

PENGARUH METODE LATIHAN DRILL TERHADAP TEKNIK PASSING BAWAH BOLA VOLI

Mar'atul Afifah*, Rizki Aminudin, Abduloh
PJKR-FKIP Universitas Singaperbangsa Karawang

maratulafifah13@yahoo.com

aminudin.rizki@gmail.com

abduloh175@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh keterampilan latihan siswa pada teknik dasar passing bawah bola voli melalui metode latihan drill terhadap siswa ekstrakurikuler SMPN 2 Pangkalan, adapun permasalahan dari peneliti ini adalah saat melakukan passing bawah lengan siku tertekuk dan bola tidak terarah atau tidak tepat sasaran dan metode latihan kurang efektif, adapun manfaat yang dapat di ambil dari penelitian ini adalah dapat menambah kajian atau memberikan sumbangan pemikiran bagi pembaharuan program latihan yang terus berkembang sesuai dengan kebutuhan perkembangan ekstrakurikuler bola voli dan dapat meningkatkan kualitas latihannya. Populasi yang di jadikan sampel di penelitian ini adalah Peserta ekstrakurikuler SMPN 2 Pangkalan sebanyak 26 sedangkan sampel yang di gunakan dalam penelitian ini adalah total sampling Peserta putri yang berjumlah 13 orang dan Peserta putra berjumlah 13 orang. Pendekatan yang di gunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dan jenis penelitian eksperimen dengan desain "The One Group Pre test Pos Test". Instrumen yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu indikator penilaian pretes dan postes, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode latihan drill terhadap peningkatan kemampuan passing bawah bola voli peserta ekstrakurikuler SMPN 2 Pangkalan dengan nilai t-htung $8.702708938 > t\text{-tabel } 1.677224196$ maka penelitian ini dinyatakan signifikan

Kata Kunci : Metode Latihan Driil, Bola Voli, Siswa SMPN 2 Pangkalan

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of student training skills on the basic technique of volleyball bottom fitting through the drill training method on extracurricular students at SMPN 2 Pangkalan, the problem of this research is that when doing passing under the arm, the elbow is bent and the ball is not directed or on target. and the training method is less effective, as for the benefits that can be taken from this research is that it can add to the study or contribute ideas for the renewal of the training program which continues to develop in accordance with the needs of volleyball extracurricular development and can improve the quality of the training. The population sampled in this study were 26 extracurricular participants at SMPN 2 Pangkalan while the sample used in this study is total sampling. This is a quantitative approach and a type of experimental research with the design of "The One Group Pre test Post Test". The instrument used in this study is an indicator of the pretest and posttest assessment, the results of the study show that there is a significant effect of the drill training method on increasing the ability to pass. under volleyball extracurricular participants of SMPN 2 Pangkalan with a t-value of $8.702708938 > t\text{-table } 1.677224196$ then this research is declared significant

Keywords : *Methods Exercise Dril , Ball Volleyball , Extracurricular SMPN 2 Pangkalan*

PENDAHULUAN

Bola voli adalah cabang olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat, dalam kehidupan modern, manusia tidak dapat dipisahkan dengan olahraga baik sebagai arena prestasi maupun sebagai olahraga rekreasi untuk menjaga tubuh agar tetap sehat seperti di negara-negara lainnya, penduduk Indonesia menggemari bermacam-macam olahraga, permainan bola voli merupakan salah satu di antaranya banyak cabang olahraga yang populer di dunia termasuk Indonesia, hal ini terbukti bahwa bola voli banyak di mainkan di sekolah-sekolah, di kantor-kantor, maupun di kampung-kampung. Permainan yang diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895 tersebut di gemari oleh masyarakat dari berbagai tingkat usia, mulai dari anak-anak, remaja dan dewasa, baik pria maupun wanita, olahraga yang di kenal masyarakat Indonesia sejak tahun 1928,

Perkembangan bola voli di Indonesia sudah sangat baik didukung dengan banyaknya pemusatan latihan oleh Pengurus Cabang Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) di setiap kota dan kabupaten. Bola voli telah mencapai perkembangan yang sangat pesat dan telah menarik perhatian banyak orang, banyaknya kompetisi dari tingkat daerah sampai tingkat internasional, cabang olahraga yang pertamakali di kenalkan guru-guru belanda yang mengajar di sekolah-sekolah lanjutan Indonesia ini telah menciptakan persaingan yang sangat ketat antar pemain dan tim seiring dengan perkembangan dan kepopulerannya, usaha untuk memenangkan persaingan dan meraih prestasi optimal dalam olahraga bola voli perlu perencanaan yang sistematis, agar prestasi maksimal seorang atlet dapat terwujud maka memerlukan berbagai faktor yang mendukung. Permainan bola voli memiliki beberapa bentuk teknik dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain. Dalam bukunya, Ahmadi Abu (2007) mengatakan “dalam permainan bola voli terdiri atas: servis, pasing bawah, pasing atas, block, dan smash”.

Penguasaan teknik dasar sangat penting agar bisa bermain bola voli dengan baik untuk menguasai teknik-teknik dasar tersebut diperlukan latihan, dalam bukunya Harsono (2009) mengatakan ada tiga aspek latihan yang perlu di perhatikan dengan seksama dalam olahraga yaitu : Latihan fisik, adalah perkembangan fisik yang menyeluruh amatlah penting oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna, Latihan teknik, adalah latihan untuk memperdalam teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk melakukan suatu gerakan, latihan teknik adalah latihan yang khusus di maksudkan guna membentuk dan mengembangkan kebiasaan motorik atau perkembangan neomuskuler, oleh karena itu gerakan-gerakan dasar setiap bentuk teknik yang diperlukan dalam permainan bola voli haruslah dilatih dan dikuasai secara baik, Latihan taktik, adalah untuk menumbuhkan perkembangan interpretive atau daya taksir pada atlet, teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan serta taktik dan strategi pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.. Pasing merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli yang penting, pasing merupakan pengoperan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik tertentu sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan, pasing bola voli terdiri dua macam, yaitu: pasing atas dan pasing bawah. Pasing bawah merupakan teknik dasar memainkan bola dengan menggunakan kedua tangan, yaitu perkenaan bola pada kedua lengan bawah, pasing bawah merupakan teknik pasing yang sering di gunakan untuk menerima bola servis atau smash.

Karawang merupakan kota yang mempunyai banyak ekstrakurikuler antar siswa yang membina atlet usia dini sampai atlet usia senior, salah satunya ekstrakurikuler SMPN 2 Pangkalan yang beberapa pertandingan telah diikuti tujuannya antara lain olahraga rekreasi dan olahraga prestasi, berdasarkan penelitian persiapan fisik merupakan salah satu aspek yang penting di ekstrakurikuler SMPN 2 Pangkalan dalam usaha meningkatkan prestasi siswa khususnya permainan bola voli perlu ditingkatkan unsur-

unsur kondisi fisik, teknik, taktik kematangan mental, kerjasama kekompakan dan pengalaman dalam bertanding, pada bagian pertama sebelum seseorang memperdalam teknik, tanpa persiapan kondisi fisik yang memadai akan sulit mencapai suatu prestasi yang tinggi, sebagai contoh jika kita dihadapkan dalam kondisi harus menyelesaikan pertandingan selama 5 set maka kesiapan fisik menjadi hal yang sangat dibutuhkan.

Dalam bukunya Nana Sudjana, berpendapat bahwa metode latihan drill adalah suatu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi bersifat permanen. Dalam bukunya Sugiyanto (1998: 372) mengatakan bahwa hal yang perlu dipertimbangkan apabila menggunakan metode latihan drill yaitu drill digunakan sampai gerakan yang benar bisa dilakukan secara otomatis atau menjadi terbiasa serta menekankan pada keadaan tertentu gerakan itu harus dilakukan, siswa diarahkan agar berkonsentrasi pada kebenaran pelaksanaan gerakan serta ketepatan penggunaannya, selama pelaksanaan drill perlu selalu mengoreksi agar perhatian tetap tertuju pada kebenaran gerak, pelaksanaan drill disesuaikan dengan bagian-bagian dari situasi permainan olahraga yang sebenarnya, perlu dilakukan latihan peralihan dari situasi drill ke situasi permainan yang sebenarnya, suasana kompetitif perlu diciptakan dalam pelaksanaan drill tetapi tetap ada kontrol kebenaran geraknya, memang benar bahwa ciri yang khas dari metode ini adalah kegiatan berupa pengulangan yang berkali-kali dari suatu hal yang sama sehingga dapat disimpulkan bahwa drill yaitu latihan dengan praktek yang dilakukan berulang kali atau kontinyu untuk mendapatkan keterampilan dan ketangkasan praktis tentang pengetahuan yang dipelajari, pokok permasalahan yang akan diteliti yaitu pengaruh metode latihan drill terhadap teknik pasing bawah bola voli pada peserta ekstrakurikuler SMPN 2 Pangkalan. Peneliti merumuskan masalah tentang "Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Teknik Pasing Bawah Bola Voli Pada Peserta Ekstrakurikuler SMPN 2 Pangkalan?" sesuai dengan masalah yang sudah dirumuskan di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan drill terhadap teknik pasing bawah bola voli pada peserta ekstrakurikuler SMPN 2 Pangkalan.

METODE

Pendekatan kuantitatif ini peneliti akan meneliti latihan pasing bawah bola voli peserta ekstrakurikuler SMPN 2 Pangkalan kemudian berdasarkan permasalahan yang akan diteliti, peneliti mempunyai rencana kerja atau pedoman pelaksanaan peneliti yang erat kaitannya dengan pemaparan diatas yaitu "Pengaruh metode latihan drill terhadap teknik pasing bawah bola voli pada peserta ekstrakurikuler SMPN 2 Pangkalan" Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen, dasar menggunakan metode ini adalah kegiatan yang diawali dengan memberikan perlakuan kepada subyek yang diakhiri dengan suatu bentuk tes guna mengetahui pengaruh perlakuan yang telah diberikan. Penelitian eksperimen adalah "Penelitian yang dilakukan untuk mengetahui akibat yang ditimbulkan dari suatu perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti" (Hadi 1985).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMPN 2 Pangkalan yang berjumlah 26 orang siswa dengan jumlah laki-laki 13 orang dan perempuan 13 orang. Sampel yang digunakan dalam peneliti ini yaitu total sampling yang peserta perempuan berjumlah 13 orang dan peserta laki-laki berjumlah 13 orang. Adapun (a) Prosedur Pelaksanaan Pre-tes, Sebelum melakukan tes awal peserta melakukan pemanasan terlebih dahulu, peserta berjumlah 26 orang, tes dilakukan dengan menggunakan lapangan bola voli, tingkatannya dari masing-masing subyek dapat diketahui perbedaan hasil yang dicapai. (b) Pemberian Perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini dilaksanakan 6 kali pertemuan dikarenakan itu dianggap sudah cukup

memberikan perubahan, sehingga peneliti mencoba mengambil tes akhir. (a) Prosedur Pelaksanaan *Post-test* dilakukan setelah melakukan beberapa *treatment* terhadap peserta, peserta melakukan *post-test* yang dilakukan peserta sama seperti yang dilakukan pada saat *pre-test* dengan tujuan untuk mengukur kecakapan, tingkatannya dicapai oleh masing-masing peserta setelah melaksanakan *treatment*, hasil tes akhir dicatat kemudian diolah dengan statistika untuk mengetahui pengaruh atau tidak metode latihan drill terhadap kemampuan hasil latihan pasing bawah bola voli. Menurut bukunya (Sugiyono, 2007: 243).

Desain Penelitian dalam melaksanakan kegiatan penelitian perlu adanya media untuk mencapai hasil yang baik, desain penelitian adalah semua proses penelitian yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian dengan tujuan meminimalisir unsur kekeliruan (error), pemilihan desain penelitian ditemukan oleh konsep pengujian yang akan dilakukan peneliti serta keberadaan data penelitian yang dibutuhkan. Rancangan one group pretest-posttest design ini terdiri dari satu kelompok yang telah ditentukan, di dalam rancangan ini dilakukan tes sebanyak dua kali yaitu sebelum diberi perlakuan yang di sebut pre-test dan sesudah diberi perlakuan yang di sebut post-test, adapun penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah one group pretest-posttest design. Dalam bukunya (Sugiono 2010,hlm.111)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tes penilaian pasing bawah ini diadakan untuk mengukur hasil pasing bawah dalam permainan bola vola, peserta melakukan tes pasing bawah dengan melakukan 3 kali kemudian dikasih nilai oleh pelatih/peneliti dan ini diberi latihan drill.

Uji normlitas ini menggunakan uji liliefors, hasil pengujian ini menentukan pendekatan mana yang digunakan dalam menganalisis data. Adapun hasil uji kenormalan Lilliefors:

Tabel 1. Uji Normalitas

Hasil Tes	Lo-hitung	Lo-tabel	Keputusan
Pasing Bawah	69.99	0.161	Ho diterima

Sumber: Ekstrakurikuler Bola Voli SMAN 2 Pangkalan 2020

Berdasarkan tabel 1 di atas di ketahui bahwa Lo hitung lebih besar dari Lo tabel tes awal dan tes akhir dapat disimpulkan bahwa kedua tes tersebut berdistribusi normal,oleh karena itu perhitungan statistik yang digunakan adalah uji liliefors. Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel bola voli ekstrakurikuler SMPN 2 Pangkalan yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi.

Hasil Tes	F-hitung	F-tabel	Kesimpulan
Pasing Bawah	1.728937729	1.955447207	Homogen

Tabel 2. Uji Homogenitas

Sumber: Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 2 Pangkalan 2020

Kriteria pengujian homogenitas hasil tes sampel tersebut adalah terima hipotesis (H_0) jika $F_{hit} < F_{a(n1-1, n2-1)}$ Hasil pengujian dua variansi pada tabel di ketahui bahwa F_{hit} dari F_{hit} pre-tes dan pos-tes bola voli ekstrakurikuler SMPN 2 Pangkalan yang lebih besar dari F_{tabel} dengan demikian hasil pengujian tersebut diketahui bahwa hasil tes pasing bawah bola voli ekstrakurikuler SMPN 2 Pangkalan pre-tes dan pos-tes berasal dari populasi yang homogen. Hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh metode latihan drill terhadap teknik pasing bawah bola voli ekstrakurikuler SMPN 2 Pangkalan”, berdasarkan hasil pre-tes dan pos-tes apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan drill memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan peserta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan drill terhadap pasing bawah bola voli ekstrakurikuler SMPN 2 Pangkalan,

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan drill terhadap pasing bawah bola voli ekstrakurikuler SMPN 2 Pangkalan, peneliti melakukan penelitian terhadap peserta yang diberikan metode latihan drill lebih senang dan antusias dalam mengikuti proses latihan selama beberapa waktu sampai peserta tersebut mencapai tujuan pasing bawah lebih baik, setelah dilakukan penelitian hasil yang dicatat adalah angka yang dihasilkan peserta dalam melakukan pre-tes dan pos-tes, melakukan 3 kali pasing bawah kemudian dilihat tekniknya dan dinilai. Hasil dari penghitungan data maka diperoleh hasil skor rata-rata pada nilai pre-tes mendapatkan nilai minimal 50 karena badan tidak di bungkukan kedepan kedua lengan tidak di luruskan, kedua sikut tidak di kunci dan kaki belakang tidak melangkah kedepan, nilai maksimal 65 karena kedua kaki di buka selebar bahu, kedua ibu jari sejajar, pandangan kearah datangnya bola, lengan di ayunkan, perkenaan bola pada bagian tangan badan sedikit di angkat ke atas dan kaki belakang melangkah kedepan, hasil pre-tes dan pos-tes penilaian pasing bawah bola voli ekstrakurikuler SMPN 2 Pangkalan nilai rata-rata pre tes 58.08 dan pos tes 67.50 dengan simpangan baku (std. Deviation) pre tes 4.26 dan pos tes 3.24. Sedangkan untuk pos-tes nilai minimal = 60 karena kedua kaki tidak di buka selebar bahu, lutut tidak di tekukan, dan kedua ibu jari tidak sejajar. Nilai maksimal = 70 karena badan di bungkukan kedepan, kedua lengan di rapatkan serta di luruskan di depan badan, pandangan kearah datangnya bola, kedua lengan di ayunkan secara bersamaan kearah datangnya bola, kedua sikut di kunci perkenaan bola pada bagian tangan, posisi badan di condongkan kedepan, dan kaki belakang melangkah kedepan. Nilai rata-rata pos tes 67.50 dengan simpangan baku 3.24.

Hasil uji normalitas ini menggunakan uji liliefors di ketahui bahwa L_{hit} 69.99 lebih besar dari L_{tabel} 0.161 dan keputusan H_0 diterima, tes awal, dan bahwa tes tersebut berdistribusi normal. Uji homogenitas menguji kesamaan sampel bola voli ekstrakurikuler SMPN 2 Pangkalan dengan hasil tes pengujian dua variansi pada tabel di ketahui bahwa $F_{hit} = 1.728937729$ yang lebih kecil dari $F_{tabel} = 1.955447207$ dengan demikian hasil pengujian tersebut diketahui bahwa hasil tes pasing bawah bola voli ekstrakurikuler SMPN 2 Pangkalan dikatakan homogen. Hasil uji hipotesis yang berbunyi ada pengaruh metode latihan drill terhadap teknik pasing bawah bola voli ekstrakurikuler SMPN 2 Pangkalan, dari hasil di peroleh $T_{hit} = 8.702708938$ lebih besar dari $T_{tabel} = 1.677224196$ maka penelitian ini di nyatakan signifikan. Perbandingan kedua nilai pre-tes dan pos-tes tersebut menunjukkan adanya pengaruh metode latihan drill terhadap teknik pasing bawah bola voli ekstrakurikuler SMPN 2 Pangkalan.

Setelah melaksanakan dengan menggunakan metode latihan drill dan kemampuan yang dimiliki peserta pada gerak dasar pasing bawah terdapat adanya pengaruh karena metode latihan drill bentuk latihannya dengan melakukan pasing bawah yang diulang-ulang dapat membiasakan peserta untuk melakukan gerakan pasing bawah sehingga peserta merasa terbiasa atau semakin otomatisasi gerak. Pemberian metode latihan drill

pada setiap gerak akan mempercepat peserta dalam menguasai keterampilan gerak, metode latihan drill dapat mempengaruhi bawah hal ini sesuai dengan teori yang ada hubungannya dengan metode latihan drill menyatakan bahwa “dengan latihan yang terus menerus, hubungan antara rangsangan dan jawaban menjadi otomatis” Suharno (1985: 7). Dari uraian di atas dapat di simpulkan bahwa metode latihan drill memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan passing bawah bola voli ekstrakurikuler SMPN 2 Pangkalan dengan gerakan yang di ulang-ulang atau gerakan yang terus menerus tentu dapat meningkatkan teknik dasar passing bawah dalam bola voli.

Pemberian metode drill pada setiap gerak akan mempercepat peserta dalam menguasai keterampilan gerak, metode drill dapat meningkatkan passing bawah hal ini sesuai dengan teori yang ada hubungannya dengan metode drill menyatakan bahwa “dengan latihan yang terus menerus, hubungan antara rangsangan dan jawaban menjadi otomatis”. Dari uraian diatas dapat di simpulkan bahwa metode latihan drill memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan passing bawah bola voli ekstrakurikuler SMPN 2 Pangkalan dengan gerakan yang di ulang-ulang tentu dapat meningkatkan keinginan dan kemampuan peserta dalam teknik-teknik dasar bola voli secara menyeluruh dan teknik dasar passing dalam bola voli sangat penting keberhasilan suatu regu dalam pertandingan banyak di tentukan oleh keberhasilan passing, teknik passing bawah selalu di pergunakan dalam permainan.

SIMPULAN

Berdasarkan pada latar belakang masalah, tujuan pustaka, penentuan metode penelitian, pengolahan dan analisis data sebagai deskripsi dari variabel penelitian serta perumusan diskusi penemuan, maka dalam penelitian ini penulis dapat menyimpulkan bahwa penerapan metode latihan drill dapat berpengaruh terhadap keterampilan passing bawah bola voli yang signifikan dengan nilai T-hitung = 8.702708938 lebih besar dari T-tabel = 1.677224196 maka penelitian ini di nyatakan signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditiyawan, Randy. (2011). Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bolavoli Putra Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Negeri 1 Sraga Pekalongan. *Sekripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Andini, Lilia. (2010). Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Kemampuan Teknik Passing Bawah Siswa SMP Negeri 10 Yogyakarta Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli. *Skeripsi*. Yogyakarta: FIK UNY
- Ahmadi, Abu. (2007). *Sosiologi Pendidikan*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Ahmadi. N (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta
- Harsono, 2009. *Kapita Selekta Neurologi*. Cetakan Ketujuh. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Ibnu Ismoyo, “*tinjauan pengawasan orang asing dan permasalahannya*”, Yogyakarta Makalah Universitas Gadjah Mada.
- M. Yunus. (2002). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.

- PBVSİ, 2001 *Peraturan Permainan Bola Voli Internasional* (diterjemahkan oleh Leo Rolex). Jakarta : PBVSİ.
- Prof. Dr. Sugiyono. (2017). METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF, DAN R&D.
- Prof. Drs Anas Sudijono. (2019) PENGANTAR STATISTIK PENDIDIKAN
- Suharjana. (2007). Dasar Kepeleatihan. *Diklat*. Yogyakarta: FIK UNY
- Sukadyanto. 2010. *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Syaiful Sagala. 2006. *Konsep Dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabet