

**PENGARUH METODE *DRILL* TERHADAP KEMAMPUAN KETERAMPILAN
PASING BAWAH BOLA VOLI SISWA SDN 03 SONTAS**

Alloh Anjelika¹, Lilian Slow²

^{1,2} Program Studi Pendidikan Jasmani, STKIP Melawi
Kampus Wilayah Perbatasan Etikong
Alamat: Jln. RSUD Melawi, Km 04 Nanga Pinoh, Kabupaten Melawi
Email: @allohanjelika334@gmail.com, lilianslow87@gmail.com

Abstract: *The purpose of this research is to find out how training strategies influence the volleyball under-passing ability of extracurricular students at SD Negeri 03 Sontas. The purpose of this research is to find out how training strategies influence the under-passing ability of volleyball extracurricular players. This study employed a pre-experimental design method called One Group Pretest-Posttest Design. Fifteen extracurricular students from SD Negeri 03 Sontas served as research samples and the study's population. A volleyball skills test is utilized as a data collecting tool, and tests and measurements are the method of data collection. The research findings indicate that the training method has an impact on volleyball bottom passing abilities, as seen by a 19.46% rise in percentage and T count (15.789) > T table (2.039). Therefore, it can be said that training methods have a significant impact on the bottom passing skills of extracurricular volleyball players at SD Negeri 03 Sontas.*

Keywords : *Drill Method, Under Passing, Volly Ball*

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh teknik latihan terhadap kemampuan under-passing bola voli siswa ekstrakurikuler SD Negeri 03 Sontas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana teknik latihan mempengaruhi kemampuan under-passing pemain ekstrakurikuler bolavoli. Penelitian One Group Pretest-Posttest Design adalah strategi desain pra-eksperimental yang digunakan dalam penelitian ini. Populasi penelitian ini adalah 25 siswa ekstrakurikuler SD Negeri 03 Sontas yang juga dijadikan sebagai sampel penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes dan pengukuran, dengan menggunakan alat pengumpul data berupa tes keterampilan bola voli. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan latihan berpengaruh terhadap keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli, dengan hasil T hitung (15,789) > T tabel (2,039) dan persentase kenaikan sebesar 19,46%. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang cukup besar antara metode latihan terhadap keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler SD Negeri 03 Sontas.

Kata Kunci : *Metode Latihan, Pasing Bawah, Bola Voli*

Olahraga adalah aktivitas fisik yang penting untuk kesuksesan dan kesehatan yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Olahraga merupakan suatu proses sistematis berupa segala macam kegiatan atau upaya yang dapat memajukan, mengembangkan dan mengembangkan potensi fisik seseorang atau masyarakat melalui permainan, perlombaan dan prestasi puncak dalam membentuk karakter setiap individu.

Olahraga merupakan salah satu hal terpenting dalam kehidupan manusia. Olahraga memiliki beberapa manfaat, termasuk meningkatkan energi dan menjaga kesehatan secara umum. Oleh karena itu, olahraga menjadi salah satu kegiatan yang banyak digemari saat ini, meski hanya dilakukan dalam waktu singkat. Tuntutan ini meluas dari tingkat SD, SMP, SMA/SMK hingga perguruan tinggi dan senior. Bola voli merupakan salah satu olahraga yang digemari baik oleh kalangan muda maupun tua. Hasilnya, bola voli menjadi olahraga yang sangat populer, khususnya di kalangan pelajar, yang memanfaatkannya untuk memajukan perkembangan dan kesuksesan mereka.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran untuk memperluas wawasan dan menambah serta menerapkan nilai-nilai

pengetahuan dalam berbagai bidang, termasuk olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan sekolah pada umumnya meliputi dua jenis kegiatan, yaitu ekstrakurikuler olah raga seperti bola voli, sepak bola dan futsal, serta kegiatan non olah raga seperti pramuka dan tari. Untuk menampung siswa yang mempunyai bakat di bidang bola voli, banyak sekolah yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler, termasuk pembinaan bola voli. Hal ini mendorong pesatnya pertumbuhan dan perkembangan permainan bola voli di kalangan remaja.

Permainan bola voli berkembang dengan cepat karena dapat dimainkan oleh banyak orang secara bersama-sama, tidak melibatkan kontak fisik dengan lawan, dan mudah dipelajari. Oleh sebab itu, banyak orang lebih memilih untuk berlatih atau belajar bersama. Pihak sekolah juga memberikan dukungan untuk mensukseskan program ini, seperti menyediakan peralatan dan fasilitas olah raga untuk menunjang proses kegiatan yang dipilih siswa. Dengan adanya seorang trainer, kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar karena adanya dukungan dari seluruh pihak yang terlibat.

SD Negeri 03 Sontas adalah termasuk sekolah yang melaksanakan kegiatan

ekstrakurikuler bolah voli. Praktek ini membantu siswa meningkatkan bakat mereka, terutama karena kelas pendidikan jasmani di sekolah dianggap tidak mencukupi. Meskipun demikian, meskipun kegiatan ekstrakurikuler bola voli telah dilaksanakan, masih terdapat beberapa kendala, termasuk siswa yang kesulitan dalam melakukan passing bawah. Posisi awal yang salah, gerakan lanjutan yang tidak tepat, tidak melirik bola, dan memukul bola dengan kepalan tangan yang tidak tepat adalah beberapa kesalahan yang umum terjadi. Oleh karena itu, untuk meningkatkan keterampilan dasar teknik passing bola voli diperlukan pendekatan latihan yang sesuai.

Metode latihan bor merupakan salah satu pendekatan pelatihan yang dipandang berhasil, untuk meningkatkan intensitas gerak siswa, latihan-latihan ini melibatkan melakukan tindakan yang sama secara berulang-ulang. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu siswa mengembangkan sikap dasar, disiplin, dan mengotomatiskan gerakannya. Selain itu, pelatihan bor dapat meningkatkan kinerja siswa dalam bola voli yang disponsori sekolah.

Metode latihan bor digunakan dua kali dalam seminggu untuk meningkatkan kemampuan passing bawah pemain bola voli. Metode latihan bor (*drill training*)

merupakan suatu strategi pengajaran yang “melatih siswa terhadap informasi yang telah diajarkan sehingga mempunyai ketangkasan atau kemampuan dari apa yang dipelajarinya”, menurut Nana Sudjana (2011:86). Pelatihan juga diartikan oleh Mustofa Kamil (2010:151) sebagai suatu proses belajar untuk memperoleh informasi dan keterampilan untuk meningkatkan sikap dan perilaku individu sebagai anggota masyarakat dalam kehidupan sehari-hari dan dalam pekerjaan. Menurut Rusman (2011), pelatihan adalah metode pengajaran lain yang mana siswa melatih kemampuan atau ketangkasan melebihi apa yang telah dipelajarinya pertama kali.

Pada masa penjajahan Belanda pada tahun 1928, bola voli mulai populer di Indonesia. Instruktur Belanda dari tentara Belanda dan sekolah menengah HBS dan AMS memperkenalkan permainan ini. Bola voli juga diperkenalkan oleh tentara Jepang pada masa pendudukan Jepang, khususnya di Indonesia bagian timur. Klub bola voli didirikan di beberapa kota besar di Indonesia sebagai hasil dari pertumbuhan sosial yang pesat setelah kemerdekaan negara tersebut.

Dua tim, masing-masing dengan enam pemain, bersaing dalam bola voli. Sesuai aturan, bola yang mendekat harus

segera dimainkan atau dipantulkan kembali dengan menggunakan jari salah satu atau kedua tangan (Aip Syarifuddin, 2003:20). Salah satu gerakan dasar bola voli yang perlu dipelajari pemain adalah *underpass*. Rahmani (2014: 115) menyatakan bahwa *bottom pass* dilakukan dengan ibu jari dan jari telunjuk saling berdekatan, badan sedikit berlutut, lutut ditekuk, dan jari-jari tangan dibentangkan lebar menyerupai mangkuk besar. Cara ini mengoper bola kepada rekan satu tim dengan menggunakan bagian dalam lengan.

Menurut Wiyani (2013), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan yang berlangsung di luar jam sekolah biasa dengan tujuan membantu siswa dalam berkembang sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minatnya. Setiap hari Sabtu di SD Negeri 03 Sontas diadakan kegiatan ekstrakurikuler bola voli. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kemampuan bermain bola voli siswa dan meningkatkan prestasi mereka dalam olahraga.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Mahmud (2011:106), "Penelitian eksperimen adalah satu-satunya metode penelitian yang dianggap

paling tepat untuk menguji hipotesis mengenai hubungan sebab akibat." Penelitian eksperimen itu sendiri terbagi menjadi empat bentuk, yaitu:

1. *Nondesign Preexperimental Design*
2. *Exact Design of Experiments*
3. *Factorial Design*
4. *Design of Quasi-Experimental*

Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* yang sesuai dengan keempat metodologi penelitian tersebut. Desain *pra-eksperimental* adalah desain yang variabel terikatnya masih dipengaruhi oleh faktor luar. Akibatnya variabel independen tidak seluruhnya mempengaruhi hasil eksperimen (variabel dependen). Hal ini terjadi karena sampel tidak dipilih secara acak dan tidak ada faktor kontrol (Sugiyono, 2012:109).

Populasi dan Sampel

Seluruh anggota populasi menjadi subjek penelitian. Populasi menurut Sugiyono (2010: 117) adalah suatu kategori luas yang terdiri dari benda-benda atau orang-orang dengan sifat-sifat tertentu yang dipilih oleh peneliti untuk diteliti dan dari situ kemudian diambil kesimpulannya. Populasi penelitian adalah 15 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SD Negeri 03 Sontas.

Seluruh populasi dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini. Pendekatan populasi digunakan untuk melakukan pengambilan sampel ini. Pendekatan populasi adalah suatu cara pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan atau tujuan tertentu, serta bergantung pada kualitas atau ciri tertentu yang telah diketahui (Arifin, 2012: 221).

Teknik Pengumpulan Data

Tes digunakan dalam metode pengumpulan data penelitian ini. Tes ini dilaksanakan sebagai pretest dan posttest. Pretest dan posttest merupakan prosedur pengumpulan data yang dilakukan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, menurut Adang Suherman (2001: 82). Ujian keterampilan bola voli berfungsi sebagai alat penelitian.

Teknik Analisis Data

Menganalisis data yang diperoleh dilakukan selanjutnya, setelah memutuskan instrumen yang akan digunakan. Analisis data merupakan suatu proses lanjutan pengolahan data untuk menemukan cara menginterpretasikan data, kemudian menganalisis data tersebut dari hasil yang sudah ada pada tahap pengolahan data. (Presetyo dan Jannah, 2012: 182).

Di antara metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Uji Normalitas yang menentukan apakah data terdistribusi secara teratur.
2. Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah varians data kelompok penelitian homogen.
3. Evaluasi Dampak digunakan untuk mengamati bagaimana teknik latihan mempengaruhi kemampuan passing bawah bola voli.

HASIL PENELITIAN DAN

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dalam dua sesi terhadap 25 siswa kelas ekstrakurikuler SD Negeri 03 Sontas. Tes awal pretest dilakukan untuk menilai kemampuan passing bola voli siswa sebelum diberikan treatment dengan menggunakan pendekatan latihan. Ujian akhir yang disebut posttest selanjutnya dilaksanakan untuk mengetahui rata-rata hasil belajar setelah penerapan pendekatan latihan.

Berikut ini penjelasan mengenai temuan pengolahan data pretest dan posttest kemampuan passing bawah bola voli siswa:

Tabel 1. Data Hasil Statistik Pretest - Posttest

Statistik	Pretest	Posttest
Rata-rata	18	21
Standar Deviasi	2,661	2,409
Skor Maksima	22	25
Skor Minimal	13	16
Modus	17	23
Median	17	21,5

Sumber: Hasil Data Penelitian 2024

Berdasarkan tabel, rata-rata nilai pretest siswa adalah 18, namun rata-rata nilai posttest meningkat menjadi 21. Berdasarkan tabel, rata-rata nilai digunakan dalam proses analisis data. Tabel berikut menampilkan temuan dari uji prasyarat analisis:

Normalitas, homogenitas, dan uji hipotesis

Tabel 2. Data Hasil Uji Prasyarat Analisis

Pengujian	Signifikansi	Keterangan
Normalitas Pretest	$22,129 > 11,070$	Normal
Normalitas Posttest	$17,169 > 11,070$	Normal
Homogenitas	$1,21 < 4,16$	Homogeny
t-test	$15,789 > 2,039$	Ha diterima

Sumber: Hasil Data Penelitian 2024

Pembahasan Penelitian

Berdasarkan temuan penelitian, pendekatan latihan ternyata memberikan dampak terhadap kemampuan passing bawah bola voli peserta ekstrakurikuler SD Negeri 03 Sontas. Dua perlakuan dimasukkan ke dalam program pelatihan dengan menggunakan kegiatan teknik bor. Rata-rata nilai tes akhir posttest naik

menjadi 21,25 pada kelompok baik dengan persentase peningkatan sebesar 19,46%, sedangkan rata-rata nilai tes awal pretest sebesar 17,78 pada kategori gagal.

Peningkatan ini menunjukkan seberapa baik strategi latihan bekerja dalam membantu siswa menjadi lebih baik dalam passing bawah. Salah satu faktor

penting dalam pengembangan kemampuan tersebut adalah pendekatan teknik bor yang sering digunakan dan metedis. Oleh karena itu, guru yang mengajar bola voli sebagai kegiatan ekstrakurikuler dapat menggunakan strategi ini untuk membantu siswanya meningkatkan kemampuan passing bawah mereka. Agar anak tidak bosan, variasi latihan tetap diperlukan.

Hasil *pretest* (22,129) dan *posttest* (17,169) menunjukkan distribusi normal, sesuai uji normalitas. Hipotesis H_a terdukung karena uji t menghasilkan t_{hitung} (15,789) > t_{tabel} (2,039). Hal ini menunjukkan bagaimana metode latihan mempunyai pengaruh yang besar terhadap kemampuan passing bawah bola voli. Temuan penelitian ini mendukung penelitian Santoso (2011) yang menemukan bahwa keterampilan passing bawah bola voli dipengaruhi secara signifikan oleh pendekatan latihan.

Menurut PP PBVSI (1995: 6), pengeboran adalah suatu cara latihan yang bertujuan untuk memaksimalkan produktivitas melalui latihan fisik, teknis, dan mental yang teratur, bertahap, dan berulang-ulang. Pendekatan ini berupaya untuk meningkatkan kemampuan siswa. Selain itu Erianti (2011: 159) menegaskan bahwa passing bawah merupakan teknik dasar permainan bola voli yang harus

dikuasai dan merupakan komponen utama dalam menggagalkan serangan lawan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan data penelitian dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Setelah dilakukan pelatihan dengan metode pengeboran, hasil pengujian menunjukkan adanya perbedaan rata-rata sebesar 3,46 lebih tinggi.
2. Peningkatan kemampuan passing bawah peserta ekstrakurikuler SD Negeri 03 Sontas sebesar 19,46% berdasarkan perbandingan selisih rata-rata dan temuan rata-rata pretes.
3. Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh T_{hitung} (15,789) > T_{tabel} (2,039) yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa pada kalangan ekstrakurikuler bola voli SD Negeri 03 Sontas, metode latihan mempunyai pengaruh yang besar terhadap kemampuan passing bawah.
4. Dapat dikatakan bahwa metode drill secara signifikan meningkatkan kemampuan passing bawah peserta ekstrakurikuler SD Negeri 03 Sontas.

Keterbatasan Penelitian:

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan, antara lain:

- a. Pengawasan terhadap siswa selama kegiatan ekstrakurikuler masih kurang optimal, sehingga kondisi fisik dan kesiapan siswa untuk mengikuti pelatihan tidak dapat terpantau secara menyeluruh.
- b. Beberapa siswa menunjukkan kurangnya keseriusan dalam mengikuti pelatihan dengan metode drill (bor), yang dapat memengaruhi hasil latihan dan pencapaian kemampuan rol belakang.
- c. Pelaksanaan latihan dilakukan di lapangan terbuka (*outdoor*), sehingga kondisi cuaca seperti hujan atau panas ekstrem sangat memengaruhi kelancaran dan efektivitas kegiatan pelatihan.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka beberapa saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Bagi peserta ekstrakurikuler

Peserta yang memiliki kemampuan passing bawah disarankan untuk meningkatkan kemampuannya melalui pelatihan yang teratur dan bervariasi agar tidak bosan, salah satunya adalah dengan metode latihan.

2. Bagi Pembina Ekstrakurikuler

Pembina diharapkan terus memperhatikan kemampuan dan

ketrampilan peserta Ekstrakurikuler Bola voli dengan memberikan pembelajaran menggunakan metode latihan yang efektif, kreatif dan variatif agar peserta mempunyai keterampilan down-passing yang baik.

3. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Penelitian selanjutnya sebaiknya dilakukan dengan sampel dan populasi yang lebih luas agar keterampilan passing bawah dapat diketahui secara lebih komprehensif.
- b. Disarankan untuk menggunakan metode latihan yang berbeda sehingga dapat mengidentifikasi metode lain yang juga mempengaruhi keterampilan passing bawah dalam bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Zainal. (2012). *Penelitian Pendidikan Metode dan Paradigma Baru*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Erianti. (2011). *Bola Voli*. Padang: Sukabina Press.
- Mahmud. (2011). *Pendidikan Metode Penelitian*. Bandung: CV Setia Pustaka.
- Kamil Mustofa. (2010). *Model pelatihan dan pendidikan (Konsep dan Aplikasi)*. Bandung: Alfabet.

- Mustofa Kamil. (2010). *Model Pendidikan dan Pelatihan (Konsep dan Aplikasi)*. Bandung: Alfabeta.
- PBVSI. (1995). *Jenis-jenis Permainan Bola Voli*. Jakarta: Sekretariat Umum.
- Prasetyo, Bambang & Jannah, M. L. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan Praktek*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Rahmani, Mikanda. (2014). *Superbook Olahraga Lengkap*. Jakarta Timur: Dunia Cerdas.
- Rusman. (2011). *Mendemonstrasikan Bagaimana Membangun Profesionalisme Guru dalam Pembelajaran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Santoso, Joko Seko. (2011). *Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola voli Putri Smp Negeri 4 Gamping Sleman*. *Skripsi*, tidak dipublikasikan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sudjana, Nana. (2011). *Dasar-Dasar Proses Kembangkan Keterampilan Mengajar Anda*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, Adang. (2001). *Asesmen Belajar dalam Pendidikan Jasmani: Evaluasi Alternatif untuk Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama*. Jakarta: Jenderal Olahraga.
- Syarifuddin, Aip. (2003). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Jakarta: PT Grasindo.
- Wiyani, Novan Ardy. (2013). *Membumikan Pendidikan Karakter Di Sd*. Yogyakarta: Ar-Ruzz.