

PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* TERHADAP *PASSING* BAWAH BOLA VOLI PADA EKSTRAKURIKULER DI SMP 1 KUTAWALUYA RENGASDENGKLOK KARAWANG

Edo Aditia Putra¹, Ine Rahayu Purnamaningsih², Astri Ayu Irawan³

Email: edoaditiaputra1@gmail.com¹, ine.rahayu@fkip.unsika.ac.id², astri.ayu@fkip.unsika.ac.id³

Universitas Singaperbangsa Karawang

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *drill* terhadap keterampilan teknik dasar *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMPN 1 Kutawaluya Rengasdengklok Karawang. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (quasi-experimental) dengan desain *one-group pretest-posttest*. Sampel terdiri dari 35 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria belum menguasai teknik *passing* bawah. Data dikumpulkan melalui tes praktik *passing* bawah ke dinding (tes Brumbach) dan dianalisis secara deskriptif kuantitatif menggunakan uji normalitas, homogenitas, dan uji t (paired sample t-test). Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata dari pretest sebesar 42,26 menjadi 56,37 pada posttest. Uji t menunjukkan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *drill* terhadap kemampuan *passing* bawah siswa. Latihan yang dilakukan secara terstruktur dan berulang melalui media dinding terbukti efektif dalam meningkatkan koordinasi, akurasi, dan konsistensi gerakan siswa. Oleh karena itu, metode latihan *drill* direkomendasikan sebagai pendekatan efektif dalam pembelajaran ekstrakurikuler bola voli di sekolah.

Kata Kunci: Latihan Drill, Passing Bawah, Bola Voli, Ekstrakurikuler.

PENDAHULUAN

Permainan bola voli merupakan salah satu olahraga beregu yang menyenangkan, menarik, serta tidak membutuhkan biaya besar dalam pelaksanaannya. Permainan ini dimainkan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari enam orang pemain, dan dapat dilakukan di dalam maupun di luar ruangan. Sasaran utama dari permainan ini adalah menjaga bola tetap bergerak melewati net dan berusaha menjatuhkannya di area lawan. Karena sifatnya yang edukatif dan kompetitif, permainan bola voli telah masuk dalam kurikulum pendidikan jasmani di berbagai jenjang pendidikan, mulai dari tingkat dasar hingga menengah atas.

Pendidikan memiliki peran penting dalam kehidupan manusia. Melalui pendidikan, individu dapat mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan kreativitasnya. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dijelaskan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya. Hal ini mencakup aspek spiritual, pengendalian diri, kepribadian, akhlak mulia, serta keterampilan yang dibutuhkan dirinya dan masyarakat luas (UU No. 20 Tahun 2003).

Menurut Hanggara et al. (2018), bola voli adalah cabang olahraga yang dimainkan dengan cara melewatkan bola di atas net, dengan tujuan menjatuhkan bola ke petak lapangan lawan untuk meraih kemenangan. Untuk dapat bermain secara efektif, pemain harus menguasai teknik dasar seperti servis, passing, block, dan smash. Salah satu teknik dasar yang penting adalah passing bawah, yang menjadi fondasi dalam membangun serangan tim setelah menerima servis. Ketidakmampuan dalam teknik ini dapat menghambat alur permainan dan menurunkan performa tim (Hanggara et al., 2018).

Dalam konteks pembelajaran keterampilan motorik, pendekatan drill and practice dapat digunakan sebagai metode yang efektif, karena memberikan latihan secara berulang dan sistematis. Metode ini telah terbukti meningkatkan keterampilan siswa dalam proses pembelajaran di berbagai konteks, termasuk pendidikan jasmani (Pacol & Patacsil, 2017).

Berdasarkan observasi awal di SMPN 1 Kutawaluya Karawang, ditemukan bahwa meskipun fasilitas olahraga memadai, seperti lapangan dan perlengkapan voli yang sesuai standar, kegiatan ekstrakurikuler bola voli belum ditangani oleh pelatih yang memiliki lisensi resmi. Kegiatan latihan masih dilaksanakan oleh guru pendidikan jasmani. Selain itu, belum ada penelitian sebelumnya yang secara khusus membahas pengaruh metode latihan drill terhadap teknik passing bawah di sekolah tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan drill terhadap teknik dasar passing bawah bola voli siswa di SMPN 1 Kutawaluya Karawang, mengetahui pemahaman siswa terhadap teknik dasar passing bawah, dan menganalisis hasil pengaruh metode latihan drill secara deskriptif kuantitatif. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi guru dan pelatih dalam meningkatkan kualitas pembelajaran ekstrakurikuler bola voli, khususnya dalam penguasaan teknik dasar passing bawah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode eksperimen semu (quasi-experimental) dan desain one-group pretest-posttest. Rancangan ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perlakuan berupa metode latihan drill terhadap peningkatan keterampilan passing bawah bola voli. Desain ini memungkinkan peneliti membandingkan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok yang sama.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMPN 1 Kutawaluya Karawang, yang berjumlah 46 orang. Sampel penelitian diambil dengan teknik purposive sampling, yaitu berdasarkan kriteria siswa yang belum menguasai teknik dasar passing bawah bola voli. Jumlah sampel yang digunakan adalah 35 siswa.

Data dikumpulkan melalui tes keterampilan passing bawah dengan menggunakan instrumen tes praktik berupa passing bawah ke dinding dalam waktu 60 detik (tes Brumbach) (Haris, 2019). Penilaian dilakukan peneliti memakai pedoman penilaian dari pusat penilaian Depdiknas (dalam Atsani, 2020) dengan mengacu pada tiga aspek, yaitu: persiapan, pelaksanaan gerak, dan gerakan lanjutan, dengan skor maksimal 15. Tes dilakukan sebanyak dua kali: pretest sebelum perlakuan dan posttest setelah perlakuan. Perlakuan (*treatment*) yang diberikan adalah latihan drill passing bawah menggunakan media dinding, yang dilaksanakan sebanyak enam kali pertemuan selama 120 menit, dengan metode latihan berulang sesuai teknik yang telah ditentukan.

Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif, menggunakan rata-rata, simpangan baku, dan distribusi frekuensi. Selanjutnya dilakukan uji normalitas menggunakan uji Liliefors untuk memastikan distribusi data normal. Untuk menguji hipotesis, digunakan uji t (*paired sample t-test*) guna mengetahui perbedaan hasil antara pretest dan posttest. Pengambilan keputusan dilakukan berdasarkan perbandingan nilai t-hitung dan t-tabel pada taraf signifikansi tertentu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan drill terhadap kemampuan passing bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMPN 1 Kutawaluya Rengasdengklok Karawang. Data dikumpulkan melalui tes keterampilan (*pretest* dan *posttest*) menggunakan instrumen Brumbach, dan dianalisis dengan bantuan program SPSS v29.0 for Windows. Hasil *pretest* menunjukkan nilai rata-rata passing bawah sebesar 42,26 dengan standar deviasi 14,112, sedangkan hasil *posttest* meningkat menjadi rata-rata 56,37 dengan standar deviasi 12,797. Nilai minimum dan maksimum masing-masing juga mengalami peningkatan dari 20–67 (*pretest*) menjadi 33–80 (*posttest*), yang mengindikasikan adanya peningkatan performa teknik setelah perlakuan diberikan.

Uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa data *pretest* (Sig. = 0,071) dan *posttest* (Sig. = 0,066) terdistribusi normal karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Ini menunjukkan bahwa data memenuhi asumsi kenormalan dan dapat dianalisis lebih lanjut menggunakan uji parametrik.

Sementara itu, uji homogenitas *Levene Test* menghasilkan nilai signifikansi 0,464 (> 0,05), yang menunjukkan bahwa varians data antara *pretest* dan *posttest* homogen.

Pengujian hipotesis menggunakan *paired sample t-test* menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest. Nilai signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$) dan nilai $t = -9,870$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan drill terhadap peningkatan teknik dasar passing bawah bola voli siswa.

Peningkatan nilai rata-rata posttest menunjukkan bahwa metode latihan drill memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan passing bawah siswa. Hal ini sesuai dengan pendapat Pacol & Patacsil (2017), yang menyatakan bahwa metode *drill and practice* efektif dalam pengembangan keterampilan motorik melalui latihan berulang dan terstruktur.

Latihan *drill* menggunakan media dinding memungkinkan siswa menerima umpan balik langsung dari pantulan bola, sehingga dapat segera memperbaiki kesalahan teknis seperti posisi tubuh atau perkenaan bola yang kurang tepat (Mardian, 2020). Pendekatan ini mendukung pembelajaran aktif dan memungkinkan siswa meningkatkan koordinasi, akurasi, serta konsistensi dalam gerakan *passing* bawah.

Selain itu, penelitian ini memperkuat pandangan Hanggara et al. (2018) bahwa penguasaan teknik dasar seperti *passing* bawah sangat menentukan keberhasilan tim dalam permainan bola voli. Dalam konteks ekstrakurikuler di sekolah menengah, metode *drill* terbukti menjadi solusi praktis dan efektif, terutama ketika sumber daya pelatih masih terbatas.

Secara keseluruhan, hasil penelitian mendukung bahwa metode latihan *drill* adalah pendekatan yang tepat untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar bola voli dalam konteks

pendidikan jasmani dan ekstrakurikuler di sekolah.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan drill berpengaruh signifikan terhadap peningkatan teknik dasar passing bawah dalam permainan bola voli pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 1 Kutawaluya Rengasdengklok Karawang. Melalui latihan yang dilakukan secara terstruktur dan berulang, siswa mampu meningkatkan koordinasi, akurasi, serta konsistensi dalam melakukan passing bawah. Temuan ini mengindikasikan bahwa latihan drill secara konsisten dapat mengatasi hambatan teknis yang umum dihadapi siswa dalam mempelajari keterampilan dasar bola voli. Oleh karena itu, integrasi metode latihan drill dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli direkomendasikan sebagai pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kualitas keterampilan teknis siswa di lingkungan sekolah menengah.

DAFTAR PUSTAKA

- Atsani, M. R. (2020). Meningkatkan Kemampuan Passing Bawah Bolavoli Dengan Metode Bermain. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(2), 88–96. <https://doi.org/10.26418/jmrthn.v1i1.59308>
- Hanggara, D., Syafrial, & Ilahi, B. R. (2018). Implementasi Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMA N 1, 2 Dan 3 Bengkulu Tengah. *KINESTETIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 16–22.
- Haris, I. (2019). Penggunaan Model Pembelajaran 4 On 4 Untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Camba Kabupaten Maros. Universitas Negeri Makassar.
- Mardian, R. (2020). Pengaruh Latihan Mengumpan Ke Dinding Dan Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Roli. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 9(1), 1–11.
- Pacol, C. A., & Patacsil, F. (2017). Drill and Practice Courseware in IT Fundamentals. *PSU Journal of Engineering, Technology and Computing Sciences*, 1(1), 33–47.
- Republik Indonesia. (2003). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. <https://peraturan.bpk.go.id/details/43920/uu-no-20-tahun-2003>