modern saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat dengan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani maka akan terbentuk manusia yang berkualitas. Olahraga bola voli merupakan cabang olahraga yang sangat berkembang pesat di Indonesia baik di lingkungan sekolah, instansi pemerintah, swasta, perguruan tinggi maupun di lingkungan umum (Keswando et al., 2022, p. 2). Pada hakikatnya olahraga tidak dilakukan untuk mengisi waktu luang saja, melainkan olahraga dapat dilakukan dengan penuh kegembiraan, serta tidak ada batasan dan aturan yang digunakan. Mudah dilakukan secara tidak formal baik dari segi tempat pelaksanaan, peraturan, maupun waktu kegiatannya. Namun seiring berkembangnya zaman dengan kebutuhan dan kemampuan yang semakin maju melalui ilmu pengetahuan dan teknologi



yang terus dilakukan oleh setiap individu, maka kegiatan ini tidak lagi dilakukan hanya untuk kegiatan rekreasi saja. Namun dapat dijadikan kegiatan yang dipertandingkan. Dari sekian banyak cabang olahraga, salah satunya mempunyai suasana menarik dalam wahana pertandingan, salah satunya cabang olahraga bola voli. Bola voli adalah suatu cabang olahraga yang turut meramaikan dunia olahraga. Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang telah cukup lama memperkaya perbendaharaan cabang olahraga di dunia.

Olahraga bola voli ini telah berhasil merebut hati para penggemar olahraga maupun para pecinta olahraga yang hanya hobi menonton permainannya. Bola voli dapat didefinisikan sebagai salah satu cabang olahraga permainan. Olahraga bola voli juga merupakan salah satu cabang yang selalu dipertandingkan ditingkat lokal sampai tingkat internasional. Olahraga bola voli dapat menanamkan jiwa sportifitas, kekompakan, dan kerjasama, serta sikap percaya diri yang berguna demi tercapainya prestasi (Tuwianto, 2018, p. 4).

Bola voli merupakan cabang olahraga permainan beregu, maka antara pemain harus bekerja sama dan saling mendukung agar menjadi regu yang kompak Kardiyanto & Sunardi (2020). Dengan demikian untuk menjadi regu atau tim yang kompak maka antar pemain harus menguasai teknik dasar permainan bola voli secara individual Dalam bermain bola voli, terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai antara lain passing bawah, passing atas, smash, servis bawah, servis atas dan blok dan kombinasi Keswando et al, (2022). Keempat teknik dasar tersebut merupakan modal yang harus dipelajari sebelum bermain bola voli jika ingin berprestasi, banyak siswa yang mengabaikan teknik dasar tersebut padahal teknik yang ada dalam bola voli saling berkaitan satu sama lain (Yusup Jamil et al., 2022, p. 2).

Bola voli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain Bola voli adalah olahraga yang membutuhkan kombinasi teknik yang efektif untuk mencapai kemenangan. Meskipun teknik dasar bola voli seperti servis, *passing*, dan *smash* sangat penting, namun dalam hal ini sangat kombinasi permainan (*smash*) yang tepat juga diperlukan untuk mengoptimalkan kinerja tim Oleh karena itu difokuskan pada pengembangan kombinasi metode drill (Ni Luh Putu Indrawathi et al., 2022). Dalam permainan bola voli tujuan utamanya adalah Untuk



mendapatkan poin dan memenangkan permainan. Salah satu cara untuk mendapatkan poin pemain harus bisa menjatuhkan bola ke daerah lawan atau bisa mendapatkan poin jika lawan melakukan kesalahan yaitu mengeluarkan bola dari lapangan. Salah satu cara memasukkan bola ke daerah lawan adalah dengan teknik *smash*. *Smash* merupakan salah satu teknik yang memiliki peluang yang lebih besar untuk mencetak poin dibandingkan teknik lainnya. Namun teknik *smash* menjadi salah satu teknik yang sulit karena memiliki gerakan yang kompleks sehingga pemain memerlukan latihan secara sistematis, terstruktur, berulang-ulang, serta berkesinambungan, dan bertahap untuk menguasai teknik tersebut. Dan salah satu cara untuk mematangkan teknik *smash* yaitu dengan cara melakukan latihan *drill*.

Dengan menggunakan latihan *drill* diharapkan dapat membantu meningkatkan ketepatan *smash* dalam permainan bola voli. *Drill* merupakan salah satu bagian dari inovasi pengembangan dalam olahraga. Metode *drill* yang dimaksud disini adalah latihan berulang-ulang gerakan supaya terjadi otomatisasi gerakan untuk teknik *smash* bola voli yang diharapkan. Penggunaan sistem *drill* pada sesi latihan cenderung mempengaruhi peningkatan teknik dasar dalam permainan bola voli (Suhairi & Arifin, 2022, p. 2).

Metode latihan *drill* merupakan metode yang digunakan untuk variasi menu latihan *smash* dalam permainan bola voli dan bertujuan untuk meningkatkan ketepatan *smash* drill pada siswa (Cirana et al., 2020, p. 1). Latihan *smash drill* sangat berguna bagi pemain bola voli karena dapat meningkatkan daya ledak otot kaki, tinggi lompatan, dan performa dalam banyak aspek permainan, termasuk *smash*. Oleh karena itu model latihan kombinasi teknik *smash* berbasis *drill* ini sangat membantu meningkatkan ketepatan *smash* dan performa pemain voli secara keseluruhan.

Smash merupakan suatu upaya yang dilakukan seseorang spiker dengan cara memukul bola dengan lompatan diiringi tamparan talapak tangan pada bola secara kencang. Dalam melakukan *smash* pemain harus mempunyai koordinasi yang baik seperti, *timing*, cara melompat, langkah, mata dan tangan sehingga *smash* yang dihasilkan bisa diarahkan sesuai kemauan dari si pemain tersebut dan *Smash* merupakan *basic* yang sukar untuk dipelajari karena teknik yang dilakukan harus melompat di udara supaya bisa mempertahankan badan berhenti sejenak. Kemampuan *smash* adalah salah satu teknik yang sukar dan menjadi



perhatian dari pelatih dibandingkan dengan teknik- teknik lainnya, Sejauh pengamatan peneliti di lapangan kendala yang sering dijumpai oleh setiap pemain saat bertanding dan latihan yaitu sering mengalami kesulitan untuk melakukan *smash*. Hal ini terlihat dari *smash* yang dilakukan sering tidak melewati *net*, bola yang di-*smash* tidak tepat dan keluar lapangan. Hal ini diduga mempunyai pengaruh yang berarti terhadap latihan dan rasa percaya diri dari pemain, namun dalam hal ini diharapkan dengan adanya model latihan kombinasi teknik *smash* berbasis *drill* dapat membantu memecahkan permasalahan ini (Ricky, 2020, p. 16). Kurangnya latihan biasanya akan menyebabkan masalah dalam permainan ini. Semakin banyak latihan semakin besar peningkatan hasil latihan tersebut.

Latihan merupakan proses penyempurnaan keterampilan, (olahraga) yang dilakukan atlet secara sistematis, terstruktur, berulang-ulang, serta berkesinambungan, dan bertahap dari bentuk maupun beban sehingga menghasilkan sebuah lompatan yang baik yang di hasilkan oleh dorongan otot tungkai. Latihan *smash* berbasis *drill* merupakan proses penyempurnaan teknik keterampilan, olahraga yang dilakukan secara sistematis, terstruktur, berulang-ulang, serta berkesinambungan, dan bertahap dari bentuk maupun beban sehingga menghasilkan sebuah lompatan *smash* yang baik yang di hasilkan oleh dorongan otot. *Smash* atau *spike* adalah pukulan bola yang keras dari atas ke bawah, jalannya menukik tajam (Setiawan, 2022, p. 3). Kaitan dalam pelaksanaan latihan *smash* berbasis *drill* *smash* dengan lompatan dan ketepatan memiliki peran untuk memberikan tenaga sewaktu melompat dan melakukan pukulan *smash* yang sekeras-kerasnya. Daya ledak otot tungkai merupakan salah satu faktor yang sangat penting dan harus di perhatikan dalam permainan bola voli, terutama pada saat melakukan pukulan, sehingga dengan memiliki daya ledak otot tungkai maka menghasilkan lompatan dan pukulan yang baik. Sebaliknya apabila seorang pemain memiliki lompatan *smash* yang lemah, maka dapat menyebabkan pukulan yang lemah seperti yang terjadi pada siswa SMAS Abulyatama.

SMAS Abulyatama yang terletak di Aceh Besar sekolah ini memiliki fasilitas yang cukup lumayan untuk berbagai kegiatan di sekolah. Sekolah ini tidak terlalu ramai seperti sekolah - sekolah lain dikarenakan sekolah swasta namun sekolah ini merupakan Sebagai sekolah yang aktif dengan prestasi olahraga sehingga sekolah ini banyak mengikuti *event* antar



sekolah yang di adakan setiap tahunnya. Cabang olahraga yang paling aktif dan sering mengikuti kejuaraan atau pertandingan antar sekolah yaitu cabang olahraga bola voli. Dikarenakan minat siswa siswi di SMAS Abulyatama sangat tinggi, SMAS Abulyatama juga sangat mendukung dalam hal olahraga, faktor ini juga yang menjadi semangat siswa dan siswi dalam melakukan latihan terkhususnya dalam olahraga bola voli. Berbagai prestasi telah banyak di dapatkan karena cabang olahraga bola voli. Walaupun dengan segudang prestasi namun siswa di SMAS Abulyatama masih sangat kurang di bagian *smash*. Pemmasalahan ini terjadi karena kurangnya pemahaman dan teknik dari para siswa saat melakukan *smash* sehingga saat *smash* bola tidak mampu melewati net, serta bola jatuh tidak tepat sasaran pada daerah permainan bahkan keluar dari lapangan permainan bola voli.

ada beberapa peserta didik yang belum bisa begitu menguasai teknik *smash* karena disebabkan kekurangan pemahaman terhadap teknik dasar, kurang terlaksananya latihan, serta latihan fisik yang kurang optimal. Akibatnya saat melakukan *smash* peserta mengalami kesulitan untuk mengarahkan agar bola melewati net. Ada juga yang berhasil melewati net, namun bola sering melenceng dari area sasaran, baik itu keluar lapangan maupun tidak tepat pada target tujuan. Hal ini dikarenakan perkenaan bola dengan tangan masih belum tepat sehingga tidak tepat pada sasaran atau target.

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan diatas maka penulis dapat mengangkat sebuah judul penelitian, yaitu “Pengaruh Latihan *Smash* Berbasis *Drill* untuk meningkatkan ketepatan *smash* bola voli pada Siswa SMAS Abulyatama Aceh Besar”.

Metode Penelitian

Pendekatan kuantitatif adalah upaya untuk mendeskripsikan gejala-gejala alam dengan menggunakan angka-angka, yang berasal dari kata *Quantum*, yang dalam bahasa Latin berarti jumlah. Data-data angka hasil pengukuran dari gejala-gejala alam yang diamati itulah yang kemudian dianalisis, dicari derajat kuantitas, atau kualitasnya, dipelajari hubungannya antara gejala yang satu dengan lainnya, dikaji pengaruhnya terhadap suatu gejala, serta hubungan sebab-akibatnya (Prayogi & Kurniawan, 2024, p. 6).



Penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang mengumpulkan dan menganalisis data berdasarkan angka-angka dan pengukuran numerik. Pendekatan ini bertujuan untuk menggambarkan, menjelaskan, dan menguji hubungan antara variabel-variabel dengan menggunakan analisis statistik. Tujuan dari penelitian kuantitatif adalah untuk menyediakan pemahaman yang lebih jelas tentang fenomena penelitian melalui pengumpulan data yang dapat diukur secara kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk menggeneralisasi temuan-temuan ke populasi yang lebih luas dan menyediakan bukti empiris yang objektif. Karakteristik penelitian kuantitatif mencakup pendekatan yang terstruktur, penggunaan instrumen pengukuran yang standar, pengumpulan data numerik, dan analisis statistik untuk memvalidasi dan menguji hipotesis penelitian (Prayogi & Kurniawan, 2024).

Penelitian ini menggunakan metode eksperimental, yaitu suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel yang lain dalam kondisi terkontrol secara total (Elbar et al., 2020, p. 2). Penelitian eksperimen merupakan kegiatan penelitian yang bertujuan untuk menilai pengaruh suatu perlakuan, tindakan, *treatment* pendidikan terhadap tingkah laku atau menguji hipotesis tentang ada tidaknya pengaruh pengembangan tindakan itu (Putri et al., 2023, p. 2). Dengan menggunakan metode eksperimen semu maka dalam penelitian ini peneliti akan melakukan *treatment* sebanyak 8 kali pada peserta. Berdasarkan judul penelitian maka penelitian ini menggunakan *pre test post test design* yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif (*Quantitatif Research*) adalah suatu metode penelitian yang bersifat induktif, objektif dan ilmiah dimana data yang diperoleh berupa angka-angka (*score*/nilai) atau pernyataan-pernyataan yang di nilai, dan dianalisis dengan analisis statistik dan desain penelitian menggunakan *Pre test-Post test Only Grup Design* (Hermawan, 2019, p. 16).

Penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang sistematis, terstruktur, tersusun rapi dari awal hingga akhir penelitian dan cenderung menggunakan analisis angka- angka statistik. Maka dari itu wajar jika dalam penelitian kuantitatif metode pengumpulan datanya menggunakan populasi dan sampel, Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa SMAS Abulyatama. Jumlah populasi dalam penelitian ini 12 orang.

Instrumen penelitian menggunakan prosedur yang sistematis untuk mendapatkan dan mengukur informasi dari variabel yang akan diuji. Ini dilakukan untuk menjawab rumusan masalah, menguji hipotesis dan mengevaluasi hasil penelitian. Instrumen yang di gunakan dalam penelitian ini adalah tes ketepatan smas bola voli.

Hasil Penelitian

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *smash* berbasis *drill* terhadap ketepatan *smash* pada siswa SMAS Abulyatama Berdasarkan dari hasil di lapangan yang dilakukan oleh peneliti pada siswa bola voli putra SMAS Abulyatama, berhasil memperoleh data tes awal (*pre test*) dan data akhir (*post test*).

4.1.1 Pre-test (tes awal)

Hasil penelitian data *pre-test* tinggi lompatan *smash* dalam permainan bola voli pada peserta ekstrakurikuler bola voli di SMAS Abulyatama adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Data Pre-test ketepatan smash

No		Pre test	Kategori
1	S1	1	Kurang sekali
2	S2	3	Cukup
3	S3	3	Cukup
4	S4	1	Kurang sekali
5	S5	2	Kurang
6	S6	3	Cukup
7	S7	4	baik
8	S8	2	kurang
9	S9	5	Baik sekali
10	S10	4	baik
11	S11	1	Kurang sekali
12	S12	3	cukup
Jumlah		32	-

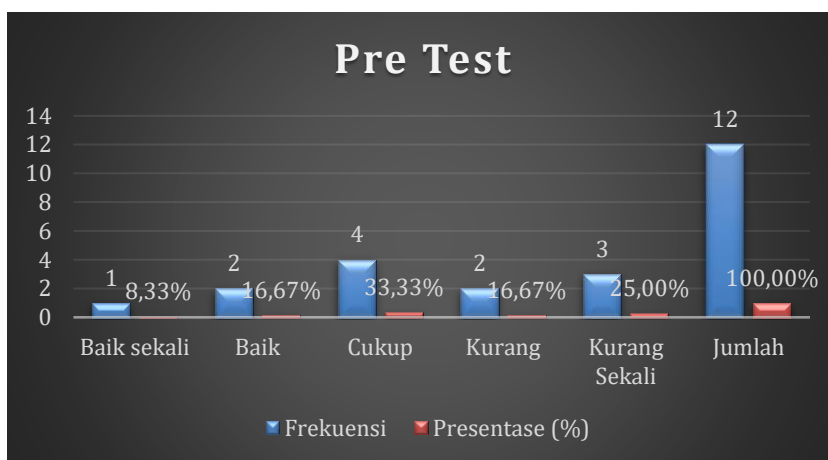
Sumber: Data hasil penelitian 2025

Tabel 2 Presentase Pre Test

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Baik sekali	1	8,33%
Baik	2	16,67%
Cukup	4	33,33%

Kurang	2	16,67%
Kurang Sekali	3	25,00%
Jumlah	12	100,00%

Sumber: Data hasil penelitian 2025



Gambar 4.1 Diagram *Pre Test*

Berdasarkan tabel 4.2 dan diagram diatas menunjukkan bahwa ketepatan *smash* sebelum diberikan latihan *smash* berbasis *drill* pada siswa SMAS Abulyatama sebagai berikut: Kategori baik sekali dengan frekuensi 1 siswa 8,33%, kategori baik dengan frekuensi 2 siswa 16,67%, kategori cukup dengan frekuensi 4 siswa 33,3%, kategori kurang dengan frekuensi 2 siswa 16,67%, dan kategori kurang sekali dengan frekuensi 3 siswa 25%.

4.1.2 *Post-Test* (tes akhir)

Tes akhir adalah data yang diambil peneliti setelah peserta ekstrakurikuler diberikan perlakuan dalam rentang waktu 8 kali pertemuan waktu pemberian perlakuan.

Tabel 3 Data *Post-test* (tes akhir) ketepatan *smash*

No	Nama	Post test	Kategori
1	S1	3	Cukup
2	S2	4	Baik
3	S3	4	Baik
4	S4	2	Kurang
5	S5	4	Baik
6	S6	5	Baik sekali
7	S7	5	Baik sekali
8	S8	3	Cukup

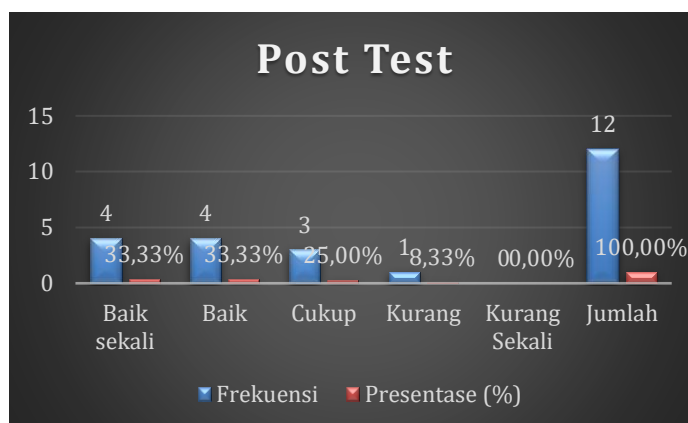
9	S9	5	Baik sekali
10	S10	5	Baik sekali
11	S11	3	Cukup
12	S12	4	Baik
Jumlah		47	-

Sumber: Data hasil penelitian 2025

Tabel 4 Presentase Post Test

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Baik sekali	4	33,33%
Baik	4	33,33%
Cukup	3	25,00%
Kurang	1	8,33%
Kurang Sekali	0	0,00%
Jumlah	12	100,00%

Sumber: Data hasil penelitian 2025



Gambar 4.2 Diagram Post Test

Berdasarkan tabel 4.4 dan diagram diatas menunjukkan bahwa ketepatan *smash* setelah diberikan latihan *drill* pada siswa SMAS Abulyatama sebagai berikut: Kategori baik sekali dengan frekuensi 4 siswa 33,33%, kategori baik dengan frekuensi 4 siswa 33,33%, kategori cukup dengan frekuensi 3 siswa 25%, kategori kurang dengan frekuensi 1 siswa 8,33%.

4.1.3 Hasil Statistik Deskriptif

Tabel 5 Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre test	12	1	5	2,67	1,303
Post test	12	2	5	3,92	0,996
Valid N (listwise)	12	-	-	-	-

Berdasarkan tabel deskriptif statistik diatas diketahui bahwa hasil tes ketepatan smash untuk skor *pre-test* diperoleh hasil minimum 1, maksimum 5, rata-rata 2,67, dan standar deviasi 1,303. Sedangkan untuk skor *posttest* minimum 2, maksimum 5, rata-rata 3,92, dan standar deviasi 0,996. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan latihan smash berbasis *drill*. secara berkala untuk melatih ketepatan smash memiliki pengaruh, hal tersebut dapat dilihat dari tingkat perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test*.

4.1.4 Hasil Uji Normalitas

Tabel 6 Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test	0,184	12	.200*	0,919	12	0,280
Post Test	0,200	12	.200*	0,877	12	0,080

Berdasarkan tabel diatas, hasil *output* dapat dilihat pada *Shapiro-Wilk*: nilai *Sig* untuk *pre test* ketepatan smash 0.280, dan *post test* ketepatan smash 0.080. Kedua nilai *Sig* tersebut lebih besar dari 0,05. Apabila nilai hasil uji SPSS lebih besar dari 0,05 maka data tersebut berdistribusi normal. Kemudian dapat dikuatkan dengan uji homogenitas dan *paired sample T test*.

Hasil Uji Homogenitas

Tabel 7 Tests of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Post Test	Based on Mean	2,848	3	7	0,115
	Based on Median	0,437	3	7	0,734
	Based on Median and with adjusted df	0,437	3	4,898	0,737
	Based on trimmed mean	2,262	3	7	0,168

Berdasarkan tabel 4.7, hasil yang didapat dari uji homegen terlihat pada nilai *sig* rata-rata 0.115 dan hasil tersebut memiliki nilai lebih besar dari 0.05, sesuai dengan hasil uji SPSS jika nilai *sig* lebih besar dari 0,05 maka data yang diperoleh berdistribusi homogen.

4.1.5 Hasil Uji Hipotesis

- jika nilai sig. $> \alpha 0,05$, maka H_0 diterima atau H_1 ditolak (tidak ada perbedaan signifikan dalam pengaruh latihan drill).
- Jika nilai sig. kurang dari $\alpha 0,05$, H_0 ditolak atau H_1 diterima, yang menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan dalam pengaruh latihan drill.

Tabel 8 Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Test	2,67	12	1,303	0,376
	Post Test	3,92	12	0,996	0,288

Berdasarkan hasil *output* analisis deskriptif statistik SPSS, diperoleh nilai rata-rata *pre test* ketepatan smash pada siswa SMAS Abulyatama sebesar = 2.67 dan *post test* = 3.92, artinya terjadi peningkatan ketepatan smash setelah diberikan latihan drill.

Tabel 9 Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre Test & Post Test	12	0,887	0,000

Berdasarkan hasil *output* SPSS tabel 4.9 diatas nilai korelasi antara dua variabel yaitu *pre test* dan *post test* tersebut tergolong sangat kuat dan bermakna positif, dimana nilai *Correlation* sebesar = 0,887 dengan nilai *Sig* sebesar 0,000.

Tabel 10 Paired Samples Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test - Post Test	-	0,622	0,179	-1,645	-0,855	-	11	0,000
		1,250					6,966		

Berdasarkan tabel *output* hasil uji t diatas diperoleh nilai sig (2-tailed) = 0,000, yang berarti lebih kecil dari $\alpha 0,05$ atau $0,000 \leq 0,05$. Menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara *pre test* dan *post test*, ini menunjukkan terdapat pengaruh latihan drill yang bermakna terhadap ketepatan smash siswa SMAS Abulyatama.

Dengan demikian hipotesis yang penulis ajukan sebelumnya, yaitu: H_0 = tidak terdapat pengaruh latihan drill terhadap ketepatan smash pada siswa SMAS Abulyatma



ditolak. Selanjutnya, H1 diterima yaitu terdapat pengaruh latihan *drill* terhadap ketepatan smash pada siswa SMAS Abulyatma 2025.

PEMBAHASAN

Data yang telah dikumpulkan melalui *Pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya perubahan yang signifikan dalam ketepatan *smash* setelah diberikan latihan smash berbasis *drill* sebanyak 8 kali pertemuan. Penelitian ini berjalan dengan baik sebagaimana mestinya yang diharapkan oleh peneliti dan sampel. Untuk meningkatkan ketepatan *smash* menggunakan latihan yang sederhana seperti latihan *drill* dapat menjadi pedoman bagi para atlet yang ingin meningkatkan ketepatan *smash*.

Berdasarkan analisis data hasil *output* dapat dilihat pada *Shapiro-Wilk*: nilai *Sig* untuk *pre test* ketepatan smash 0,280 dan *post test* ketepatan smash 0,080. Kedua nilai *Sig* tersebut memiliki nilai lebih besar dari 0,05. Apabila nilai hasil uji SPSS lebih besar 0,05 maka data tersebut berdistribusi normal yang artinya terjadi peningkatan ketepatan *smash* bola voli setelah diberikan dan mendapatkan latihan *drill*.

Uji normalitas shapiro-wilk memberikan nilai signifikan lebih besar dari 0,05 baik pada data *pretest* maupun *posttest*, yang menyatakan data tersebut berdistribusi normal. Selain itu uji homogenitas juga menunjukkan data relatif homogen, yang menegaskan validitas perbandingan data *pre* dan *posttest*.

Selanjutnya, uji hipotesis menggunakan *pairet sample t-test* menghasilkan nilai signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari 0,05, sehingga hipotesis alternatif diterima dan hipotesis non ditolak. Ini berarti ada pengaruh signifikan latihan *smash* berbasis *drill* terhadap ketepatan *smash* pada siswa. Hal ini mengindikasikan bahwa latihan *smash* berbasis *drill* efektif dalam meningkatkan ketepatan *smash* bola voli.

Ketepatan *smash* yang diperoleh dari latihan *smash* berbasis *drill* dapat meningkatkan ketepatan sasaran saat melakukan lompatan *smash*, sehingga membantu pemain untuk melompat dan melakukan *smash* untuk mendapatkan posisi yang lebih baik dan tepat sasaran saat melakukan *smash*.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori dan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa latihan *smash* berbasis *drill* teratur dapat meningkatkan kemampuan siswa



dalam melakukan ketepatan *smash*. Menurut Samsuden (2020) mengungkapkan bahwa latihan *smash* berbasis *drill* memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap peningkatan hasil ketepatan *smash* pada siswa putra. Hal ini terjadi karena latihan *drill* adalah jenis latihan plyometrics yang sangat efektif dalam meningkatkan daya tahan dan ketepatan *smash*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian simpulkan bahwa adanya pengaruh latihan *smash* berbasis *drill* terhadap ketepatan *smash* pada siswa SMAS Abulyatama Aceh Besar. Hal ini ditunjukkan dengan diperoleh nilai *sig* (2-tailed) = 0,000, yang berarti lebih kecil dari α 0,05 atau $0,000 \leq 0,05$. Menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara *pre test* dan *post test*, ini menunjukkan terdapat pengaruh latihan *drill* yang bermakna terhadap ketepatan *smash* siswa SMAS Abulyatama.

DAFTAR PUSTAKA

- Cirana, W., Hakim, rohman A., & Untung, N. (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 (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 7(1), 1-11. <https://doi.org/10.36728/jip.v7i1.1381>
- Elbar, W., Tampubolon, K., Pembinaan, U., & Indonesia, M. (2020). Pengaruh Campuran Silikon Pada Aluminium Terhadap Kekerasan dan Tingkat Keausannya Effect of Silicone Alloys on Aluminum on Hardness and Wear Rates. *JOURNAL OF MECHANICAL ENGINEERING, MANUFACTURES, MATERIALS AND ENERGY*, 4(2), 183-196. <https://doi.org/10.31289/jmemme.v4i2.4070>
- Keswando, Y., Sistiasih, S. V., & Tulus, M. (2022). Survei Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 5(1), 168-177. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.4996>
- Ni Luh Putu Indrawathi, I Wayan Citrawan, & Santika, I. G. P. N. A. (2022). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD Kombinasi Metode Drill terhadap Hasil Belajar Servis Bola Voli. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(3), 216-222. <https://doi.org/10.46838/spr.v3i3.237>
- Pranata, D. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 107-116.



<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jsams.2015.04.008>

Prayogi, A., & Kurniawan, M. A. (2024). Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif : Suatu Telaah Complex : Jurnal Multidisiplin Ilmu Nasional. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Nasional*, 1(2), 30–37.

Ricky, Z. (2020). Pengaruh Latihan Box Drill Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli.

Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan), 3(2), 112–123.

<https://doi.org/10.31851/hon.v3i2.4241>

Setiawan, D. (2022). Analisis Keterampilan Servis Bola Voli Bagi Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli MTs Hidayatul Islamiah Parit Kahar. *Urnal Pion Jurnal Pion*, 2(2), 154–163.

Suhairi, M., & Arifin, Z. (2022). Pengembangan alat drill smash bola voli berbasis reaksi menggunakan android. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 21(1), 71–86.

<https://doi.org/10.20527/multilateral.v21i1.12418>

Tuwianto, P. E. (2018). Faktor-Faktor Pendukung Dan Penghambat Prestasi. *Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 7(1), 1–12.

Yusup Jamil, Nugraheni, W., & Bachtiar. (2022). Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bola Voli Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Educatio*, 8(4), 1309–1317.

<https://doi.org/10.31949/educatio.v8i4.3494>