



Pengaruh Latihan Defense *Defense Drills* Terhadap Hasil *Receive Smash* dalam Olahraga Bola Voli pada Atlet Klub Bintang Muda Kec. Bandar Sribawono

Ferdi Zulkarnain¹, Anggun Tri Astuti², Tri Alim Saputra Hidayat³,
Bambang Ariyanto⁴, Misrodin⁵

^{1,3,4,5} Dosen Universitas Nahdlatul Ulama Lampung

² Mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Lampung

Abstract

Received: 12 Juli 2022

Revised: 16 Juli 2022

Accepted: 26 Juli 2022

The purpose of this study was to determine the effect of defense drills on training the results of receive smash in volleyball in Bintang Muda club athletes, Bandar Sribawono district. this research is using experimental method. The design used in this research is ordinal pairing per-test, post-test design. The population in this study were female volleyball athletes at the Bintang Muda club. The sampling technique in this study used total sampling. The instrument in this study used a receive smash test result. The results and conclusions in this study are that there is a significant effect of defense drills training on the receive smash results of Bintang Mas female athletes. where the receive smash results increase after doing defense drills

Keywords: Pengaruh, Defense drills, Receive Smash, Olah Raga, Bola Voli

(*) Corresponding Author: ferdizul007@gmail.com

How to Cite: Zulkarnain, F., Astuti, A., Hidayat, T., Ariyanto, B., & Misrodin, M. (2022). Pengaruh Latihan Defense *Defense Drills* Terhadap Hasil *Receive Smash* dalam Olahraga Bola Voli pada Atlet Klub Bintang Muda Kec. Bandar Sribawono. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(12), 538-546. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7008233>.

PENDAHULUAN

Permainan bola voli merupakan permainan yang dilakukan oleh dua regu yang saling berhadapan masing-masing regu terdiri dari enam orang pemain. Permainan bola voli dilakukan dengan cara di pantulkan sebanyak-banyaknya tiga kali. Di jelaskan dalam peraturan permainan bola voli edisi 2001-2004 bahwa tujuan permainan bola voli adalah melewatkan bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola (di luar pekeanan blok). Sedangkan Sarumpaet dkk, (2012) berpendapat, jika bermain bola voli adalah memainkan bola dengan memvoli (memukul dengan tangan) dan berusaha menjatuhkan ke dalam permainan lapangan lawan dengan menyebrangkan bola lewat ke atas net atau jaring. Permainan bola voli harus dilakukan dengan pantulan. Syarat pantulan bola harus sempurna tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku. Dari masing-masing tim dapat memantulkan bola sebanyak-banyaknya tiga kali dan setelah itu bola harus di seberangkan melewati net ke daerah permainan lawan. Untuk memantulkan bola dapat menggunakan seluruh tubuh.

Tujuan awal dari permainan bola voli adalah bersifat rekreatif untuk mengisi waktu luang. Namun seiring dengan perkembangan jaman, bola voli berkembang kearah tujuan lain, salah satunya yakni untuk mencapai prestasi tinggi pada ajang kompetisi tingkat nasional maupun internasional. Hal ini selaras



dengan apa yang dinyatakan oleh Muhajir (2004) bahwa tujuan permainan bola voli adalah untuk meraih kemenangan dalam pertandingan. Perkembangan permainan bola voli dapat dilihat diberbagai negara yang memiliki organisasi bola voli sebagai wadah untuk membina para atlet, yang kemudian dapat mewakili pertandingan bola voli ditingkat Olympiade. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga voli semakin populer dan digemari bukan hanya pada masyarakat Indonesia tetapi juga dunia (M. Yunus, 1992).

Dalam usaha mencari bibit atlet bola voli yang baik, diperlukan pembinaan sejak anak usia dini. Dimana anak berusia 8 sampai dengan 12 tahun memiliki potensi yang tinggi untuk dikembangkan menjadi seorang pemain yang baik. Berkaitan dengan hal tersebut, maka pada tanggal 26 oktober 2002 Klub Voli yang dinamakan Bintang Muda didaftarkan secara resmi ke Pengcab PBVSI kabupaten lampung timur. Bintang Muda sebagai sebuah intensitas voli yang berbasis komunitas pendidikan, mengembangkan atlet-atlet putri yang berbakat dan potensial untuk dilatih dan dibina secara berjenjang untuk menjadi atlet yang handal. Selain itu mereka juga dididik secara teknik, mempunyai karakter sportif, serta berpendidikan memadai untuk menjamin masa depan atlet dimana mereka harus menjalani kehidupan yang sesungguhnya setelah dewasa nanti.

Dalam permainan bola voli, atlet harus mampu menguasai teknik-teknik yang ada dalam bola voli antara lain *service*, *passing*, *smash*, dan *block* (Ahmadi, N., 2007). Salah satu teknik dasar yang paling mendukung dalam permainan bola voli yaitu *passing*, karena *passing* adalah kunci utama dalam sebuah permainan bola voli. *Passing* di gunakan untuk mengambil, menyajikan bola ke teman lain. Fungsi utama dari bola *passing* adalah untuk menerima *smash* (*receive smash*). Salah satu upaya agar atlet Bintang Muda memiliki kemampuan *receive smash* yang maksimal maka diperlukan latihan, yakni dengan melakukan latihan *defense drills*. Latihan *defense drills* menggunakan bola di *smash* kearah tembok oleh seorang pelatih kemudian pantulan dari *smash* diterima (*receive smash*) oleh atlet, akan dapat meningkat *passing* bawah yang lebih maksimal dalam (*receive smash*). Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *defense drills* terhadap hasil *receive smash* dalam olahraga bola voli pada atlet klub Bintang Muda Kec. Bandar Sribawono

Gerak dan teknik Dasar Permainan Bola Voli

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga dimana dalam permainannya dilakukan secara beregu dengan bola sebagai alat permainannya (Setiadi, B., 2011). Pada permainan bola voli, dituntut adanya kerjasama dan saling pengertian dari anggota regu (Subroto dan Yudiana, 2010). Pada permainan bola voli terdapat gerak dasar. Gerak dasar dalam permainan bola voli adalah keterampilan gerak yang dilakukan dalam kegiatan bermain bola voli baik yang berkaitan dengan aktivitas pada saat tanpa memainkan bola. Gerak dasar permainan bola voli mencakup keterampilan dasar, keterampilan lokomotor dan keterampilan manipulatif. Gerak lokomotor mencakup gerakan melompat kearah tegak, terutama bertumpu pada dua kaki, dan keterampilan berjalan atau lari beberapa langkah untuk mengambil posisi yang baik agar bola dapat dimainkan dengan baik sesuai dengan tujuan yang dikehendaki oleh pemain. Gerak ini

termasuk kedalam langkah-langkah “*foot work*” untuk bermain bola voli (Irsyada, M., 2000). Sedangkan gerak manipulatif menggunakan satu tangan atau dua tangan yang disatukan yang merupakan kemampuan pokok dalam permainan bola voli.

Selain gerak dasar, pada permainan voli terdapat teknik dasar. Berkaitan dengan meningkatkan teknik dasar permainan bola voli, M. Yunus (1992) menyatakan bahwa teknik merupakan cara untuk melakukan sesuatu yang memiliki tertentu secara efektif dan efisien sesuai peraturan yang berlaku untuk hasil yang optimal. Hal ini selaras dengan apa yang dinyatakan oleh Munasifah (2008) bahwa teknik merupakan proses untuk menyelesaikan tugas sebaik mungkin. Adapun teknik dasar dari permainan bola voli diantaranya teknik-teknik *service, passing, smash, dan block* (Ahmadi, 2007).

Service merupakan bagian awal untuk memulai suatu pertandingan bola voli, sekaligus sebagai serangan pertama bagi tim yang akan melakukan *service* (Winarno & Sugiono, 2011). Pukulan *service* dilakukan pada permulaan dan setelah terjadi kesalahan. *Service* yang baik adalah menggabungkan antara kecepatan dan ketepatan pukulan bola dan bola harus dilambungkan dan dipukul menggunakan satu tangan. Dalam permainan bolavoli, servis dibagi menjadi dua yaitu *service* bawah dan *service* atas.

Passing dalam permainan bola voli dibedakan menjadi dua yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. Agar dapat bermain dengan baik, pemain harus menguasai teknik *passing* yang baik (Ahmad, N., 2007). *Passing* bawah merupakan teknik yang frekuensinya lebih tinggi dari pada teknik yang lain, sehingga teknik *passing* ini benar-benar harus dikuasai oleh setiap pemain (Winarno dan Sugiono, 2011). Adapun cara-cara pelaksanaan *passing* bawah adalah: 1) sikap permulaan badan sedemikian rupa sehingga keadaan setimbang labil, 2) lengan dijulurkan kedepan bawah siku tidak ditekuk (sudut antara lengan dan badan kira-kira 45°). badan dibungkukkan, kaki seperti hendak melangkah dengan posisi kaki selebar bahu, lutut ditekuk, kedua lengan bawah dirapatkan sampai siku, sementara jari- jari tangan lainnya. Sedangkan cara *passing* atas dapat dilakuakn dengan cara: (a) *passing* atas kearah belakang lewat atas kepala, (b) *passing* atas kearahsamping pemain, (c) *passing* atas sambil melompat keatas, (d) *passing* atas sambil emnjatuhkan diri kesamping, (e) *passing* atas sambil menjatuhkan diri keatas (Ahmadi, N., 2007).

Block merupakan teknik yang paling penting karena teknik ini digunakan untuk menggagalkan lawan dalam mencuri poin (Ahmadi, N., 2007). Teknik *blocking* selain digunakan untuk menahan serangan lawan (Lestari, 2008), juga bisa digunakan untuk mendapatkan poin. *Smash* adalah pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha untuk mencapai kemenangan. Untuk mencapai keberhasilan yang gemilang dalam melakukan *smash* ini diperlukan latihan yang tinggi dan kemampuan meloncat tinggi (M. Yunus, 1992). *Smash* merupakan suatu teknik yang mempunyai gerakan yang kompleks yang terdiri dari, (1) langkah awal, (2) tolakan untuk meloncat, (3) memukul bola saat melayang diudara, serta (4) saat mendarat kembali setelah memukul bola.

Defense Drills

Defense adalah suatu sistem pertahanan dalam menghadapi serangan lawan. Menurut Shondell dan Reynaud (2002) mengembangkan keterampilan

defensif individu dan kontrol bola adalah bagian yang memakan waktu dari latihan rutin. Pengulangan keterampilan defensif ini adalah satu-satunya cara agar pemain belajar bermain bertahan dan mengembangkan kontrol bola yang diperlukan untuk serangan balik yang sukses. Tim-tim yang sukses tidak hanya mempertahankan serangan di *backcourt* tetapi juga berhasil menyerang penyerang yang mencetak poin melalui serangan balik, tidak ada jalan pintas dalam mengembangkan penguasaan bola. Tim harus menghabiskan banyak waktu untuk mengembangkan aspek permainan ini. Sedangkan metode *drill* (metode latihan berulang-ulang) merupakan metode yang lazim dipergunakan untuk menguasai gerakan-gerakan secara otomatis untuk mencapai kecakapan keterampilan suatu cabang olahraga. *Drill* merupakan salah satu metode pembelajaran yang menekankan pada kegiatan latihan yang dilakukan berulang-ulang secara terus-menerus untuk menguasai kemampuan atau ketrampilan tertentu. Menurut Roestiyah (2001), metode *drill* merupakan suatu metode pendidik di mana peserta didik melakukan kegiatan latihan agar peserta didiknya mempunyai ketrampilan lebih tinggi dari yang di pelajari.

Keterampilan-keterampilan yang dapat dikembangkan melalui metode *drill* diantaranya ketrampilan motorik, olahraga kesenian dan melatih kecakapan mental melalui pengulangan yang diberikan atlet akan menguasai keterampilan yang di pelajari (Suharno, 2005). Metode *drills* sangat cocok untuk mengembangkan keterampilan atlet baik fisik maupun mental. Melalui latihan yang di ulang suatu keterampilan dapat dikuasai setahap demi-setahap hingga ketrampilan dapat di kuasai menyeluruh (Djamarah dan Zein, 2002). Sehingga dapat disimpulkan bahwa metode *drills* merupakan salah satu metode yang di gunakan atau diterapkan dengan memberi latihan-latihan kepada atlet dengan berulang-ulang hingga ketrampilan tertentu dapat dikuasai. Metode ini menerapkan ada kebiasaan yang diperoleh melalui latihan-latihan yang dilakukan sehingga penguasaan ketrampilan tersebut semakin berkembang dan akhirnya dapat dikuasai dengan baik.

Receive Smash

Receive smash adalah salah satu teknik yang sangat penting karna akan mempengaruhi permainan terutama saat proses penyerangan. Selain untuk memulai formasi penyerangan, *receive* juga bentuk dari pertahanan serangan lawan (*smash*), semakin tepat *receive* yang di buat, kian mudah seter (*toser*) menjangkau bola untuk menjadikan umpan menyerang. Sedangkan tujuan dari menerima bola (*receive*) adalah untuk mengarahkan bola secara akurat ke pengumpan sehingga pengumpan akan memiliki waktu untuk masuk di bawah bola dalam memiliki pilihan untuk menetapkan ke salah satu penyerang (Shondell, 2022).

Penerimaan *receive* dapat di lakukan dengan menggunakan *passing* atas, *passing* bawah, hingga *diging* (menggambil *receive* sampai menjatuhkan badan). Menerima *smash* didalam permainan bola voli digunakan untuk menerima bola dari hasil *smash* tim lawan. Penggunaan penerimaan *smash* dengan *passing* bawah memiliki perbedaan sikap dasar, perbedaan sikap dasar ini di pengaruhi perbedaan jenis laju bola dari hasil *smash* lawan. Berikut ini merupakan teknik dasar menerima *smash* untuk bola serangan lawan yang pukulanya kencang, yakni:

a. Perhatikan dan konsentrasi terhadap orang yang melakukan smash.

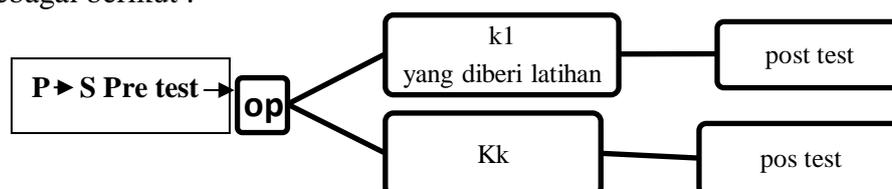
pernerimaan smash harus memprekdisikan jenis smash apa yang akan di lakukan. Langkah pertama ini sangat penting karna pengamatan pertama yang dilakukan kepada pelaku smash akan menentukan untuk dijadikan umpan menyerang lawan.

- b. Tangan siap didepan dada dengan siku ditekuk. Permainan *smash* mentukan sikap awal yang akan digunakan berdasarkan dari hasil pengamatan. Untuk itu, penerimaan *smash* harus siap dengan tangan di depan dada,siku di tekuk. Sikap ini sikap teknik bertahan menerima smash (*receive smash*).
- c. Lutut ditekuk, badan merendah dan condong kedepan. Badan antisipasi dengan menekuk lutut dan badan condong kedepan. Badan agar mudah bergerak dengan cepat untuk menjangkau bola hasil dari smash. badan merendah supaya nanti sekali pergerakan dapat mengambil bola dan mem-*passing* bola melambung sehingga pengumpan akan lebih mudah mengejar dan mengumpan bola untuk melakukan penyerangan.
- d. Kaki depan belakang selebar bahu. Kaki diposisikan depan belakang selebar bahu agar anggota badan atas lebih setabil dan anggota badan bawah mudah untuk bergerak, untuk menyambut datangnya bola.
- e. Siap bergerak mencari arah datangngnya bola dengan siku di tekuk dan tangan siap didepan dada. Sikap-sikap diatas di pertahankan dan kaki siap bergerak mencari tempat di mana nanti bola akan jatuh. Keaktifan kaki di dalam mencari bola sangan mempengaruhi kinerja dari anggota badan atas. Untuk menerima smash usahakan yang aktif mecari bola adalah langkah kaki, agar tangan bisa mengambil bola di depan badan tumit kaki sedikit di angkat untuk mempermudah pergerakan yang akan di lakukan atau telapak kaki tidak secara keseluruhan menempet di lantai (lapangan)

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode eksperimen merupakan salah satu metode penelitian untuk menimbulkan suatu keadaan atau kejadian, kemudian diteliti bagaimana akibatnya (Arikunto, 2006). Eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari perlakuan. Pada eksperimen membandingkan dua kelompok atau lebih dalam penelitian (Hadi, S., 2000).

Metode eksperimen adalah kegiatan yang meliputi tes awal, pemberian latihan dan tes akhir. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *ordinal pairing per-test, post test Desing*. Pola yang di gunakan pada desain prosedur ini sebagai berikut :



Keterangan :

P : Populasi	S : sampel
Op : Ordinal pairin	k1 : kelompok eksperimen/perlakuan
Kk : Kelompok kontrol	

Penelitian ini dilaksanakan pada klub bola voli Bintang Muda Kecamatan Bandar Sribawono, Kabupaten Lampung Timur. Dengan waktu penelitian 15 Juni sampai dengan 15 Juli. Penelitian ini menggunakan perlakuan berupa *defense drills* yang dijadikan sebagai latihan untuk mengetahui peningkatan hasil *receive smash* dalam permainan bola voli dengan frekuensi 16 kali pertemuan.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putri klub bola voli Bintang Muda Usia 15-23. Sampel dalam penelitian ini menggunakan metode total sampling, yaitu keseluruhan populasi dijadikan sampel untuk penelitian sejumlah semua pemain atlet putri klub bola voli Bintang Muda. Hal ini dilakukan karena subjek yang ada kurang dari 100 maka semua populasi dijadikan sampel (Arikunto, 2006). Sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 atlet putri.

Pembagian sampel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok 1 untuk kelompok eksperimen/perlakuan dan kelompok 2 untuk kelompok kontrol. Pemilihan kelompok dilakukan dengan cara diundi, cara pengundiannya yakni dengan cara seluruh sampel diukur tinggi dan berat badanya, kemudian di urutkan dari nilai yang tertinggi sampai yang terendah, baru di bagi menjadi 2 kelompok.

Pada kelompok eksperimen/perlakuan, tes *defense drills* dilakukan dengan cara bola di *smash* kearah tembok oleh seorang pelatih kemudian atlet bersiap dibelakang garis yang sudah ditentukan, yakni didepan tembok lalu dengan menggunakan aba-aba “ya” pelatih akan memukul bola kearah tembok lalu pantulan bola akan diterima (*receive*) oleh atlet sebanyak-banyaknya dalam waktu 1 menit dihitung setelah *receive* pertama. Atlet diberikan 3 kali kesempatan dan diambil 2 skor tertinggi kemudian dirata-rata. Skor atau hasil test dicatat dengan mengukur jumlah bola ter-*receive* dengan baik dan benar, nilai yang diambil dari setiap perlakuan adalah jumlah bola yang ter-*passing*. *Passing* bawah yang dianggap benar dan yang dihitung adalah apabila bola yang dapat ter-*passing* mencapai ketinggian minimal 2 meter dan dilakukan dibelakang garis pembatas yang sudah ditentukan selama 60 detik (satu menit).

Teknik pengumpulan data dari penelitian ini menggunakan tes yang terdiri dari tes awal (*pre-test*) dilakukan dengan tes *passing* bawah dari *Bumbach forearms pass wall-volley test* (M. Yunus, 1992). Selanjutnya dilakukan *post-test* untuk mengetahui kemampuan dari kedua kelompok dalam meningkatkan kemampuan hasil *Receive Smash*.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes hasil *receive smash* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Teknik analisis menggunakan SPSS. Uji Prasyarat analisis yakni uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorove-Smirnov*, uji homogenitas dan uji hipotesis menggunakan Uji-t (Independen sampel t-test)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan disajikan hasil penelitian dan pembahasan yang berkaitan dengan tujuan penelitian. Diantaranya tentang data yang diperoleh dari tes awal sampai dengan tes akhir. Responden yang diteliti adalah atlet yang mengikuti latihan di klub Bintang Muda Bandar Sribawono Lampung Timur sebanyak 20 atlet. Dimana 10 atlet pada kelompok eksperimen dan 10 atlet pada kelompok kontrol. Berikut ini hasil analisis data kelompok perlakuan dan

kelompok kontrol dengan menggunakan *SPSS* yang akan dijabarkan lebih lanjut dalam bentuk tabel disertai deskripsinya.

Selanjutnya untuk melihat perbandingan *receive smash* antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol serta untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *defense drills* terhadap hasil *receive smash* atlet klub Bintang muda, dapat dilihat dari hasil selisih pretest dan post test atlet sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Hasil *Receive Smash*

	Perlakuan		Kontrol	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
N				
Valid	10	10	10	10
Missing	0	0	0	0
Mean	175.1000	189.0000	174.2000	178.6000
Median	175.0000	188.5000	174.0000	177.5000
Std. Deviation	2.76687	4.02768	1.75119	4.76562
Variance	7.656	16.222	3.067	22.711
Range	9.00	12.00	5.00	12.00
Minimum	171.00	184.00	172.00	173.00
Maximum	180.00	196.00	177.00	185.00

Berdasarkan tabel diatas, pengukuran hasil *receive smash* pada kelompok perlakuan sebelum diberikan latihan *defense drills* (*pretest*) memiliki rata-rata sebesar 175.1, dengan skor maksimum dan minimum masing- masing 171.0 dan 180.00. Sedangkan pengukuran hasil *receive smash* setelah diberi latihan *defense drills* (*posttest*) memiliki rata-rata sebesar 189.0; dengan skor maksimum dan minimum masing- masing 184.0 dan 196.0.

Sedangkan pengukuran hasil *receive smash* pada kelompok kontrol yang tidak diberikan latihan *defense drills* pada saat tes awal (*pretest*) memiliki rata-rata sebesar 174.2, dengan skor maksimum dan minimum masing- masing 172.0 dan 177.00. Sedangkan pengukuran hasil *receive smash* pada tes akhir (*posttest*) memiliki rata-rata sebesar 178.6, dengan skor maksimum dan minimum masing- masing 173.0 dan 185.0.

Dari uraian diatas, dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan hasil tes antara kelompok perlakuan dengan menggunakan latihan *defense drills* dan kelompok kontrol yang tidak menggunakan. Berdasarkan hasil pengukuran, dimana hasil *posttest* pada kelompok perlakuan lebih besar daripada kelompok kontrol. Artinya pemberian latihan *defense drills* berpengaruh terhadap peningkatan *receive smash*.

Hal-hal yang diperlukan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah menghitung normalitas dan homogenitas data, serta uji t-test. Berikut ini, disajikan hasil uji normalitas kemampuan *Receive Smash* untuk tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Tabel 3. Hasil uji Normalitas *Receive Smash*

	Perlakuan		Kontrol	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
N	10	10	10	10
<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	0.114	0.19	0.153	0.21

<i>Asymp.Sig. (2-tailed)</i>	0.2	0.2	0.2	0.2
------------------------------	-----	-----	-----	-----

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 3 diperoleh bahwa nilai pretest dan posttest pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol memiliki p-value (sig) lebih besar dari 0.05, yaitu $0,2 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol tersebut masing-masing berdistribusi normal.

Selanjutnya adalah melakukan pengujian homogenitas, Hasil dari uji homogenitas (*uji Levene's test*) diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 4. Hasil uji Homogenitas *Receive Smash*

	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>Lavene Statistic</i>	1.35	0.3
<i>Sig.</i>	0.26	0.591

Berdasarkan hasil uji homogenitas, dapat diketahui bahwa nilai Sig. pretest sebesar 0.26 dan nilai Sig. posttest sebesar 0.591 lebih besar dari 0.05, maka dengan demikian data kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dinyatakan homogen.

Setelah melakukan uji normalitas dan uji homogenitas, maka selanjutnya adalah menguji hipotesis dengan menggunakan uji *Independent sample t-test*. Adapun hipotesis yang diuji ialah apakah ada pengaruh yang signifikan penerapan latihan *defense drills* terhadap hasil *Receive Smash* pada atlet Bintang Muda. Untuk hasil analisis, diperoleh sebagai berikut.

Tabel 5. Hasil uji t-test *Receive Smash*

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
	F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)
Equal variances assumed	.300	.591	5.271	18	.000
Equal variances not assumed			5.271	17.514	.000

Berdasarkan hasil uji t-test, diketahui bahwa nilai signifikansi 2 arah (t-tailed) $0.000 < 0.05$ maka H_a diterima. Artinya ada perbedaan hasil antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol pada atlet yang diberikan latihan *defense drills* terhadap hasil *receive smash* atlet Bintang Muda. Berdasarkan nilai deskriptifnya, terbukti jika kelompok perlakuan yang menerapkan latihan *defense drills* memiliki hasil *receive smash* yang lebih tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan perolehan data yang kemudian diproses serta dianalisis dari penelitian yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan bahwa adanya perubahan serta peningkatan hasil *receive smash* yang disebabkan oleh latihan *defense drills* yang dilakukan oleh atlet putri bola voli Bintang muda. Sehingga dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa menerapkan latihan *defense drills* berhasil

memberikan pengaruh terhadap hasil *receive smash* atlet bola voli Bintang Muda desa Bandar Agung Kecamatan Bandar Sribawono, Kabupaten Lampung Timur.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi N. (2007). Panduan Olahraga Bola Voli. Solo: Era Pustaka Umum.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi IV*. Jakarta: Rineka Cipta
- Djamarah, S.B & Zain A. (2002). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Lestari. (2018). *Melatih Bola Voli Remaja*. Yogyakarta: Citra Aji Pramana
- Machfud Irsyada. (2000). *Bola Voli*. Jakarta: Depdiknas
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Erlangga
- M. Yunus. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud
- Munasifah. (2008). *Bermain Bola Voli*. Semarang : CV. Aneka Ilmu
- PBVSJ. (2005). *Panduan Bola Voli Internasional*. Jakarta: Depdikbud
- Roestiyah NK. (2001). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Setiadi, B. (2011). *Permainan Bola Voli*. Bandung: Gotong Royong.
- Subroto & Yudiana. (2010). *Permainan Bola Voli*. Bandung: FPOK UPI
- Suharno H.P. (2005). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta : IKIP. Yogyakarta
- Sarumpet dkk. (2012). *Metodik Melatih Permainan Bola Voli*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta
- Sutrisno Hadi. (2000). *Metodologi Research Jilid 1*. Yogyakarta: Andi Offset
- Shondell, D & Reynaud, C. (2002). *The Volleyball Coaching Bible*. United States of Amerika: Human Kinetics
- Wirnarno & Sugiono. (2011). *Sejarah dan Teknik Dasar Permainan Bola Voli*. Malang: Universitas Negeri Malang